

Programma

Modulo di raccordo

Il modulo è obbligatorio per coloro che NON hanno frequentato corsi di livello 1 (salvo adesione volontaria). In ogni caso prima del prosieguo del corso dovrà essere svolta l'uscita di carattere conoscitivo dell'allievo. Il Direttore del Corso può escludere dal prosieguo dello stesso, allievi che non dimostrano un grado di preparazione, da permettere un loro inserimento proficuo.

Sessione	Argomenti	Ore	Data
Cultura CAI	<i>L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela (Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio). Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.</i>	0.40	14/03/2024 ore 21.00
Cartografia	<i>Lettura della carta: segni convenzionali e rappresentazione del territorio. Bussola e altimetro: uso della bussola nell'orientamento della carta, concetto di azimuth e sue applicazioni, tipi di altimetro e uso GeoResQ e applicazioni cartografiche.</i>	0.40	
Meteorologia base	<i>Il meteo nell'attività escursionistica: parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione, vento) e loro variazione nel contesto estivo, i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici).</i>	0.40	
Uscita conoscitiva alle Cornate di Gerfalco	<i>Escursione in ambiente EE con particolare attenzione alle conoscenze e abilità dell'allievo circa questi argomenti:</i> <ul style="list-style-type: none">▪ abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività escursionistica giornaliera estiva;▪ preparazione fisica e alimentazione;▪ orientamento e riconoscimento della rete sentieristica;▪ capacità di valutazione delle condizioni meteo;▪ elementi culturali e lettura del paesaggio;▪ comportamento e tecnica di camminata.	1g	17/03/2024

Programma Corso E2

Sessione teoriche	Argomenti	Ore	Data
Il corso e l'ambiente dell'escursionista esperto	<i>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. L'escursionismo avanzato secondo il CAI: cos'è l'escursionismo avanzato (gli ambienti e le situazioni). Equipaggiamento e materiali: abbigliamento e attrezzatura, scelta degli scarponi, dello zaino, bastoncini, durata e manutenzione dell'equipaggiamento, cosa non dimenticare. Movimento e preparazione fisica: tecnica di camminata su terreno impervio e complesso (es. ghiaioni, pendii ripidi erbosi, roccette affioranti, traversi e cenge, gradini rocciosi, asciutto/bagnato, uso corretto appigli e appoggi, presenza di neve residua, terreno ghiacciato ecc.), preparazione fisica specifica per l'attività escursionistica avanzata.</i>	2	06/04/2024 ore 15.00
Cultura della montagna 2	<i>Lettura del paesaggio: il paesaggio attraverso la geologia, la geomorfologia e le fasce vegetazionali tipici delle aree di frequentazione escursionistica dei vari territori per sviluppare la capacità di osservazione come base per l'interpretazione dell'ambiente. La corretta frequentazione come tutela dell'ambiente montano: Il rapporto con la flora e fauna.</i>	2	
Orientamento avanzato	<i>Come strutturare un itinerario: quote, punti notevoli, particolarità del percorso, ostacoli e punti problematici, valutazione dell'esposizione, ricerca di potenziali alternative di percorso (situazioni complesse). Azimut: definizione, rilevazione di azimut sulla carta, riporto sulla carta di un azimut misurato sul terreno. Individuare la propria posizione: tramite lettura del paesaggio e carta, su sentiero con altimetro, su sentiero con bussola e punto noto e in base a due punti noti visibili. Orientamento in emergenza: genesi della situazione di emergenza e gestione della leadership di gruppo (amicale) in contesti critici. Applicazione delle tecniche: marcia in condizioni di scarsa visibilità, seguire un azimut (procedura ed esercizi), marcia con rotta per errore e/o concetto di linee di direzione e linee di arresto. Cenni sull'uso del GPS o apparati equivalenti.</i>	2	11/04/2024 ore 21.00
Meteorologia avanzata	<i>Cenni di meteorologia sinottica: circolazione atmosferica, concetto ciclone/anticiclone e fronte caldo/freddo tipici del periodo estivo e conseguenze sul tempo in montagna. La circolazione dell'aria: circolazione locale diurna/notturna, principali fenomeni atmosferici (Stau/Föhn, l'attività termica locale, i temporali di calore e zero termico). Osservazione e loro riconoscimento, le nubi ci aiutano. Auto previsione: interpretazioni situazioni meteo in corso, affidabilità bollettini meteo, uso delle immagini radar, app e altri strumenti.</i>	1.15	20/04/2024 ore 15.00
Gestione delle emergenze	<i>Gestione dell'emergenza: chiamata soccorso alpino e primo soccorso, GeoResQ, gestione del gruppo amicale.</i>	0.45	
L'escursione impegnativa	<i>Pericolo e rischio: differenza tra pericolo e rischio. Gestione del rischio: pianificazione dell'escursione mediante l'applicazione del metodo 3x3, dinamiche di gruppo e della leadership. Problematiche dell'escursionismo in solitaria.</i>	2	

Uscite in ambiente			
1°uscita Pratomagno	<i>Escursione in ambiente E-EE con particolare attenzione a: equipaggiamento e materiali, movimento e preparazione fisica e lettura del paesaggio.</i>	1g	07/04/2024
2°uscita Monte Gennaio	<i>Escursione in ambiente EE con particolare attenzione a: orientamento e osservazioni meteo, gestione del percorso e del gruppo, gestione di una situazione di emergenza.</i>	2g	04-05/05/2024
3°uscita Pania della Croce	<i>Esperienza del rifugio, inoltre gli allievi metteranno in pratica quanto appreso in autonomia controllata, con particolare attenzione a individuazione dei pericoli e riduzione del rischio, in ambiente EE.</i>	2g	1-2/06/2024