



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Cagliari



Corso di Escursionismo E1 – Anno 2026

Programma e Regolamento

La **Sezione di Cagliari del Club Alpino Italiano** organizza il **Corso di Escursionismo E1**, che si svolgerà nel periodo **dal 19 febbraio al 29 marzo 2026**.

1. FINALITÀ DEL CORSO

Il corso è rivolto ai **neofiti** dell'escursionismo: un primo approccio alla montagna per chi non c'è mai stato o per chi ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire o riorganizzare le conoscenze necessarie per la frequentazione consapevole dell'ambiente montano.

L'obiettivo del Corso di Escursionismo E1 è quello di **formare escursionisti consapevoli**, che vogliono avvicinarsi alla montagna condividendo i valori del Cai, e che desiderino seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo anche in autonomia su percorsi fino a difficoltà E*.

**) La scala delle difficoltà escursionistiche prevede: T = Turistico, E = Escursionistico, EE = per Escursionisti Esperti, EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzatura EAI = Escursioni in Ambiente Innevato*

2. DESTINATARI

Il corso è **riservato esclusivamente ai soci del Club Alpino Italiano**, in regola con il tesseramento per l'anno 2026, che abbiano compiuto il 18° anno di età.

Il numero massimo di allievi ammessi al corso è fissato in **15 partecipanti**.

3. PERIODO E SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà **dal 19 febbraio al 29 marzo 2026** e comprenderà:

- lezioni teoriche in aula.
- uscite pratiche in ambiente.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del CAI di Cagliari o altra sede che verrà comunicata agli iscritti. Le uscite pratiche si svolgeranno in ambiente naturale su itinerari adeguati al livello E.

4. COSTO DEL CORSO

La quota di iscrizione al corso è fissata in **€ 70,00 (settanta/00)**, che dovrà essere versata sul conto Corrente **IT84P0200804810000104928288** intestato al Club Alpino Italiano sezione di Cagliari, indicando come causale: **Quota iscrizione Corso E1**

La quota comprende esclusivamente quanto previsto dal programma del corso e **non include**:

- spese di trasporto;
- vitto e alloggio;
- eventuali costi aggiuntivi non espressamente indicati.

5. DOMANDA DI ISCRIZIONE

Le **domande di iscrizione**, redatte sull'apposito modulo predisposto dalla Sezione, dovranno pervenire **complete di tutta la documentazione richiesta** entro e non oltre il **05 febbraio 2026**

La domanda di partecipazione potrà essere inoltrata depositando il modulo di iscrizione, debitamente compilato, e la documentazione allegata all'indirizzo email **segreteria@caicagliari.it**

Non verranno accettate domande incomplete o pervenute oltre i termini stabiliti.

6. AMMISSIONE AL CORSO

L'ammissione al corso è subordinata al possesso di capacità adeguate a una attività fisica moderata ma prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati). E' richiesta volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.

La Direzione del corso si riserva:

- verifica dei requisiti richiesti;
- eventuale selezione dei candidati, qualora il numero delle domande superi i posti disponibili.

7. CERTIFICAZIONE MEDICA

Gli allievi ammessi dovranno presentare, prima dell'inizio del corso, **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica** in corso di validità

8. CALENDARIO DELLE LEZIONI

Il calendario dettagliato delle lezioni teoriche è soggetto a variazioni per ragioni organizzative o di sicurezza.

Il conseguimento dell'attestato di partecipazione è subordinato alla frequentazione delle lezioni teoriche per almeno 8 ore (4 sessioni in aula) e alla partecipazione di almeno 4 uscite in ambiente.

**PROGRAMMA DEL
CORSO: LEZIONI
TEORICHE**

N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTO/I DELLA LEZIONE
1	19/02/2026	Cagliari, sede sezione	Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, i docenti.
2	19/02/2026	Cagliari, sede sezione	Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.
3	19/02/2026	Cagliari, sede sezione	L'escursionismo secondo il CAI: etica, cultura e principi di tutela.
4	19/02/2026	Cagliari, sede sezione	Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.
5	19/02/2026	Cagliari, sede sezione	La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.
6	26/02/2026	Cagliari, sede sezione	Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento (varie situazioni e soluzioni), equipaggiamento e manutenzione materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto). Preparazione dello zaino.
7	26/02/2026	Cagliari, sede sezione	Movimento e preparazione fisica: equilibrio e 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).
8	26/02/2026	Cagliari, sede sezione	Alimentazione base: cenni sul metabolismo energetico, quali alimenti, quanto e quando alimentarsi, corretta conservazione dei cibi nello zaino, l'idratazione (come, quando e dove bere in montagna).
9	05/03/2026	Cagliari, sede sezione	La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale.

10	05/03/2026	Cagliari, sede sezione	La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio.
11	05/03/2026	Cagliari, sede sezione	Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali: fasce vegetazionali e loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.
12	12/03/2026	Cagliari, sede sezione	Cartografia e orientamento base. Uso del GPS.
13	12/03/2026	Cagliari, sede sezione	Sentieristica: definizione e tipologie di percorsi, tipologia di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.
14	19/03/2026	Cagliari, sede sezione	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).
15	19/03/2026	Cagliari, sede sezione	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.
16	19/03/2026	Cagliari, sede sezione	GeoResQ e suo utilizzo sia come chiamata che come tracciatura.
17	19/03/2026	Cagliari, sede sezione	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.

18	26/03/2026	Cagliari, sede sezione	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?
19	26/03/2026	Cagliari, sede sezione	Meteorologia base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'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.
20	26/03/2026	Cagliari, sede sezione	Dopo l'escursione: debriefing, Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio
21	26/03/2026	Cagliari, sede sezione	Il rifugio: nozione, specificità, principali regole di comportamento.

PROGRAMMA DEL CORSO: USCITE IN AMBIENTE			
N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTI DELLA LEZIONE
1	01/03/2026	Monti dei Sette Fratelli	Panoramica generale sulle nozioni base. Organizzazione e preparazione dell'escursione e dell'equipaggiamento. Meteo. Progressione. Navigazione carta bussola e uso del GPS. Sentieri e segnaletica. Partecipazione al gruppo e rapporto con i DE. Debriefing conclusivo
2	08/03/2026	Monti dei Sette Fratelli	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, opere umane).

3	15/03/2026	Monti dei Sette Fratelli	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta.
4	22/03/2026	Monti dei Sette Fratelli	Nozioni base e preparazione dell'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione.
5	29/03/2026	Monti dei Sette Fratelli	Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni e con evidenziazione di problematiche di gruppo. Dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro".

9. REGOLAMENTO

La domanda di iscrizione al corso comporta l'accettazione integrale del presente bando, del regolamento del corso, del calendario delle uscite e delle disposizioni impartite dalla Direzione e dagli Istruttori.

Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse qualora queste, a giudizio degli istruttori, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Coloro che richiedono di partecipare al corso si impegnano a frequentare tutte le lezioni teoriche e le uscite in ambiente. Le destinazioni potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste.

Gli allievi impossibilitati a partecipare alle lezioni teoriche o all'uscita in programma dovranno darne comunicazione di volta in volta alla Direzione del corso.

In ogni circostanza gli allievi sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dal corpo docente; durante le uscite del corso non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi.

La Direzione del Corso si riserva la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento dello stesso, gli allievi che operino in contrasto con il presente Regolamento o con gli obiettivi del Corso.

L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

La Sezione di Cagliari del Club Alpino Italiano si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche al programma per cause organizzative o meteo-ambientali.

Garantisce, altresì, il massimo impegno nello svolgimento delle attività proposte, secondo i principi di diligenza, prudenza e perizia ai quali è conforme l'operato di ogni Accompagnatore del Club Alpino Italiano. L'escursionismo è, tuttavia, un'attività intrinsecamente pericolosa: l'azione diligente, prudente e capace dell'accompagnatore riduce il rischio al minimo, senza tuttavia eliminarlo completamente. Chi pratica tale attività deve essere, perciò, consapevole della sua natura, operando sempre con la massima attenzione, anche quando impegnato in attività formative con degli accompagnatori qualificati o comunque esperti.

Con la domanda di partecipazione al corso, l'allievo si impegna a informare la propria condotta al più alto grado di diligenza.

DIRETTORE DEL CORSO: Fabrizio Pani (AE)

VICE-DIRETTORE: Giovanni Cotza (ASE)

Per informazioni ulteriori: Fabrizio Pani, cell. 3294923463

CAI Sezione di Cagliari

