



Club Alpino Italiano  
Sezione Ligure Genova  
Sottosezione di Arenzano



## Scuola di Escursionismo Monte Antola

TINGHI GIAN LUCA	ANE	Direttore della Scuola
MARENGO SERGIO	AE-EEA-EAI	Coordinatore Tecnico
NIEDDU PIETRO LUIGI	AE-EEA-EAI	Segretario

Aldinucci Walter AE-EEA	Mion Elisa AE
Baldassarre Francesco AE	Montobbio Silvio AE-EEA
Bernardi Luigi AE	Prunotto Paolo AE-EEA-EAI
Bordo Daniela AE-EEA-EAI	Quolantoni Alessandro AE-EEA
Braggio Mariano AE-EEA	Rolleri Edoardo AE-EEA
Camicia Roberto AE	Rubino Antonio AE-EEA
Casoni Claudia AE/EEA/EAI	Solari Lorenzo AE
Casu Gianni AE-EEA	Taccola Luciano AE-EEA
Caviglia Benedetto ASE	Todde Marco AE
Cimiero Daniele AE-EEA-EAI	Tondelli Bruno AE-EEA-EAI
Clavarino Paola AE-EEA-EAI	Zunino Gianpiero AE-EEA-EAI
Lucarelli Paolo ASE	

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:  
Segreteria della Sezione Ligure Genova, Galleria Mazzini 7/3,  
tel. 010 592122  
Orari Apertura: consultare il sito [www.cailiguregenova.it](http://www.cailiguregenova.it)

Realizzazione grafica a cura di Erika Zambello



Club Alpino Italiano  
Sezione Ligure Genova  
Sottosezione di Arenzano



## Scuola di Escursionismo Monte Antola



## CORSO DI ESCURSIONISMO BASE

## Settembre - Dicembre 2021



## Club Alpino Italiano Sezione Ligure Genova Sottosezione di Arenzano

### ISCRIZIONI:

Sono ammessi a frequentare il corso i Soci del Club Alpino Italiano di età superiore ai 18 anni. All'atto dell'iscrizione l'allievo, oltre al versamento della quota d'iscrizione, dovrà fornire il certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (chi ha superato i 55 anni di età dovrà presentare un certificato medico rilasciato da un Centro di Medicina dello Sport), n. 2 fotografie formato tessera, la domanda correttamente compilata, fotocopia della tessera CAI in corso di validità o certificato di iscrizione al Cai in corso per l'anno corrente. Le pre-iscrizioni si effettuano in sede. Non saranno accettate domande incomplete. Nei 15 giorni precedenti l'inizio dei corsi, durante l'orario di segreteria, è possibile consegnare i documenti necessari per le iscrizioni. Le iscrizioni sono aperte a tutti i Soci

### QUOTA D'ISCRIZIONE:

Quota d'iscrizione 120 euro

La quota comprende: assicurazione infortuni, uso dei materiali collettivi, un contributo delle spese organizzative. La quota di iscrizione deve essere saldata, prima dell'inizio del corso, mediante versamento ad un incaricato della scuola presso la sede sociale del CAI di Galleria Mazzini 7/3 nell'orario di segreteria (martedì – venerdì dalle ore 17:00 alle ore 19:00, il giovedì anche dalle ore 21:00 alle ore 22:00). La domanda d'iscrizione si può anche scaricare dal sito internet ([www.scuolamonteanbola.org](http://www.scuolamonteanbola.org) alla pagina Iscrizione).

### REGOLAMENTO:

Il corso viene organizzato dalla Scuola di Escursionismo "Monte Antola" della Sezione Ligure Genova del Club Alpino Italiano secondo quanto indicato dagli Organi Tecnici Centrali. Con l'iscrizione l'allievo si impegna ad osservare tutte le disposizioni a lui impartite dall'organico didattico. La frequenza è obbligatoria. Ai fini della regolarità dello svolgimento del corso, due assenze anche non consecutive alle lezioni pratiche possono portare alla mancata consegna dell'Attestato di frequenza. La Direzione del Corso si riserva di modificare o di rinviare quelle esercitazioni che risultassero fortemente ostacolate da causa di forza maggiore.

Le lezioni teoriche verranno effettuate in videoconferenza da remoto. Orario inizio lezione alle 21:00

## CORSO DI ESCURSIONISMO BASE

Il Corso Base è il primo modulo che viene proposto a quanti si avvicinano alla montagna e necessitano di acquisire le nozioni fondamentali nel campo dell'abbigliamento, della lettura del territorio, della cartografia elementare, dell'alimentazione, della meteorologia e del pronto soccorso. La preparazione teorica è completata da esercitazioni pratiche sul terreno dove si applicheranno le nozioni apprese in aula.

### Lezioni teoriche

21/09	Presentazione corso, equipaggiamento e materiali
28/09	Cartografia ed orientamento
05/10	Flora, fauna ed ambiente montano
12/10	Sentieristica e rifugio "La casa dell'escursionista"
23/10	Organizzazione di un'escursione
26/10	Alimentazione, allenamento e pronto soccorso
03/11	Gestione dell'emergenza. Soccorso Alpino
16/11	Meteorologia
24/11	Struttura del CAI e storia dell'alpinismo
04/12	Gestione riduzione del rischio

### Uscite sul terreno

26/09	Monte Beigua: primo approccio al sentiero ed al movimento
03/10	Monte Reixa: cartografia ed orientamento
10/10	Gorzente: il sentiero naturalistico e lettura del paesaggio
17/10	Eventuale uscita di recupero
23-24/10	Il Rifugio: la casa dell'escursionista
07/11	Monte di Portofino: esercitazione con il Soccorso Alpino
14/11	Eventuale uscita di recupero
21/11	Treno trekking Crevari Tardia, Arenzano, Osserv. Meteo
28/11	Levanto - Monterosso: organizzazione di un'escursione

### Organico del Corso

**Direttore:** Todde Marco

**Segretario:** Solari Lorenzo

### Accompagnatori di Escursionismo:

Braggio Mariano, Casoni Claudia, Marengo Sergio, Mion Elisa, Nieddu Pietro, Rolleri Edoardo, Solari Lorenzo, Taccola Luciano, Todde Marco, Tondelli Bruno, Zunino Gianpiero