

## INCONTRI sull' ESCURSIONISMO – REGOLAMENTO

In concomitanza con i 30 anni di attività, la sezione CAI di Sassuolo organizza, nei mesi di maggio, giugno e luglio, una serie di incontri serali sull'escursionismo. Alle serate teoriche faranno seguito le uscite guidate in ambiente, durante le quali si metteranno in pratica le nozioni fornite durante gli incontri.

Le uscite saranno suddivise per gradi di difficoltà in escursionismo base e in escursionismo avanzato su vie ferrate.

\*\* La versione base è rivolta principalmente ai nuovi soci con lo scopo di far conoscere la montagna e il CAI, e a quei soci che vogliono rispolverare le loro conoscenze, aggiornandole con le ultime novità tecniche, oppure che desiderano solo trascorre qualche serata e quattro uscite in compagnia di nuovi soci per allargare conoscenze e amicizie.

\*\* La versione ferrate è rivolta a tutti quei soci, nuovi o con diversi "bollini", che desiderano avvicinarsi alle vie ferrate con le conoscenze per affrontarle in sicurezza. Come per il base anche quei soci che hanno già percorso vie ferrate possono partecipare, (rinfrescare e aggiornare le conoscenze è sempre utile) per conoscere nuovi amici con gli stessi interessi con cui condividere le escursioni successive.

\*\* Durante gli incontri verranno affrontati vari argomenti: dall'orientamento alla cartografia, dall'abbigliamento all'ambiente montano, dalla meteorologia ai pericoli in montagna, per far sì che i partecipanti imparino a preparare una escursione, anche di più giorni, in autonomia e sicurezza, perché la montagna non è solo fatica, ma un mondo meraviglioso dove la fretta di salire in cima può far perdere la bellezza di un paesaggio, un fiore, le tracce di un animale, i resti lasciati dall'uomo in periodi passati in cui viveva in montagna con fatica, ma con ingegno.

\*\* Le nove serate si terranno nella sede CAI di Sassuolo dalle ore 20,50 Per motivi di copertura assicurativa, possono frequentare le uscite solamente i soci C.A.I.

La quota di partecipazione è fissata in € 30 per la versione base e € 45 per la versione ferrate

Le domande di iscrizione alle serate e uscite, vanno consegnate in sede dal mese di aprile, compilando l'apposito modulo.

I partecipanti sono tenuti alla massima puntualità, soprattutto in occasione delle uscite pratiche.

Per quanto riguarda l'attrezzatura necessaria, s'invitano gli allievi ad attendere la prima serata.

## PROGRAMMA DELLE SERATE E DELLE USCITE

Merc. 20/5	<i>Presentazione, Abbigliamento, Equipaggiamento</i>	
Merc. 27/5	<i>Ferrate, attrezzatura, nodi e comportamento</i>	
Merc. 03/6	<i>Cartografia e orientamento</i>	
Dom. 07/6		<b>Appennino</b> <i>BASE: Lago Santo Modenese, primi approcci con carta e bussola</i>
Dom. 07/6		<b>Riva del Garda</b> <i>AVANZATO: Ferrata Cima Capi</i>
Merc. 10/6	<i>Alimentazione e preparazione fisica. Cos'è il CAI</i>	
Merc. 17/6	<i>Pericoli in Montagna, Primo soccorso, Soccorso Alpino, 118</i>	
Dom. 21/6		<b>Pasubio - Carega</b> <i>BASE: Lettura delle carte guardando il territorio, e viceversa</i> <i>AVANZATO: Ferrata Campalani.</i>
Merc. 24/6	<i>Ambiente Montano, Animali, Piante, Antropizzazione, Storia.</i>	
Merc. 1/7	<i>Meteorologia.</i>	
Dom. 05/7		<b>Appennino</b> <i>BASE: Prova orientamento ai Sassi di Roccamalatina</i> <i>AVANZATO: Ferrata Bismantova</i>
Merc. 08/7	<i>Programmazione di un'escursione e di un Trekking.</i>	
Merc. 15/7	<i>Cosa faremo dopo? Programmi per il futuro</i>	
Sab. 18/7 Dom. 19/7		<i>BASE e AVANZATO</i> <i>Escursioni e ferrate in</i> <b>Val di Fassa - Catinaccio</b> <i>con pernottamento in rifugio</i>