

**Direttore:**

Stefano Aluffo

**ORGANICO DEL CORSO**

Fabrizio Acanfora(AC, ORTAM)

Stefano Aluffo (AE)

Francesca Fabbri (AE-EAI, TDN, ONC, ORTAM)

Franco Magnozzi (ANE, TDN, ONC, ORTAM)

Massimiliano Oddenino (ASE)

Claudio Vanzo(AE)

Cristina Lanata(collaboratore, asp.ASE)

Roberto Manfredi (collaboratore)

Mariella Parodi (collaboratore, asp.ASE)

Marco Pierini (collaboratore)

Ilaria Tassistro (collaboratore)

**LEGENDA SIGLE**

**AC** Accompagnatore di ciclo escursionismo

**AE** Accompagnatore di escursionismo

**ANE** Accompagnatore nazionale di escursionismo

**ASE** Accompagnatore sezionale di escursionismo

**EAI** AE con specializzazione "in ambiente innevato"

**EEA** AE con specializzazione "con attrezzatura"

**LPV** Liguria - Piemonte - Valle d'Aosta

**ONC** Operatore naturalistico e culturale

**ORTAM** Operatore reg. tutela ambiente montano

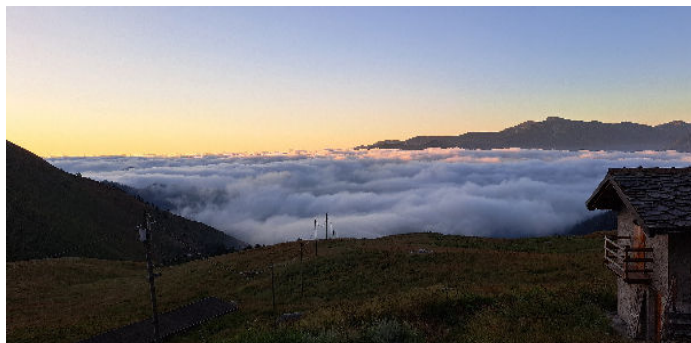
**SVI** Servizio Valanghe Italiano del CAI

**TDN** Tecnico della neve SVI

**AVVERTENZA:** I direttori di gita, gli accompagnatori e gli istruttori adottano tutte le misure precauzionali atte a prevenire incidenti ma si ricorda che le attività in montagna presentano pericoli e rischi che non possono essere completamente eliminati.

I partecipanti si impegnano a seguire diligentemente tutte le disposizioni che verranno loro impartite dai direttori di gita/accompagnatori/istruttori e dichiarano di possedere capacità, preparazione, attrezzatura ed equipaggiamento adatti all'uscita proposta.

Con la loro adesione i partecipanti sono consapevoli che nell'attività è presente un rischio residuo non completamente eliminabile. Vedi Regolamento del corso.



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE di SAMPIERDARENA**

VIA B.AGNESE, 1 cancello TEL/FAX 010 466709

La sede è aperta

Martedì dalle 16:30 alle 18:00

Giovedì dalle 16:30 alle 18:00

E-mail: sampierdarena@cai.it

Sito internet WWW.CAISAMPIERDARENA.IT

**Per informazioni ed iscrizioni**

**3493834613 Stefano Aluffo (AE)**

**oppure:**

**ssecaispd@gmail.com**

Il corso è organizzato da:

Scuola Sezionale di Escursionismo

"Pino Lorusso" della

Sezione CAI di Sampierdarena con

autorizzazione della Commissione

Escursionismo L.P.V.



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE di SAMPIERDARENA

La Scuola di Escursionismo "Pino Lorusso" della Sezione

organizza un corso di

TREKKING INAUTOSUFFICIENZA

28 maggio - 14 luglio 2024



## MONTAGNE DA VIVERE MONTAGNE DA CONOSCERE

### Per frequentarle con rispetto e consapevolezza

Un titolo che vuole essere il motivo conduttore delle attività proposte dalla Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso" della Sezione di Sampierdarena del Club Alpino Italiano.

Il corso ha l'intento di preparare gli escursionisti per i trekking di più giorni in autosufficienza, cioè appoggiandosi a bivacchi o pernottando in tenda. Verranno presentati l'equipaggiamento, le tecniche, la pianificazione e le conoscenze necessarie per poter affrontare lunghe escursioni in maniera consapevole e con adeguata preparazione.

A causa della limitatezza dei posti, ai fini dell'iscrizione si terrà conto dell'ordine di ricevimento via e-mail della documentazione completa.

La copia cartacea firmata della domanda di iscrizione dovrà essere consegnata in originale la sera della prima lezione.

## ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario avere compiuto 18 ed essere soci del CAI.

Per chi non fosse socio è possibile iscriversi presso la sez. di Sampierdarena per l'anno 2024.

**Per iscrizioni al CAI telefonare e rivolgersi in segreteria durante l'orario di apertura.**

**La quota di partecipazione al corso è di 90 €** per spese organizzative e uso dei materiali collettivi della scuola. La quota non comprende: materiali ed attrezzature personali, spese di viaggio, vitto e alloggio, tesseramento al CAI. Alle destinazioni delle uscite pratiche gli allievi si recheranno con auto proprie.

### AL FINE DELL'ISCRIZIONE NECESSITANO:

- essere soci CAI (per chi non fosse socio è inderogabile l'iscrizione al CAI entro l'inizio del corso);
- modulo di iscrizione al corso compilato e regolamento, entrambi sottoscritti;
- una fototessera (anche in formato digitale);
- pagamento: all'iscrizione al corso;

La quota di iscrizione al CAI comprende l'assicurazione per ogni attività sociale.

In conformità con le disposizioni CAI si richiede ad ogni allievo che partecipa al corso di produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o ludico-motoria, valido fino al termine del corso (va bene anche una fotocopia), da far pervenire entro la lezione teorica del corso precedente la prima uscita.

### REGOLAMENTO

Con l'iscrizione l'allievo si impegna ad osservare le disposizioni impartite dagli Accompagnatori tramite la sottoscrizione del regolamento al momento dell'iscrizione.

L'assenza a più del 30% delle lezioni teoriche e al 30% delle uscite pratiche non ci permette di rilasciare l'attestato di partecipazione al corso.

Le uscite eventualmente annullate per maltempo potranno essere recuperate.

## LEZIONI TEORICHE

### - Martedì 28 maggio

Storia e struttura del CAI

Elementi di cartografia e orientamento

Elementi di meteorologia

### - Martedì 4 giugno

Materiali e attrezzature: zaino, tenda, sacco da bivacco, sacco a pelo, fornello, accessori vari cucina, potabilizzatori acqua, telo tenda, materassino, vari kit riparazioni, illuminazione, pronto soccorso. Organizzazione e logistica: trasporti, trasferimenti, parcheggi, rifornimenti, comunicazioni, etc.

### - Martedì 11 giugno

Alimentazione e gestione del percorso (ritmo e tempi nell'ottica dello sforzo prolungato). Elementi di primo soccorso. Gestione emergenze

### - Martedì 18 giugno

Pianificazione del trekking: guide, relazioni, contatti, orientamento, cartografia (tappe, percorsi alternativi, vie di fuga, rientri), percorso (profilo altimetrico, punti problematici, punti di riferimento e interesse, punti di verifica della tabella di marcia). Pernotto in situazioni varie: bivacco, tenda e all'addiaccio.

## USCITE PRATICHE

### - 22-23 giugno

Preparazione dello zaino con vario materiale, montaggio tende, come scegliere il luogo adatto al pernotto, uso del potabilizzatore. Tecnica di marcia con zaino pesante e uso dei bastoncini.

### - 11-12-13-14 luglio

**Itinerario** su percorsi di difficoltà E/EE Verifica di congruità tra pianificazione, situazioni previste e reali. Adeguatezza dei materiali, alimentazione e preparazione fisica, Problematiche di orientamento e tecniche. Situazioni di emergenza. Condizione psico/fisica individuale e di gruppo. Briefing serali e di fine uscita.

**Le lezioni teoriche avranno luogo dalle 20:30 alle 22:45, la prima fino alle 23 presso la Sede del CAI di Sampierdarena.**