



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI NAPOLI

Fondata nel 1871

**Scuola Sezionale di
Escursionismo**

“Giustino Fortunato”



I CORSO BASE DI ESCURSIONISMO E1



PNALM

Piano didattico del corso

Corso Base di Escursionismo (E1)	
DESTINATARI	Soci che vogliono avvicinarsi alla montagna condividendo i valori e le pratiche del CAI
REQUISITI IN ENTRATA	Capacità adeguate ad una attività fisica moderata ma prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti, volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Educare alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole della montagna e di trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e in sicurezza, escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (T) ed (E).
DURATA E STRUTTURA	6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e 5 giornate in ambiente (di cui due consigliate consecutivamente).
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non superiore a 20
RAPPORTO ACC.RI/ALLIEVI	1 AE/ANE = 7 ALLIEVI 1 ASE = 3 ALLIEVI 1 AC = 4 ALLIEVI 1ASC = 3 ALLIEVI

Corso Base di Escursionismo (E1) - lezioni teoriche		Durata in ore
L'escursionismo del CAI	Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti. L'escursionismo secondo il CAI: etica, cultura e principi di tutela (impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio). Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero. Breve storia del CAI: struttura e organizzazione. Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.	2
Cosa Serve in montagna	Equipaggiamento e materiali di base: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento (scelta e manutenzione di	2

Scuola Sezionale di Escursionismo CAI Napoli " Giustino Fortunato",
CAI Napoli Via Eldorado 3 Napoli, email: segreteria.sse.giustinofortunato@gmail.com

	calzature, zaini e bastoncini), accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto, ecc. la preparazione dello zaino). Movimento e preparazione fisica: il concetto di equilibrio e di propriocezione del corpo, movimento in salita e discesa (posizioni corrette e errori comuni, l'uso dei bastoncini e la gestione del peso nello zaino, preparazione fisica generica e specifica per l'attività escursionistica). Alimentazione di base: cenni sul metabolismo energetico, quali alimenti, quanto e quando alimentarsi, la corretta conservazione dei cibi nello zaino, l'idratazione (come, quando e dove bere in montagna).	
Il mondo della montagna	La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale (Bidecalogo). La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio. Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali: i piani vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardia e grandi carnivori.	2
Come arriviamo alla meta	Cartografia e orientamento base: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione della pendenza, confronto tra l'ambiente e sua rappresentazione cartografica (da sviluppare poi anche nelle uscite), come strutturare un itinerario (quote, punti notevoli, particolarità del percorso), strumenti per l'orientamento (presentazione della bussola e dell'altimetro), orientare la carta (a vista conoscendo e non conoscendo il punto in cui ci troviamo e con la bussola), individuare la quota (osservazione, altimetro), posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota. Orientamento digitale: presentazione di GeoResq e suo utilizzo. Sentieristica: definizione e tipologie di percorsi; tipologia di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.	2
Progettiamo l'escursione	Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, <i>con chi vai, la check list</i> delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti di appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, <i>sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?</i> Dopo l'escursione: <i>è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no</i>, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>). Gestione del rischio (base): Concetto di pericolo e rischio – Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).	2

	Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.	
Come gestire le emergenze	Meteorologia di base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione nel contesto estivo), i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo: interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici. Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri (la vipera, le zecche, insetti vari ecc.) prevenzione e comportamento. Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.	2
TOTALE		12

Corso Base di Escursionismo (E1) – Uscite in ambiente		
Uscita 1	Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E); Nozioni di base: abbigliamento, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, i rapporti con gli altri.	
Uscita 2	Escursione su sentiero di difficoltà (T) oppure (E). Lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.)	
Uscita 3	Escursione su sentiero di difficoltà (E). Osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta.	
Uscita 4	Escursione su sentiero di difficoltà (E). Lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro. Preparazione di un'escursione e su elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione dell'attesa dei soccorsi.	
Uscita 5	Escursione di difficoltà (E) in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni e con evidenziazione di problematiche di gruppo.	

Si consiglia di raggruppare la 4° e 5° uscita in weekend con pernottamento in Rifugio.

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE - Allegato 1

(CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ IN AMBITO ESCURSIONISTICO Approvazione del Consiglio Centrale di Indirizzo e Controllo con deliberazione n. 75 del 9 ottobre 2021 e n. 89 del 20 novembre 2021)

ESCURSIONISMO	
T (turistico)	CARATTERISTICHE Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. ABILITA' E COMPETENZE Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. ATTREZZATURE Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.
E (escursionistico)	CARATTERISTICHE Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. ABILITA' E COMPETENZE Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. ATTREZZATURE È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.
EE (escursionisti esperti)	CARATTERISTICHE Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio – alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio. ABILITA' E COMPETENZE Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. ATTREZZATURE Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

Corso Base di Escursionismo (E1) - lezioni teoriche		Durata in ore
30/09/2022	L'escursionismo del CAI	2
7/10/2022	Cosa Serve in montagna	2
14/10/2022	Il mondo della montagna	2
21/10/2022	Come arriviamo alla meta	2
28/10/2022	Progettiamo l'escursione	2
4/11/2022	Come gestire le emergenze	2
TOTALE		12

Corso Base di Escursionismo (E1) – Uscite in ambiente	
Uscita 1 8/10/2022	Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E); Nozioni di base: abbigliamento, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, i rapporti con gli altri. Partenio - Punta Calvarina, Foresta Demaniale di Roccarainola
Uscita 3 29/10/2022	Escursione su sentiero di difficoltà (E). Osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta. Partenio - Anello del Monte Vallatrone
Uscita 4* 12/11/2022	Escursione su sentiero di difficoltà (E). Lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro. Preparazione di un'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione dell'attesa dei soccorsi. Partenio - Da 4 Vie a Ciesco Alto a Rifugio Piano di Lauro per Ciesco Alto
Uscita 5* 13/11/2022	Escursione di difficoltà (E) in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni e con evidenziazione di problematiche di gruppo. Partenio - Alta Via del Partenio - da Rifugio Piano di Lauro a cima M. di avella fino a 4 Vie
Uscita 2 19/11/2022	Escursione su sentiero di difficoltà (T) oppure (E). Lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.) Partenio - Anello del M. Partenio da Santuario di Montevergine

*Le uscite in Ambiente del 12 e 13 novembre 2022 prevedono il pernottamento al Rifugio Piano di Lauro (Partenio).

Il Piano didattico è stato stilato in riferimento alle **LINEE GUIDA E PIANI DIDATTICI** per corsi Sezionali di Escursionismo e di Cicloescursionismo – Edizione 2021 - Rev.4.0

CLUB ALPINO ITALIANO Commissione Centrale per l'Escursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo

Scuola Sezionale di Escursionismo CAI Napoli " Giustino Fortunato",
CAI Napoli Via Eldorado 3 Napoli, email: segreteria.sse.giustinofortunato@gmail.com