



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VITERBO



VI CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

11 Aprile – 14 Giugno 2026

Scopo del Corso è 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.

Lezioni teoriche

*Le lezioni si svolgeranno dalle ore 18.00
alle ore 20.00 presso la sede del
CAI di Viterbo Via Cavour 24*

Sabato 11 aprile

- Presentazione del corso
- Le problematiche della montagna
- L'escursionismo secondo il CAI
- Breve storia del CAI
- La Sezione

Venerdì 24 aprile

- Equipaggiamento e materiali di base
- Movimento e preparazione fisica
- Alimentazione di base

Venerdì 15 maggio

- Sentieristica
- Cartografia e orientamento di Base

Sabato 23 maggio

- La presenza umana in montagna
- La lettura del paesaggio
- Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali

Sabato 30 maggio

- Gestione del rischio
- Gestione del primo soccorso
- GeoResQ
- Soccorso alpino

Sabato 6 giugno

- Organizzazione di un'escursione Meteorolog base
- Dopo l'escursione
- Il rifugio

Uscite in ambiente

Domenica 3 maggio

- **Monte Soratte:**
- zaino, abbigliamento e attrezzatura. Tecnica di camminata, tempi di gestione delle pause, alimentazione

Domenica 17 maggio

- **Monte Pizzuto:**
- Osservazioni sul percorso sulla segnaletica e sulla rappresentazione del territorio sulla carta

Domenica 7 giugno

- **Monte Gennaro:**
- Lettura del paesaggio

Sabato 13 giugno

- **Monte Terminillo:**
- Preparazione dell'escursione, gli elementi di pericolo, variazioni ambientali, le osservazioni meteo, chiamata del soccorso e gestione

Domenica 14 giugno

- **Monte Cimino:**
- Uscita in autogestione assistita

Club Alpino Italiano Sezione di Viterbo APS – ETS

"G LUPATTELLI"

Via Cavour, 24 – 01100 VITERBO

Telefono 389.8441254 – 327.7566476

PER INFO DETTAGIATE CONSULTARE IL SITO WEB DEL CAI

<http://www.caiviterbo.it>