



CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO
“LORENZO FRISONE”
ANNO 2025
26° CORSO DI ESCURSIONISMO – E1



STRUTTURA E PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONI TEORICHE

(Inizio ore 20.30)

<i>Data</i>	<i>Sede della lezione</i>	<i>Argomento della lezione</i>
Lunedì 28-4-2025	Sede CAI San Vito	Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola e i docenti. Breve presentazione da parte degli allievi con motivazione personale. Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero. Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento, equipaggiamento e manutenzione dei materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto). Preparazione dello zaino.
Mercoledì 30-4-2025	Sede CAI Sacile	Movimento e preparazione fisica: il concetto di equilibrio e di propriocezione del corpo, movimento di salita e discesa (posizioni corrette e errori comuni, l'uso dei bastoncini e la gestione del peso nello zaino, preparazione fisica generica e specifica per l'attività escursionistica). Cartografia: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione dell'inclinazione, confronto tra l'ambiente e sua rappresentazione cartografica (da sviluppare nelle uscite), come strutturare un itinerario (quote, punti notevoli, particolarità del percorso, strumenti per l'orientamento).
Lunedì 05-5-2025	Sede CAI Sacile	Orientamento base: conoscenza di bussola ed altimetro, orientare la carta (a vista conoscendo e non il punto in cui ci troviamo e con la bussola), individuare la quota (osservazione, altimetro), posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota. Breve esemplificazione del concetto di azimut. Sentieristica: definizione e tipologie di percorsi e di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio. GeoResQ e suo utilizzo sia come chiamata che come tracciatura.
Mercoledì 07-5-2025	Sede CAI Oderzo	Alimentazione base: cenni sul metabolismo energetico, quali alimenti, quanto e quando alimentarsi, la corretta conservazione dei cibi nello zaino, l'idratazione (come, quando e dove bere in montagna). La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale. La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio. Flora e fauna componenti le varie fasce vegetazionali: le fasce vegetazionali e loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.
Lunedì 12-5-2025	Sede CAI San Quirino	Meteorologia base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici della atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione nel contesto estivo), i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo: interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici. Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poco simpatici (la vipera, le zecche, insetti vari, ecc.) prevenzione e comportamento. Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.

Via dello Sport, 1 - 33078 Sn Vito al Tagliamento (PN)

Tel. e Fax: 0434 -876521

E-mail: info@scuolalorenzofrisone.it - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede: Martedì - Venerdì dalle 20.00 alle 22.00





CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO
“LORENZO FRISONE”
ANNO 2025
26° CORSO DI ESCURSIONISMO – E1



<i>Data</i>	<i>Sede della lezione</i>	<i>Argomento della lezione</i>
Mercoledì 14-5-2025	Sede CAI Sacile	Gestione del rischio (base): concetto di pericolo e rischio - Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (applicazione nelle uscite in ambiente). Superare le paure: L'approccio mentale agli imprevisti in montagna.
Lunedì 19-5-2025	Sede CAI Portogruaro	Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la check list delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti d'appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato? Dopo l'escursione: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (applicazione nelle uscite in ambiente). Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento
Mercoledì 21-5-2025	Sede CAI San Vito	L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela. Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge. Test di fine corso ed approfondimenti

LEZIONI E USCITE PRATICHE

(Punto di ritrovo ed orario verranno comunicati durante la lezione precedente all'uscita)

<i>Data</i>	<i>Sede della lezione</i>	<i>Argomento della lezione</i>
Domenica 04-5-2025	Anello naturalistico del Matajur	Nozioni base: abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali), i rapporti con gli altri, nozioni base sul percorso.
Domenica 11-5-2025	Altipiano di Monte Prat	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.).
Domenica 18-5-2025	Anello del Lago di Bordaglia	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta.
Domenica 25-5-2025	Da definire	Riservata all'eventuale recupero di uscita precedente non effettuata.
Sabato 31-5-2025	Passo Cibiana Rif. Talamini	Nozioni base, preparazione dell'escursione, elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo.
Domenica 01-6-2025	Anello Monte Rite	Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione. Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi metteranno in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni ed evidenziazione di problematiche di gruppo.

Via dello Sport, 1 - 33078 Sn Vito al Tagliamento (PN)

Tel. e Fax: 0434 -876521

E-mail: info@scuolalorenzofrisone.it - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede: Martedì - Venerdì dalle 20.00 alle 22.00





CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO
“LORENZO FRISONE”
ANNO 2025
26° CORSO DI ESCURSIONISMO – E1



ORGANICO ISTRUTTORI DELLA SCUOLA E DEL CORSO

DIRETTORE	AE	GAUDENZIO	Alessandro
VICE DIRETTORE	AE-EEA-EAI	BOTTOSSO	Edi
ACCOMPAGNATORI	AE-EAI	DELL'AGNESE	Luca
<i>Sez. di Pordenone</i>	AE-EAI	FABRIS	Stefano
	ASE	GEROMETTA	Andrea
	AE	MIOR	Andrea
	ASE	STANCHINA	Silvia
ACCOMPAGNATORI	AE-EEA	ARDENGO	Daniele
<i>Sez. di Sacile</i>	AE	BARBIERO	Davide
	ANE	BATTISTEL	Giuseppe
	AE-EEA-EAI	BRUSADIN	Stefano
	AE	CIPOLAT	Mirco
	AE	MARTIN	Maurizio
	AE	MELILLI	Antonella
ACCOMPAGNATORI	AE-EEA-EAI	BOTTOSSO	Edi
<i>Sez. di San Vito al Tagliamento</i>	AE	CASAGRANDE	Emanuela
	AE	GAUDENZIO	Alessandro
	ANE	TRAVANUT	Dario
	AE-EEA-EAI	VIANELLO	Sandra
ACCOMPAGNATORI	ASE	POLES	Alberto
<i>Sez. di Oderzo</i>	ASE	STEFANI	Alessandro
	AE-EEA-EAI	VALERIO	Lisa



CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO
“LORENZO FRISONE”
ANNO 2025
26° CORSO DI ESCURSIONISMO – E1



REGOLAMENTO

- 1.** Possono iscriversi al Corso tutti i soci del CAI che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età. Per i soci di età inferiore ai diciotto anni è richiesta specifica autorizzazione scritta dei genitori o di chi ne fa le veci.
- 2.** Le iscrizioni sono aperte dal **12/02/2025** e fino ad esaurimento dei posti disponibili stabiliti in max. numero di **30** allievi. Chiuderanno improrogabilmente **venerdì 18 aprile**. Eventuali informazioni possono essere reperite nel sito della Scuola www.scuolalorenzofrisone.it, oppure richieste alla segreteria della Scuola a mezzo posta elettronica all'indirizzo info@scuolalorenzofrisone.it.
- 3. Quota di iscrizione: € 150,00.** La quota comprende l'istruzione teorico-pratica, il materiale didattico ed il trattamento di mezza pensione in rifugio per l'uscita del **31 maggio e 1 giugno (escluse spese di viaggio e pranzi al sacco)**.
- 4.** All'atto dell'iscrizione gli aspiranti Allievi dovranno:
 - presentare un certificato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva non agonistica in originale con scadenza successiva al 1 giugno 2025;
 - presentare due foto formato tessera, anche in formato jpg.
- 5.** L'iscrizione avverrà nel seguente modo:
 - richiesta di iscrizione compilando "on line" sul sito della scuola alla pagina "CORSI" l'apposito "modulo di iscrizione";
 - la Segreteria fornirà le indicazioni per effettuare il versamento della quota di partecipazione tramite bonifico;
 - la copia della ricevuta attestante il versamento, dovrà essere inviata a mezzo posta elettronica alla Segreteria della Scuola "Lorenzo Frisone". L'iscrizione sarà considerata valida soltanto **in presenza di tutta** la documentazione richiesta e del **pagamento della quota**.
- 6.** L'avvio del corso è subordinato ad un numero **minimo di 12 partecipanti**; in caso di mancato svolgimento dello stesso gli iscritti verranno tempestivamente avvisati, provvedendo anche alla restituzione della quota versata.
- 7. Attrezzatura personale:** tutte le informazioni al riguardo verranno fornite durante la lezione **"Equipaggiamento e materiali base"**. Si **consiglia di attendere** tali informazioni prima di procedere all'acquisto di materiale e/o attrezzature.
- 8.** I partecipanti al Corso dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli Accompagnatori. Il non rispetto delle disposizioni potrà essere motivo di esclusione dal Corso in qualsiasi momento, ad insindacabile giudizio della Direzione.
- 9.** In caso di abbandono del corso, per qualsiasi motivo, i partecipanti **non avranno** diritto al rimborso della quota di iscrizione.
- 10.** Date, orari e programmi potranno subire variazioni, che verranno comunicate prima possibile.
- 11.** Le destinazioni delle uscite in ambiente sono da considerarsi **indicative**, la Direzione si riserva la facoltà di modificarle in funzione di sopraggiunte necessità legate alle condizioni meteo o per altri importanti motivi che possano pregiudicare la sicurezza dei partecipanti.
- 12.** La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei partecipanti, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni ai partecipanti o procurati a terzi, che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del Corso.
- 13.** Il corso verrà tenuto sulla scorta di quanto previsto dal regolamento e dalle linee guida e piani didattici del Club Alpino Italiano, edizione 2023 v.1.2 del 24/11/2023, attualmente in vigore.
- 14.** Al termine del corso è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione, vincolato alla frequentazione di almeno il 70% delle lezioni teoriche e il 70% delle lezioni pratiche; **le lezioni teoriche e pratiche non sono cumulabili**.



CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO
“LORENZO FRISONE”
ANNO 2025
26° CORSO DI ESCURSIONISMO – E1



Regolamento generale del CAI - Art. 1 - Finalità

Il Club alpino italiano per conseguire - ai sensi della legge 24 dicembre 1985, n. 776 - le finalità istituzionali, a favore sia dei propri soci, sia di altri, utenti tutti di un comune patrimonio culturale e sociale, in collaborazione con organismi dello stato e degli enti autonomi, con enti pubblici e privati e con fondazioni che si occupano di problemi connessi con le aree montane, con istituti scientifici e universitari e con associazioni e organismi anche esteri aventi scopi analoghi o utili al conseguimento delle proprie finalità:

- a)** tutela gli interessi generali dell'alpinismo; promuove la pratica delle attività istituzionali nelle aree montane nazionali, europee ed extraeuropee;
- b)** promuove la formazione etico-culturale e l'educazione alla solidarietà, alla sicurezza, alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente, specialmente dei giovani, mediante:
- 1)** la realizzazione e la gestione di strutture operative, destinate alla ricerca e alla didattica;
 - 2)** lo svolgimento di corsi tecnici di introduzione, di formazione e di perfezionamento;
 - 3)** la presenza di propri operatori nelle scuole di ogni ordine e grado;
 - 4)** ogni altro tipo di iniziativa utile;
- c)** provvede a formare, perfezionare, aggiornare, organizzare e tutelare i propri operatori - accompagnatori, esperti, istruttori ed altri - necessari allo svolgimento delle iniziative di cui alla lettera b);
- d)** facilita la diffusione della frequentazione della montagna e delle escursioni, anche in forma collettiva, costruendo e mantenendo in efficienza strutture ricettive e sentieri;
- e)** assume iniziative tecniche per la prevenzione degli infortuni e per il soccorso dei pericolanti, nonché per la ricerca dei dispersi e per il recupero degli infortunati; a tale scopo organizza specifiche strutture operative per il soccorso alpino e speleologico e per il servizio valanghe;
- f)** promuove la redazione, la pubblicazione e la diffusione di opere, quali guide e monografie, relazioni, memorie, carte tematiche, su qualsiasi tipo di supporto; favorisce gli studi scientifici, storici, economici, artistici e letterari, per la diffusione della conoscenza dell'ambiente montano nei suoi molteplici aspetti e del patrimonio culturale delle sue genti; pubblica un bollettino, una rivista ed altri eventuali periodici;
- g)** cura l'ordinamento della propria biblioteca nazionale e la sua interconnessione in rete con le biblioteche sezionali; provvede a sostenere il centro italiano studio documentazione alpinismo extraeuropeo e il museo nazionale della montagna;
- h)** promuove la fotografia e la cinematografia di montagna e cura la organizzazione della cineteca con particolare riguardo alla sezione storica;
- i)** opera per la conservazione della cultura alpina e per la pratica di ogni attività connessa con la frequentazione e la conoscenza della montagna; assume e promuove iniziative atte a perseguire la difesa dell'ambiente montano e in genere delle terre alte, anche al fine di salvaguardare dalla antropizzazione le zone di particolare interesse alpinistico o naturalistico;
- l)** favorisce la nascita e il funzionamento di organismi deputati a perseguire le proprie finalità istituzionali;
- m)** assume ogni altro tipo di iniziativa atta al conseguimento delle finalità e al libero svolgimento delle attività istituzionali.