



Club Alpino Italiano

Sezione di Lanciano

Tre serate incontro

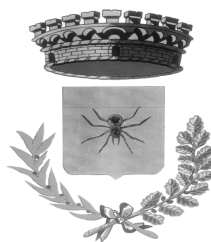
22/02/2012

29/02/2012

07/03/2012

Ore 21,15

In collaborazione con il



Comune di
Taranta Peligna

VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

Corso informativo di base per l'escursionismo

La nostra Sezione organizza un corso informativo di base per l'escursionismo, che si sviluppa in tre serate secondo il calendario di seguito riportato, e saranno tenute presso la Sede Sociale con inizio dalle ore 21,15.

Prima serata: 22 febbraio 2012 (Mercoledì)

1) Introduzione (G.Cavasinni); 2) Rischi e pericoli della montagna (E.Torosantucci); 3) Le attrezzature: lo zaino, le scarpe, l'abbigliamento, gli accessori indispensabili (G.Cavasinni); 4) Cibi e bevande (E.Torosantucci); 5) Preparazione fisica (E.Torosantucci)

Seconda serata: 29 febbraio 2012 (Mercoledì)

6) Preparazione di una escursione (C.Verna); 7) Comportamento in montagna: regole ed obblighi (C.Verna); 8) Chiamata di soccorso (G. Cavasinni); 9) La senti eristica e la classificazione delle difficoltà (E.Torosantucci).

Terza serata: 7 marzo 2012 (Mercoledì)

10) L'orientamento in montagna (G.Cavasinni); 11) Con le ciaspole in ambiente innevato (E.Torosantucci); 12) Progressione su terreno innevato-ghiacciato (E.Torosantucci)

La partecipazione è libera ed aperta a tutti.

Ulteriori informazioni presso la

Sede CAI Via dei Frentani 43

il venerdì dalle ore 21,30 oppure telefonare allo

0872-713766, 328-4569821, 345-4160197