



Club Alpino Italiano

Sezione di Viterbo



V° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

19 Settembre – 9 Novembre 2025

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.

Venerdì 19 settembre

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

Venerdì 26 settembre

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

Venerdì 3 ottobre

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

Venerdì 10 ottobre

- Cartografia e orientamento di Base
- Sentieristica

Venerdì 17 ottobre

- Gestione del rischio
- Gestione del primo soccorso
- GeoResQ

Venerdì 24 ottobre

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

Uscite in ambiente

Domenica 12 ottobre

- Monte Soratte:

zaino, abbigliamento e attrezzatura. Tecnica di camminata, tempi di gestione delle pause, alimentazione.

Sabato 18 ottobre

- Monte Gennaro:

- Lettura del paesaggio

Domenica 26 ottobre

- Monte Pizzuto:

- Osservazioni sul percorso, sulla segnaletica e sulla rappresentazione del territorio sulla carta

Sabato 8 novembre

Monte Terminillo:

Preparazione dell'escursione, gli elementi di pericolo, le variazioni ambientali, osservazioni meteo, chiamata del soccorso e gestione.

Domenica 9 novembre

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 DETTAGLIATE CONSULTARE IL SITO DEL CAI DI VITERBO

<http://www.caiviterbo.it>

