



Maggio | Giugno 2026

3° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

E1

 **8** LEZIONI
TEORICHE

 **4** USCITE IN
AMBIENTE

Mercoledì 6 Maggio

- Presentazione del corso
- L'escursionismo secondo il CAI, storia, struttura e organizzazione centrale e sezioni

Mercoledì 13 Maggio

- Equipaggiamento e materiale base
- Movimento e preparazione fisica, alimentazione durante l'escursione

Mercoledì 20 maggio

- Lettura del paesaggio e antropizzazione
- Flora e fauna sulle varie fasce vegetazionali

Mercoledì 27 maggio

- Cartografia

Venerdì 29 maggio

- Orientamento

Mercoledì 10 giugno

- Gestione del rischio e pericoli in montagna
- Primo soccorso e Soccorso Alpino

Mercoledì 17 Giugno

- Organizzare un'escursione
- Meteorologia Base

Mercoledì 22 Giugno

- Cenni di uso strumenti elettronici a supporto

Sabato 16 Maggio

Monte Autore (Simbruini)

- Verifica e utilizzo equipaggiamento.
- Tecniche di camminata, nozioni base sui percorsi

Sabato 23 Maggio

Campo Soriano (Ausoni)

- Nozioni base sulla morfologia del terreno, ambiente montano, boschi.

Domenica 7 giugno

Monte Revole (Aurunci)

- Osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta. Uso della bussola e altimetro, calcolo dell'azimut.

Week end 27-28 giugno

Val di Canneto (PNALM)

- Preparazione dell'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisati sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso.
- Escursione in cui gli allievi dovranno mediante uso di cartina seguire un percorso in maniera indipendente.



ORARIO LEZIONI



18.30 • 20.30

Sede AVIS

CORSO G. Matteotti, 238 Latina



21.00 • 23.00

Video conference on line

Sarà possibile seguire le lezioni online nel caso non si possa partecipare di persona

COSTI

Corso 60 € comprende:
materiale didattico, costi di
organizzazione, buffet di fine corso.

Soggiorno 27-28 giugno: 30 €
pernottamento, colazione e cena.
Corso riservato ai soci CAI, per chi non lo
fosse la **quota associativa è di 45 €.**

Quanto non espressamente
dichiarato è da considerarsi a parte.

INFO

- ✓ **VINCENZO CIMINO AE-EEA-EAI**
[direttore del corso]
340 87 44 322
- ✓ **STEFANO GIANCOLA AE-EEA-EAI**
[vicepresidente del corso]
391 39 67 856
- ✓ **MIRELLA MAGGIORI AE**
[segreteria del corso]
328 45 90 579

ISCRIZIONI

- ✓ Scarica il modulo di iscrizione da
www.cailatina.com
e invialo a info@cailatina.it
- ✓ In sede, **Via Triboniano 17** a Latina
il giovedì e il venerdì H 18 - 20

SCOPO

Trasmettere la conoscenza, il rispetto, la tutela,
la frequentazione consapevole e in sicurezza
della montagna; fornire le competenze di base per
organizzare in autonomia escursioni in ambiente
su percorsi con difficoltà T ed E.



{ Testi consigliati: "Montagna da vivere montagna da conoscere"
acquistalo su CAI Store o richiedilo in sezione, a costo ridotto. **}**