



CAI Sezione di Rimini
III CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO
In ambiente innevato con racchette da neve
Febbraio - Marzo 2020



Tutti conosciamo il fascino della montagna innevata e questa sua capacità di risvegliare la meraviglia che è in noi. Ma la frequentazione della montagna in inverno richiede la conoscenza della neve e delle sue dinamiche, di quelle che sono le tecniche per affrontare al meglio il rischio valanghe e delle manovre di autosoccorso in caso di incidente. Scopo del Corso è quindi quello di trasmettere le informazioni di carattere tecnico e pratico necessarie per praticare l'escursionismo invernale con racchette da neve, in maniera consapevole e responsabile. Per partecipare occorre l'iscrizione al CAI. Per i minorenni (non meno di 16 anni) è necessaria la firma di entrambi i genitori o di chi ne esercita la potestà. Quota di partecipazione € 160,00. **Iscrizioni per un massimo di 20 partecipanti entro il 23 Gennaio 2020 con una foto tessera e il versamento di una caparra di € 50,00 che non verrà restituita in caso di rinuncia.** Il Corso si articolerà in lezioni teoriche infrasettimanali e quattro giornate pratiche in ambiente innevato così articolate: due di un giorno ciascuna (la domenica) e due concentrate in un fine settimana. Le lezioni teoriche si terranno a Rimini in Via De Varthema 26 con inizio alle ore 21:00.

Per informazioni e iscrizioni:

Direttore: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678

Vicedirettore: ANE-INV Renato Donati - Cell. 338.8985431

Segretario: AE Giuseppe Fattori - Cell. 3357675745

Coordinatore: AE Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167

PROGRAMMA DEL CORSO

Argomenti trattati nelle lezioni teoriche:

- Presentazione degli istruttori e scopo del corso.
- Il CAI, breve storia struttura e compiti.
- Meteorologia, interpretazione dei bollettini meteorologici.
- Nivologia e valanghe, interpretazione dei bollettini del pericolo valanghe.
- Abbigliamento, attrezzatura, preparazione fisica e alimentazione nell'escursionismo invernale.
- Organizzazione di una escursione in ambiente innevato.
- Cartografia e orientamento in ambiente montano innevato.
- L'ambiente montano innevato.
- Fisiologia del corpo umano alle basse temperature, pericoli della montagna in inverno, elementi di primo soccorso e soccorso alpino.

Argomenti trattati nelle uscite pratiche in ambiente:

- Escursione didattica in Appennino: tecnica di progressione con racchette da neve.
- Escursione didattica in Appennino: esercitazione di orientamento con carta e bussola, determinazione dell'inclinazione del pendio, scelta della traccia e microtraccia.
- Escursione didattica in Dolomiti: analisi del manto nevoso, costruzione della truna, orientamento, escursione con simulazione di soccorso in valanga e esercitazione sull'uso dell'ARTVA.
- Escursione didattica in Dolomiti: verifica del rispetto delle regole sulla preparazione dell'escursione, escursione con scelta della traccia a turno e orientamento con carta e bussola, dimostrazione sull'uso di piccozza e ramponi e manovre di autosoccorso.

