

Settembre  
2024

15°

# Corso Base di escursionismo E1



Club Alpino Italiano  
Sezione di  
Padova

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

*Iscrizioni in sede*  
2 - 9 e 16 luglio

Per maggiori informazioni scrivere a:  
15E.caipadova@gmail.com

## DIRETTORE DEL CORSO

Laura Baretto AE

## VICE DIRETTORE

Alberto Pernechele AE - EEA

## COLLABORATORI

Pierpaolo Franco ASE

Carlo Cenghiaro Asp. ASE

Andrea Rigon Asp. ASE

Alessandro Falivene Asp. ASE



Il corso è rivolto agli amanti dell'escursionismo che desiderano avvicinarsi alla montagna, oppure a coloro che già la frequentano ma desiderano approfondirne la conoscenza e affrontarla in sicurezza. I partecipanti al corso troveranno consigli fondamentali per iniziare a fare trekking in sicurezza e coltivare il piacere di camminare assieme nella natura.

## LEZIONI TEORICHE

### 10 settembre

- Presentazione Corso
- Le problematiche della montagna
- Equipaggiamento e materiali
- Movimento e preparazione fisica
- Cenni di Alimentazione

### 19 settembre

- Lettura del paesaggio
- Flora e Fauna come componenti le varie fasce vegetazionali; la presenza umana in montagna.

### 26 settembre

- Meteorologia base
- Gestione del rischio

### 03 ottobre

- Cartografia e orientamento
- La Sentieristica

### 17 ottobre

- Preparazione e organizzazione di un'escursione
- Il Rifugio

### 24 ottobre

- Primo soccorso, il Soccorso Alpino
- Breve storia del CAI e Struttura del CAI

## ESERCITAZIONI PRATICHE

Il programma potrà subire variazioni in funzione delle condizioni meteo

### 14 settembre

Dolomiti

### 21 settembre

Lessini

### 05 ottobre

Piccole Dolomiti

### 06 ottobre

Eventuale recupero

### 13 ottobre

Eventuale recupero

### 19-20 ottobre

Orobie

### 26 ottobre

Lagorai

### 3 novembre

Eventuale recupero