



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



IV° Corso di Escursionismo Base (E1) 2025



Il Corso ha lo scopo di fornire ai partecipanti una preparazione tecnica e culturale tale da permettere di:

- Frequentare in sicurezza escursioni con difficoltà T e E
- Organizzare correttamente le proprie escursioni
- Conoscere l'ambiente montano negli aspetti che più interessano l'escursionista.

Requisiti di ammissione:

- Spirito di gruppo, solidarietà, adattamento
- Essere soci CAI in regola con il bollino 2025
- Godere di sana e robusta costituzione e di una adeguata preparazione fisica
- Aver compiuto 18 anni di età
- Una foto tessera

In data 31 Gennaio, alle ore 21.00. presso la sede del CAI di Livorno in Via Terreni n. 4, si terrà la serata di presentazione del corso di Escursionismo Base.

Le domande di iscrizione, redatte sull'apposito modulo, potranno essere consegnate in tale occasione o dovranno pervenire entro il 15 Febbraio 2025 direttamente ai responsabili del corso o presso la segreteria della Sezione di Livorno.

Le domande verranno accettate secondo l'ordine di presentazione ed il Direttore del corso valuterà i candidati da scegliere in base alla documentazione prodotta.

Una volta che il Direttore avrà confermato l'iscrizione, la quota di partecipazione potrà essere versata in segreteria o effettuando un bonifico bancario intestato a sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole - Sede di Livorno IBAN IT44N0623013900000040741680 (specificare nella causale NOME, COGNOME, QUOTA CORSO E1)

I moduli per l'iscrizione sono disponibili in segreteria, oppure si possono scaricare dal sito www.cailivorno.it

La quota di iscrizione al corso è di € 100,00 e comprende:

- Materiale didattico
- Manuale CAI Montagna da vivere-Montagna da conoscere
- Cartina dei Monti Livornesi
- Cartina dei Monti Pisani
- Attestato di frequenza

Sono escluse:

- Le spese di viaggio, vitto ed alloggio nei rifugi, ove previsto.
- Attrezzatura personale

IV° Corso di Escursionismo Base (E1) 2025

Programma

Lezioni teoriche:

27/02/2025 Presentazione del corso- L'escursionismo secondo il Cai, storia del Cai e ruolo della Sezione

06/03/2025 Equipaggiamento e materiali di base - Movimento e preparazione fisica - Alimentazione di base

13/03/2025 La presenza umana in montagna - La lettura del paesaggio - Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali

20/03/2025 Cartografia ed orientamento di base - Orientamento digitale - Sentieristica

27/03/2025 Organizzazione di un'escursione - Il rifugio - Meteorologia di base

03/04/2025 Gestione del rischio - Gestione del primo soccorso - Soccorso Alpino

Uscite in ambiente:

09/03/2025 Monte Livornesi

16/03/2025 Monti Pisani

30/03/2025 Alpi Apuane meridionali

5-6/04/2025 Liguria

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la Sezione CAI di Livorno in Via Terreni n. 4 Livorno alle ore 21.00

Si consiglia, chi fosse sprovvisto dell'attrezzatura, di attendere la lezione su equipaggiamento e materiali prima di effettuare acquisti di cose che potrebbero risultare non idonee.

IV° Corso di Escursionismo Base (E1) 2025

Regolamento del Corso:

- I luoghi e le date delle uscite in ambiente potranno subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche.
- Le uscite in ambiente non effettuate per cause di forza maggiore (maltempo o altre cause) verranno recuperate in date da concordarsi
- Gli allievi impossibilitati a partecipare dovranno darne notizia la settimana prima.
- Per il regolare svolgimento delle lezioni pratiche, ogni allievo dovrà essere dotato di scarponi con suola scolpita ed abbigliamento idoneo alle uscite in ambiente, nonché dell'eventuale attrezzatura necessaria comunicata in precedenza
- In ogni circostanza gli allievi si dovranno attenere alle disposizioni impartite dagli accompagnatori.
- La Direzione si riserva di escludere, durante lo svolgimento del Corso, gli allievi che operino in contrasto con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota di iscrizione.
- Il corso sarà effettuato con un minimo di 8 allievi ed un massimo di 15. In caso non svolgimento del corso, la quota verrà restituita.
- L'attestato finale sarà consegnato a chi frequenta almeno il 70% delle lezioni teoriche e pratiche.
- La Direzione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che potessero accadere durante lo svolgimento delle attività causati da quei pericoli oggettivi che la pratica della montagna può comportare. Garantisce comunque il massimo impegno, serietà e rigore al fine di prevenirli.

Gli allievi, con la loro adesione, prendono atto di quanto detto sopra

Livorno, lì _____ Firma del candidato _____

IV° Corso di Escursionismo Base (E1) 2025

INTEGRAZIONE SUL CONSENSO INFORMATO

Dichiaro e confermo che al momento dell'iscrizione, preliminarmente alla firma della presente domanda:

1) sono stato reso compiutamente edotto che l'attività di escursionismo presenta rischi ineliminabili, che la sicurezza totale non esiste, pertanto vi è una quota parte di rischio che rimane a mio carico e che confermo di accettare

2) che, fermo restando il dovere di protezione a carico degli accompagnatori, sussiste a mio carico analogo e corrispondente dovere di subordinazione, di attenzione, di informazione, di cooperazione coerentemente con il principio di auto responsabilità e con il dovere di solidarietà sociale di cui all'art. 2 della Costituzione.

3) che sussiste a mio carico un obbligo di corretta informazione, poichè e sulla base di quanto da me riferito che la domanda di iscrizione viene accolta; a tale riguardo confermo che le informazioni da me fornite sulle mie condizioni psicofisiche sono veritiere e che nulla ho taciuto di quanto dovrebbe essere a conoscenza degli organizzatori e degli accompagnatori.

Livorno, lì Firma del candidato

IV° Corso di Escursionismo Base (E1) 2025

DOMANDA DI AMMISSIONE

Il/I sottoscritto/a
nato/a a..... il
abitante in via
n°.....CAP.....
località prov
tel.cel
e-mail
anno di iscrizione al CAI.....
sezione ditessera n.....



Domanda

di essere ammesso a partecipare al Corso di Escursionismo Base 2025 e a tal fine

Dichiara

- di accettare il regolamento generale delle Scuole di Escursionismo CAI;
- di avere letto attentamente il Regolamento del Corso;
- di accettare il programma del Corso ed eventuali variazioni al medesimo, qualora si rendessero necessarie;
- di possedere una sufficiente preparazione fisica, adeguata all'attività da svolgere;
- di trovarsi in stato di buona salute;
- di essere a conoscenza che il predetto corso si svolge in ambiente montano e che pertanto comporta l'assunzione di rischi, insiti nell'ambiente stesso e nelle attività che verranno svolte
- di esonerare la Sezione CAI di Livorno e gli Accompagnatori da ogni e qualsiasi responsabilità derivanti da problematiche di salute conosciute, ma non dichiarate

Con riferimento all'art 10 della legge 31/12/1996 n. 675 sulla privacy, il/la candidato/a dichiara infine di acconsentire che la sezione del Cai di Livorno inserisca nei propri archivi i dati che lo/la riguardano

Allega alla presente domanda:

- n° 1 fototessera
- questionario di ingresso compilato
- integrazione sul consenso informato firmato
- regolamento firmato

Livorno, lì Firma del candidato

L'allievo/a dichiara di essere a conoscenza dei rischi che l'attività in montagna comporta ed in particolare del presente corso, di essere stato esaurientemente informato dagli istruttori, di rispettare le direttive che verranno impartite, di aver ricevuto copia del regolamento e di sottoscriverlo con integrale accettazione delle clausole ivi contenute per la partecipazione al corso stesso.

Firma del candidato

N.B. Gli Accompagnatori della Sezione del C.A.I di Livorno sono tutti titolati CAI e operano in forma assolutamente volontaristica, in ottemperanza alle vigenti normative in materia e non percepiscono alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso.

IV° Corso di Escursionismo Base (E1) 2025

Questionario di ingresso

Cognome Nome

(segnare con una X le risposte)

1) Come sei venuto a conoscenza di questo corso?

- dal sito www.cailivorno.it
- dalla pagina Facebook del cai di Livorno
- da un socio CAI
- da un amico
- altro

2) Per quale motivo vuoi iscriverti a questo corso?

- passione per la montagna ed aumento della mia sicurezza
- curiosità
- socializzazione
- interesse alle uscite in ambiente
- altro

3) Cosa ti aspetti da questo corso?

- conoscere nuovi percorsi di montagna
- conoscere le tecniche per andare in montagna
- conoscere le norme che regolano la frequentazione della montagna
- conoscere nuovi compagni di escursione
- altro

4) Quale di queste attrezzature possiedi attualmente?

- bussola
- carte topografiche
- scarpe da escursionismo (alte con suola ben scolpita)
- abbigliamento da montagna estivo
- zaino grande
- zaino piccolo
- lampada frontale
- bastoncini da escursionismo
- altro

5) Esperienze personali

Elenca brevemente le esperienze più recenti e significative fatte in ambito escursionistico (cammini, vette... ..)

Firma del candidato