

# Club Alpino Italiano

## Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista

Fondata nel 1888



# 4° Corso E1 Escursionismo Base

dal 11 Marzo al 10 Maggio

Il Corso ha lo scopo di fornire  
ai partecipanti  
una preparazione tecnica e culturale  
da permettere di:

- Frequentare in sicurezza i percorsi di montagna per escursioni con difficoltà T e E
  - organizzare correttamente le proprie escursioni
- Conoscere l'ambiente montano negli aspetti che più interessano l'escursionista

### Lezioni teoriche ore 21.00 presso la sede di P.za Dante 77:

- 11 marzo - Organizzazione e strutture CAI - Equipaggiamento e materiali
- 18 marzo - Ambiente montano e cultura della montagna - Alimentazione, preparazione fisica e movimento
- 25 marzo - Flora e Fauna - Sentieristica
- 08 aprile - Cartografia e Orientamento 1
- 15 aprile - Gestione del rischio - Cenni di meteorologia
- 22 aprile - Organizzazione di un'escursione - Soccorso Alpino
- 06 maggio - Elementi di Primo Soccorso

### Uscite pratiche:

- 22 marzo - Monte Prana
- 29 marzo - Anello del Monte Matanna
- 19 aprile - Prova pratica di Orientamento
- 26 aprile - Monte Corchia
- 9/10 maggio - Monte Gennaio e Corno alle Scale (Rif. Portafranca)

Per informazioni:

Sul sito [www.cailivorno.it](http://www.cailivorno.it)

Direttamente in Sezione sita in Piazza Dante, 77 - 57124 Livorno

(apertura Mercoledì e Venerdì 17.30 - 19.30)

tel 0586-897785 - email: [livorno@cai.it](mailto:livorno@cai.it)

oppure contattando direttamente:

Quilici Enzo (AE-EEA) tel 389-8388140 - Mannoni Veronica (AE) tel 328-7753344