



**EDELWEISS**

**SCUOLA DI  
ESCURSIONISMO**



**18° CORSO  
DI ESCURSIONISMO  
BASE E AVANZATO**

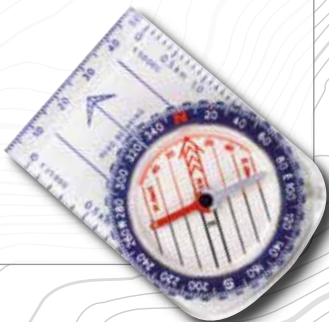


**MARZO - LUGLIO**

**2019**



**CLUB ALPINO ITALIANO**



**“Quando uomini  
e montagne  
si incontrano,  
grandi cose accadono.”**

**William Blake**



**PER DI QUA**

## **Scopo del corso**

Quali scarpe mi metto?  
Quale zaino compro?  
E se mi perdo?  
Devo sapere usare la bussola?  
...Pioverà?

Camminare in montagna richiede preparazione e allenamento, senso di osservazione e conoscenza, umiltà ed esperienza.

Il nostro corso ha l'obiettivo di avvicinarvi in modo consapevole alla montagna, al "camminar per monti", fornendovi una buona base culturale sull'ambiente montano e permettendovi di programmare escursioni in totale autonomia, senza correre rischi inutili e sapendo come fronteggiare gli imprevisti più frequenti.

## **A chi è rivolto**

Il corso è aperto sia a chi vuole avvicinarsi alla pratica dell'escursionismo per la prima volta, sia a chi già frequenta l'ambiente montano e vuole approfondire le proprie conoscenze ambientali, culturali e tecniche. È richiesto un minimo di allenamento alla camminata.





## Programma del corso

### Lezioni teoriche in sede (marzo-luglio)

- 5.3 Presentazione corso e apertura iscrizioni
- 19.3 Equipaggiamento e Materiali
- 26.3 Alimentazione e Preparazione Fisica
- 2.4 Sentieristica
- 9.4 Geografia e Geologia
- 16.4 Soccorso Alpino
- 7.5 Elementi di Primo Soccorso - Medicina
- 14.5 Metereologia
- 21.5 Organizzazione di un'escursione
- 28.5 Cartografia e Orientamento 1
- 4.6 Cartografia e Orientamento 2
- 6.6 Esercitazione di Orientamento
- 11.6 Equipaggiamento e materiali 2\*
- 18.6 Lettura del Paesaggio: Flora e Fauna
- 25.6 Catena di Sicurezza e Nodi\*
- 27.6 Palestra\*
- 2.7 Gestione e Riduzione del Rischio
- 9.7 Consegna attestati

### Uscite in ambiente (marzo-luglio)

- 30.3 Monte Crocione
- 6.4 Uschione - Valchiavenna
- 13.4 Sasso Malascarpa
- 11/12.5 Week end - Laghi Gemelli
- 25.5 Laghi Pinter - Valle d'Aosta
- 8.6 Monte Generoso
- 22.6 Sentiero dei Fiori - Pizzo Arera
- 29/30.6 Week end - Grigne\*
- 6/7.7 Week end - Gruppo del Catinaccio, Dolomiti

\* Corso avanzato

## Regolamento

Il Direttore del corso si riserva di modificare il programma in qualsiasi momento nel caso lo ritenesse necessario.

I partecipanti sono tenuti ad una stretta osservanza disciplinare nei confronti del Direttore e degli Accompagnatori, pena l'escusione dal corso. Si richiede un medio allenamento fisico, la partecipazione a tutte le uscite in ambiente e alle lezioni teoriche in sede. Eventuali assenze sono da comunicare con anticipo al Direttore del corso. I corsi di escursionismo sono da considerarsi a tutti gli effetti attività sportive. Svolgendosi in montagna possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere pienamente consapevoli. Con l'iscrizione al corso i partecipanti esonerano la sottosezione CAI Edelweiss, il Direttore e gli Accompagnatori da qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti che possono verificarsi durante lo svolgimento del corso. Gli Accompagnatori della Scuola di Escursionismo sono tutti qualificati dal CAI e operano in forma esclusivamente volontaristica e non percepiscono alcuna retribuzione.

## Documenti richiesti

- Domanda di iscrizione al corso e versamento della quota d'iscrizione;
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Tessera Cai - Bollino 2019;

## Quota di partecipazione\*

**170 €** modulo base

**220 €** modulo avanzato

\* La quota comprende: dispense didattiche, manuali e pubblicazioni varie, l'uso del materiale della scuola, l'assistenza dei nostri accompagnatori, le lezioni teoriche. La quota NON comprende: costo dei rifugi, costi di viaggio, attrezzatura personale, iscrizione al CAI e quanto altro non indicato come compreso.

**Iscrizioni aperte dal 5 marzo  
posti limitati**

**PER DI QUA**

## Chi siamo

La scuola di escursionismo nasce nel 2004 per volontà degli Accompagnatori della sottosezione Edelweiss CAI Milano. È un punto di riferimento tecnico e culturale nell'ambito dell'attività escursionistica, fornisce supporto specifico per la formazione e l'aggiornamento dei Soci e degli Accompagnatori Sezionali. Organizza Corsi di Escursionismo, Corsi di Escursionismo in ambiente innevato e corsi monotematici, con la didattica e le tecniche connesse alla pratica dell'escursionismo secondo le direttive della Scuola Centrale e della Scuola Regionale del CAI. Organizza incontri tematici connessi alla pratica dell'escursionismo, alla sicurezza in montagna. Collabora con la Commissione Escursionismo alla stesura dei programmi escursionistici estivi ed invernali, curandone la parte operativa relativa all'accompagnamento in ambiente.



GSA Edelweiss  
Sottosezione CAI Milano  
Viale Umbria 126 -20135 - Milano  
Tel./Fax 02-55191581  
[www.edelweisscai.it](http://www.edelweisscai.it) - [info@edelweisscai.it](mailto:info@edelweisscai.it)  
Orari di apertura sede:  
Lunedì - 18/20 - Mercoledì -18/22

Seguici anche sui nostri social:

