

## PROGRAMMA DETTAGLIATO E NOTE TECNICO-LOGISTICHE

### Sabato 1 aprile 2023 – Ore 15.00 - Rieti, sede del CAI, via Picerli 59

- *Presentazione del corso* – AE **Giuseppe Tuccillo**, Direttore del corso
- *L'escursionismo, il CAI, il territorio* – AE **Moris Baldi**
- *Equipaggiamento e attrezzatura; movimento in montagna* – ANE **Francesco Battisti**
- *Preparazione fisica e alimentazione* – dott. **Stefano Trinchi**, Medico
  - Conclusione prevista per le ore 19.00

### Sabato 15 aprile – Ore 15.00 - Antrodoco, sede del CAI, Via Savelli 3

- *Lettura del paesaggio montano, antropizzazione* – ONTAM **Cesare Carloni**
- *Flora e fauna in montagna* – **Paolo Plini**
- *Cartografia e orientamento; orientamento digitale* – AE **Giuseppe Tuccillo**
- *Sentieristica* – AE **Giovanni Coletti**
  - Conclusione con cena offerta dall'organizzazione presso la sede del CAI

### Domenica 16 aprile – Ore 9.00 - Antrodoco

- **Escursione sul Monte Giano-Rif. Cardellini:** nozioni di base, abbigliamento, attrezzatura, zaino, alimentazione, tecnica di camminata, tempi
  - Pranzo autonomo al sacco

### Sabato 29 aprile – Ore 9.00 – Amatrice, Casa della Montagna, Viale Saturnino Muzii

- *Organizzazione di una escursione e gestione del rischio* – AE **Stefano Passarini**
- *Impatto ambientale delle escursioni; comportamento nei rifugi* – AE **Fabio Iacobacci**
  
- **Escursione sui Monti della Laga-Cascata delle barche:** lettura del paesaggio, antropizzazione, flora e fauna
  - Pranzo offerto dall'organizzazione

### Domenica 7 maggio – Ore 9.00 – Leonessa, Auditorium S. Lucia, C.so San Giuseppe 45

- **Escursione monte Tilia-Torre:** lettura della carta, studio percorso, orientamento, segnaletica
  
- *Meteorologia* – AE **Emmanuele Aresu**
- *Primo soccorso* - dott. **Antonello Venga**, Medico
- *Soccorso Alpino* – **Alessandro Mazzilli**, Capostazione Rieti CNSAS
  - Pranzo offerto dall'organizzazione presso Trattoria Alesse

## **Sabato 20 maggio - Domenica 21 maggio – Monte Terminillo – Rifugio A. Sebastiani**

- **Escursione Monte Jaccio:** preparazione escursione, pericoli e variabili ambientali, osservazione meteo, simulazione soccorso
  - Cena e pernottamento al rifugio
  
- **Escursione Anello monte Porcini: uscita in autogestione**
  - Rilascio attestati e conclusione

Il corso è aperto a soci del CAI e non; per i non soci sarà necessario regolarizzare preventivamente l'iscrizione al CAI presso la sede territoriale di appartenenza.

Per partecipare al corso non sono richieste particolari competenze, se non capacità a muoversi su terreno di montagna (ma non particolarmente impervio), un minimo di allenamento fisico, disponibilità a procurarsi attrezzatura adeguata che sarà indicata durante il corso stesso (in particolare scarpe con suola scolpita), volontà di partecipare, imparare e socializzare. Il corso è propedeutico a ulteriori specializzazioni.

**La quota di partecipazione è di Euro 150,00** da versare per intero all'atto dell'iscrizione (pena l'invalidità dell'iscrizione stessa); non è divisibile né rimborsabile, a meno di rinuncia da parte dell'interessato al corso tre giorni prima dell'inizio o in caso di mancato raggiungimento del numero minimo fissato in 15 iscritti, causa di annullamento del corso. La quota comprende:

- materiale didattico
- bussola
- 3 mappe escursionistiche 1:25.000 dei territori montani dove si svolgeranno le escursioni: Monti Reatini, Alta valle del Velino, Monti della Laga
- Cene e pranzi come indicato nel programma
- Trattamento mezza pensione al Rifugio Sebastiani per il weekend del 20 e 21 maggio

Per iscriversi compilare **ENTRO E NON OLTRE IL 20 MARZO** il form google attraverso il seguente link [shorturl.at/wy079](http://shorturl.at/wy079) e versare la quota di Euro 150,00 tramite bonifico bancario intestato a **CLUB ALPINO ITALIANO-Sezione di Rieti IBAN IT68M0306914603100000003980 con la seguente causale: "Partecipazione nome\_cognome corso escursionismo 1 apr-21 mag"**.

A fine corso, verrà rilasciato un attestato di frequenza a chi avrà partecipato almeno al 70% delle lezioni teoriche e al 70% delle escursioni programmate

Per ogni ulteriore informazione:

**Giuseppe Tuccillo**, Direttore del corso: 348.6437542

**Moris Baldi**, Segreteria e coordinamento: 320.2296646