

Scuola Intersezionale di Escursionismo
LORENZO FRISONE
27° CORSO DI ESCURSIONISMO E1
14 settembre - 18 ottobre

2026



STRUTTURA E PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso è rivolto a tutti i soci del CAI, in regola con il tesseramento, che desiderino acquisire elementi tecnici finalizzati ad organizzare in autonomia e con competenza escursioni su percorsi con difficoltà **T** ed **E**. Durante le lezioni teoriche e le prove pratiche in ambiente, saranno trattati vari argomenti, tecnici e culturali relativi all'ambiente montano, utili alla pratica della disciplina, offrendo così ai frequentatori la possibilità di conoscere le peculiarità di un ambiente affascinante ma al tempo stesso insidioso

LEZIONI TEORICHE (Inizio ore 20.30)

Data	Sede della lezione	Argomento della lezione
14-09-26	Sede CAI S. Vito al Tagliamento (PN)	Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola e i docenti. Breve presentazione da parte degli allievi con motivazione personale. Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero. Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento, equipaggiamento e manutenzione dei materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto). Preparazione dello zaino.
16-09-26	Sede CAI S. Quirino (PN)	Cartografia: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione dell'inclinazione, confronto tra l'ambiente e sua rappresentazione cartografica (da sviluppare nelle uscite), come strutturare un itinerario (quote, punti notevoli, particolarità del percorso, strumenti per l'orientamento). Sentieristica: definizione e tipologie di percorsi e di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.
21-09-26	Sede CAI Portogruaro (VE)	Orientamento base: conoscenza di bussola ed altimetro, orientare la carta (a vista conoscendo e non 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. Breve esemplificazione del concetto di azimut. 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. GeoResQ e suo utilizzo sia come chiamata che come tracciatura.
23-09-26	Sede CAI Sacile (PN)	Movimento e preparazione fisica: il concetto di equilibrio e di propriocezione del corpo, movimento di 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 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). L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela. Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.

LEZIONI TEORICHE (Inizio ore 20.30)

Data	Sede della lezione	Argomento della lezione
28-09-26	Sede CAI S.Quirino (PN)	La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale. La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio. Flora e fauna componenti le varie fasce vegetazionali: le fasce vegetazionali e loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.
30-09-26	Sede CAI Sacile (PN)	Gestione del rischio (base): concetto di pericolo e rischio - Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (applicazione nelle uscite in ambiente). Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poco simpatici (la vipera, le zecche, insetti vari, ecc.) prevenzione e comportamento. Superare le paure: L'approccio mentale agli imprevisti in montagna.
07-10-26	Sede CAI S.Vito al Tagliamento (PN)	Meteorologia base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici della 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. Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la check list delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti d'appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?
17-10-26	Aula didattica c/o foresteria regionale - Paluzza (UD)	Dopo l'escursione: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (applicazione nelle uscite in ambiente). Il Rifugio: cos'è un rifugio e le sue specificità, principali regole di comportamento. Test di fine corso e approfondimenti

USCITE PRATICHE

(Punto di ritrovo ed orario verranno comunicati durante la lezione precedente all'uscita)

Data	Località	Argomento della lezione/uscita pratica
20/09/26	Pedemontana Pordenonese	Nozioni base: abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali), i rapporti con gli altri, nozioni base sul percorso.
27/09/26	Dolomiti Zoldane(BL)	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta
04/10/26	Alpi Carniche Occidentali	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.).
11/10/26	Da definire	Riservata all'eventuale recupero di uscita precedente non effettuata.
17-18/10/26	Alpi Carniche (UD)	Nozioni base, preparazione dell'escursione, elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione. Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi metteranno in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni ed evidenziazione di problematiche di gruppo



ORGANICO ISTRUTTORI DEL CORSO

Direzione corso	Titolo/Qualifica	Incarico
Dell'Agnese Luca	AE-EAI	Direttore
Barbiero Davide	AE	Vice Direttore
Istruttore	Titolo/Qualifica	Sezione
Ardengo Daniele	AE-EEA	Sacile (PN)
Barbiero Davide	AE	Sacile (PN)
Battistel Giuseppe	ANE	Sacile (PN)
Bottosso Edi	AE-EEA-EAI	San Vito al Tagliamento (PN)
Casagrande Emanuela	AE	San Vito al Tagliamento (PN)
Cipolat Mirco	AE-EAI	Sacile (PN)
Dell'Agnese Luca	AE-EAI	Pordenone (PN)
Fabris Stefano	AE-EAI	Pordenone (PN)
Gaudenzio Alessandro	AE	San Vito al Tagliamento (PN)
Gerometta Andrea	ASE	Pordenone (PN)
Martin Maurizio	AE	Sacile (PN)
Melilli Antonella	AE	Sacile (PN)
Meneghello Emanuele	AE	Pieve di Soligo (TV)
Mior Andrea	AE-EAI	Pordenone (PN)
Negro Simone	AE	Vittorio Veneto (TV)
Poles Alberto	AE	Oderzo (TV)
Stanchina Silvia	ASE	Pordenone (PN)
Stefani Alessandro	AE	Oderzo (TV)
Travanut Dario	ANE	San Vito al Tagliamento (PN)
Valerio Lisa	AE-EEA-EAI	Oderzo (TV)
Vianello Sandra	AE-EEA-EAI	San Vito al Tagliamento (PN)

REGOLAMENTO

1. Possono iscriversi al Corso tutti i soci del CAI che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età. Per i soci di età inferiore ai diciotto anni è richiesta specifica autorizzazione scritta dei genitori o di chi ne fa le veci. Per poter iscriversi al corso è necessario essere soci CAI ed aver rinnovato l'iscrizione per l'anno del corso.
2. Le **iscrizioni** saranno aperte dal **13/07/2026** e fino ad esaurimento dei posti disponibili stabiliti in max. numero di **30** allievi. Chiuderanno improrogabilmente **09/09/2026**. Eventuali informazioni possono essere reperite nel sito della Scuola www.scuolalorenzofrisone.it, oppure richieste alla segreteria della Scuola a mezzo posta elettronica all'indirizzo info@scuolalorenzofrisone.it.
3. Quota di **iscrizione: € 180,00**. La quota comprende l'istruzione teorico-pratica, il materiale didattico ed il trattamento di mezza pensione in rifugio per le uscite dei giorni **17-18/10/2026** (*escluse spese di viaggio, pranzi al sacco, bevande in rifugio, eventuali impianti di risalita o bus navetta*).
4. All'atto dell'iscrizione gli aspiranti allievi dovranno:
 - a. presentare un certificato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva non agonistica in originale con scadenza successiva alla data di fine corso **18/10/2026**;
 - b. presentare una foto formato tessera, anche in formato jpg.
5. L'iscrizione avverrà nel seguente modo:
 - a. richiesta di iscrizione compilando **"on line"** nel sito della scuola alla pagina **"CORSI"** l'apposito "modulo di iscrizione", che costituirà la graduatoria fino ad esaurimento dei posti disponibili;
 - b. la **Segreteria** fornirà per tempo le indicazioni per effettuare il versamento della quota di partecipazione a mezzo bonifico bancario; la copia della ricevuta attestante il versamento, dovrà essere inviata a mezzo posta elettronica alla Segreteria della Scuola "Lorenzo Frisone".
6. L'iscrizione **sarà considerata valida soltanto in presenza di tutta la documentazione richiesta e del pagamento della quota, così suddivisa:**
 - acconto pari a € 100,00** su indicazione della Scuola;
 - saldo pari a € 80,00** su indicazione della Scuola alla conferma di avvio del corso;
7. L'avvio del corso è subordinato ad un numero **minimo di 15 partecipanti**; in caso di mancato svolgimento dello stesso gli iscritti verranno tempestivamente avvisati, provvedendo anche alla restituzione della quota versata.
8. Attrezzatura personale: tutte le informazioni al riguardo verranno fornite durante la lezione **"Equipaggiamento e materiali"**. Si **consiglia di attendere** tali informazioni prima di procedere all'acquisto di materiale e/o attrezzature.
9. I partecipanti al Corso dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli Accompagnatori. Il non rispetto delle disposizioni potrà essere motivo di esclusione dal Corso in qualsiasi momento, ad insindacabile giudizio della Direzione.
10. In caso di abbandono del corso, per qualsiasi motivo, i partecipanti **non avranno** diritto al rimborso della quota di iscrizione.
11. Date, orari e programmi potranno subire variazioni, che verranno comunicate prima possibile.
12. Le destinazioni delle uscite in ambiente sono da considerarsi **indicative**, la Direzione si riserva la facoltà di modificarle in funzione di sopraggiunte necessità legate alle condizioni meteo o per altri importanti motivi che possano pregiudicare la sicurezza dei partecipanti.
13. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei partecipanti, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni ai partecipanti o procurati a terzi, che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del Corso.
14. Il corso verrà tenuto sulla scorta di quanto previsto dal regolamento e dai piani didattici di cui al Manuale Didattico per i corsi Sezionali di Escursionismo e Cicloescursionismo edizione 2024 versione 1.3 del 12/12/2024.
15. Al termine del corso è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione, vincolato alla frequentazione di almeno il 70% delle lezioni teoriche e il 70% delle lezioni pratiche, che **non sono cumulabili**.

Art. 1 Regolamento generale del CAI – Finalità

Il Club alpino italiano per conseguire - ai sensi della legge 24 dicembre 1985, n. 776 - le finalità istituzionali, a favore sia dei propri soci, sia di altri, utenti tutti di un comune patrimonio culturale e sociale, in collaborazione con organismi dello stato e degli enti autonomi, con enti pubblici e privati e con fondazioni che si occupano di problemi connessi con le aree montane, con istituti scientifici e universitari e con associazioni e organismi anche esteri aventi scopi analoghi o utili al conseguimento delle proprie finalità:

- a) tutela gli interessi generali dell'alpinismo; promuove la pratica delle attività istituzionali nelle aree montane nazionali, europee ed extraeuropee;
- b) promuove la formazione etico-culturale e l'educazione alla solidarietà, alla sicurezza, alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente, specialmente dei giovani, mediante:
 - 1) la realizzazione e la gestione di strutture operative, destinate alla ricerca e alla didattica;
 - 2) lo svolgimento di corsi tecnici di introduzione, di formazione e di perfezionamento;
 - 3) la presenza di propri operatori nelle scuole di ogni ordine e grado;
 - 4) ogni altro tipo di iniziativa utile;
- c) provvede a formare, perfezionare, aggiornare, organizzare e tutelare i propri operatori - accompagnatori, esperti, istruttori ed altri - necessari allo svolgimento delle iniziative di cui alla lettera b);
- d) facilita la diffusione della frequentazione della montagna e delle escursioni, anche in forma collettiva, costruendo e mantenendo in efficienza strutture ricettive e sentieri;
- e) assume iniziative tecniche per la prevenzione degli infortuni e per il soccorso dei pericolanti, nonché per la ricerca dei dispersi e per il recupero degli infortunati; a tale scopo organizza specifiche strutture operative per il soccorso alpino e speleologico e per il servizio valanghe;
- f) promuove la redazione, la pubblicazione e la diffusione di opere, quali guide e monografie, relazioni, memorie, carte tematiche, su qualsiasi tipo di supporto; favorisce gli studi scientifici, storici, economici, artistici e letterari, per la diffusione della conoscenza dell'ambiente montano nei suoi molteplici aspetti e del patrimonio culturale delle sue genti; pubblica un bollettino, una rivista ed altri eventuali periodici;
- g) cura l'ordinamento della propria biblioteca nazionale e la sua interconnessione in rete con le biblioteche sezionali; provvede a sostenere il centro italiano studio documentazione alpinismo extraeuropeo e il museo nazionale della montagna;
- h) promuove la fotografia e la cinematografia di montagna e cura la organizzazione della cineteca con particolare riguardo alla sezione storica;
- i) opera per la conservazione della cultura alpina e per la pratica di ogni attività connessa con la frequentazione e la conoscenza della montagna; assume e promuove iniziative atte a perseguire la difesa dell'ambiente montano e in genere delle terre alte, anche al fine di salvaguardare dalla antropizzazione le zone di particolare interesse alpinistico o naturalistico;
- l) favorisce la nascita e il funzionamento di organismi deputati a perseguire le proprie finalità istituzionali;
- m) assume ogni altro tipo di iniziativa atta al conseguimento delle finalità e al libero svolgimento delle attività istituzionali.