

Impriamo a conoscere la montagna

Pubblicato: Mercoledì 26 Febbraio 2020



Anche per la stagione 2020 il **CAI, sezione di Varese**, propone un corso per tutti quelli che vogliono approfondire le proprie conoscenze sul mondo alpino.

Il Corso avanzato di escursionismo (E2), che un tempo era definito Incontri di Avvicinamento alla Montagna, sarà un'occasione per tutti i partecipanti di affrontare la montagna con rispetto e consapevolezza, grazie alla preparazione e alla passione di tanti accompagnatori, preparati e titolati a livello regionale.

Gli allievi saranno portati gradualmente a scoprire il panorama che ci circonda, mediamente escursioni semplici e con dislivelli moderati, fino ad esercitazioni di orientamento e uscite di media montagna. Si concluderà con alcune vie ferrate e un primo approccio all'ambiente innevato. **Una costante di tutto il corso saranno le lezioni teoriche di introduzione alle discipline necessarie per conoscere le insidie della montagna e affrontarle con sicurezza.** Si parlerà di equipaggiamento, alimentazione e pronto soccorso, cartografia e orientamento, meteorologia. In più si darà spazio alla flora e alla fauna alpina, a temi di cultura generale sulla storia e struttura del Cai e sulla cultura montana.



Le lezioni teoriche si terranno nella sede del Cai Varese, in via Speri Della Chiesa 12. Il numero massimo di partecipanti previsto è di 20 persone.

Il corso verrà presentato presso la sede del Cai venerdì 17 marzo alle 21,15.

Per informazioni: iam@caivarese.it

Lezioni teoriche

Martedì 31 Marzo: Organizzazione e struttura del CAI- Equipaggiamento e materiali 1

Martedì 7 Aprile: Alimentazione e preparazione fisica- Gestione del rischio

Martedì 14 Aprile: Soccorso alpino-Elementi di primo soccorso

Martedì 21 Aprile: Cartografia e orientamento1

Martedì 28 Aprile: Geografia e geologia

Martedì 5 Maggio: Ambiente e cultura in montagna-Sentieristica

Martedì 19 Maggio: Catena di sicurezza e nodi1- Equipaggiamento e materiali2

Martedì 26 Maggio: Flora e fauna

Giovedì 4 Giugno: Meteorologia

Martedì 16 Giugno: Catena di sicurezza e nodi2

Martedì 23 Giugno: Cartografia e orientamento2- Organizzazione di un'escursione

Lezioni pratiche

Domenica 5 Aprile: Escursione introduttiva

Domenica 26 Aprile: Orientamento e cartografia

Sabato 9 Maggio: Orienteering

Domenica 10 Maggio: Lettura del paesaggio

Sabato 23 Maggio: Esercitazione via ferrata

Domenica 24 Maggio: Via ferrata

Sabato 6 e Domenica 7 Giugno: Flora e fauna

Domenica 21 Giugno: Esercitazione tecnica: sicurezza e progressione in ambiente innevato

Sabato 12 e Domenica 13 Settembre: Via ferrata

Domenica 27 Settembre: Sentiero attrezzato

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it