



escursionismo

35° Corso E1 2026 Escursionismo base

Il Corso base di **Escursionismo** è rivolto ai **Soci CAI** che intendono avvicinarsi alla montagna, oppure a coloro che già la frequentano ma desiderano approfondirne la conoscenza e affrontarla in sicurezza. La **Sezione CAI Bologna** promuove e trasmette le **conoscenze di base** ed i valori **etici** per effettuare escursioni con un equipaggiamento ed una preparazione consoni all'ambiente di montagna: cosa portare nello zaino, come vestirsi e come alimentarsi, come preparare un'escursione a tavolino, analizzando carte escursionistiche, relazioni e bollettini meteo, per poi apprendere durante le uscite come determinare la propria posizione facendo orientamento con mappa, bussola ed altimetro. Ma "andare in montagna" significa anche mettersi in gioco in un ambiente lontano dalla nostra quotidianità, camminare imparando ad osservare ed ascoltare il territorio circostante, esplorare sentieri che profumano di naturale bellezza e del vissuto di chi li ha percorsi molto prima di noi. È quindi scopo di questo Corso quello di dare gli strumenti base a tutti i partecipanti affinché possano coltivare la **passione** per la montagna, imparare a **conoscere il territorio**, frequentandolo con **consapevolezza** e quindi in ragionevole **sicurezza**.



Programma del Corso

Giovedì 16.04.2026 20.30-22.30	Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti. Le problematiche della montagna.
Giovedì 07.05.2026 20.30-22.30	L'escursionismo del CAI Etica, cultura e principi di tutela dell'ambiente montano. Struttura e organizzazione del CAI. La Sezione: chi siamo e cosa facciamo. Cosa serve in montagna Equipaggiamento e materiali base.
Giovedì 14.05.2026 20.30-22.30	Cosa serve in montagna Alimentazione base, movimento e preparazione fisica.
Domenica 17.05.2026	Uscita in ambiente Nozioni base
Giovedì 21.05.2026 20.30-22.30	Il mondo della montagna La presenza umana in montagna, lettura del paesaggio, flora e fauna.
Giovedì 28.05.2026 20.30-22.30	Come arriviamo alla meta Cartografia e orientamento base, sentieristica.
Domenica 31.05.2026	Uscita in ambiente Lettura del paesaggio
Giovedì 04.06.2026 20.30-22.30	Come gestire le emergenze Gestione del rischio, primo soccorso, GeoResQ, soccorso alpino.
Domenica 07.06.2026	Uscita in ambiente Osservazioni sul percorso, segnaletica e lettura della carta
Giovedì 11.06.2026 20.30-22.30	Progettiamo l'escursione Organizzazione di una escursione, dopo l'escursione, il rifugio. Meteorologia base.
Giovedì 18.06.2026 20.30-22.30	Organizzazione dell'escursione finale
Sabato e Domenica 20-21.06.2026	Uscita in ambiente Preparazione dell'escursione ed elementi di pericolo; osservazioni meteo; esercitazione chiamata di soccorso e gestione; conduzione in autonomia dell'uscita e del gruppo; pernottamento in rifugio
Giovedì 25.06.2026	Cena di fine corso e consegna degli attestati

Informazioni generali:

Il Corso si svolgerà con un numero **minimo di 15** iscritti fino a un **massimo di 25**.

La presentazione del corso e le lezioni teoriche si terranno c/o la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via dei Fornaciai 25/A, nelle giornate e negli orari indicati nel presente programma.

Requisiti:

- Riservato ai soci CAI in regola con il tesseramento CAI 2026 che abbiano compiuto il 16° anno di età. Per i minori la partecipazione è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale.
- Capacità adeguate ad una attività fisica moderata ma prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
- Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica da produrre entro e non oltre la prima uscita in ambiente, valido per l'intera durata del corso.

Regolamento

Gli iscritti al Corso dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche non ottimali, qualora queste, a giudizio degli accompagnatori, non pregiudichino in alcun modo la sicurezza dei partecipanti. Coloro che intendono partecipare al Corso si impegnano a frequentare tutte le lezioni teoriche e le uscite in ambiente. Le località saranno decise volta per volta in conseguenza alle condizioni meteo. Gli allievi impossibilitati a partecipare alle uscite in programma dovranno darne comunicazione di volta in volta alla Segreteria del Corso tramite e-mail. In ogni circostanza gli allievi sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dal corpo docente; durante le uscite del Corso non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi. Non sarà riconosciuto alcun rimborso in caso di mancata partecipazione alle attività (sia teoriche, che pratiche).

Il Direttore del Corso ha la facoltà di escludere coloro che non si ritenessero idonei o di cui non si giudicasse opportuna l'appartenenza al Corso. Il Direttore del Corso si riserva la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento dello stesso, gli allievi che operino in contrasto con gli obiettivi del Corso. L'adozione di tali provvedimenti non determina alcun diritto al rimborso della quota di iscrizione. I trasferimenti, effettuati con qualsiasi mezzo, da e per le località di svolgimento delle uscite in ambiente, non sono parte integrante del corso ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento di responsabilità della Scuola.

A coloro che avranno partecipato al 70% di attività teoriche e pratiche (singolarmente) sarà riconosciuto l'attestato di partecipazione.

Direzione: AE – Elena Rostagno elena.rostagno@caibo.it (cell. 3383600427 dopo le ore 15.00)

Segreteria: ASE – Anna Battistella

e-mail: e1-2026@caibo.it

Costo del corso

La quota di iscrizione al Corso è fissata in: **€ 220,00 (quota intera), € 180,00 (quota ridotta under 25 o iscritti CUSB)** ed è comprensiva di: spese organizzative, il materiale didattico, i rimborsi delle spese vive degli accompagnatori, trattamento di mezza pensione (bevande escluse) in rifugio. Sono escluse spese di viaggio e quant'altro non indicato (si viaggia con auto proprie).

Modalità di iscrizione:

- Le iscrizioni saranno possibili unicamente compilando il modulo online, a partire dalle ore 21 del 17 aprile 2026: <https://forms.gle/E2ooEYRb3TdH1nbq8> **entro le ore 21 del 22.04.2026** (salvo raggiungimento numero massimo di iscritti entro la data di chiusura del modulo di richiesta).
- **Non saranno accettate iscrizioni presso la segreteria della Sezione o con altre forme** (e-mail, telefono, messaggi, ecc.)
- **Sarà data priorità ai partecipanti alla serata di presentazione del 16.04.2026**
- L'ammissione è ad insindacabile giudizio del Direttore del corso.
- In caso di ammissione al Corso, comunicata via e-mail, l'iscrizione dovrà essere completata con il versamento della **quota di iscrizione entro il 29.04.2026**