

**Il sottoscritto**

.....

nato il .....  
.....

residente a .....

@mail.....

iscritto alla Sez. CAI di .....

codice socio .....

**chiede  
di essere ammesso al seguente corso:**

**2° Corso Avanzato Racchette da neve**

**1° Corso base di Cicloescursionismo**

Il sottoscritto, presa visione  
del programma  
e del regolamento,  
dichiara  
di accettarli integralmente.

Firma.....

Quota di iscrizione € 90,00

**SCUOLA DI ESCURSIONISMO  
"EST MONTE ROSA"**

**2° CORSO AVANZATO RACCHETTE DA NEVE**

Direttore: Paolo Barcellini ANE  
Vice Direttore: Mencarelli Massimo AE/EAI

**1° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (MTB1)**

Direttore: Maurizio Orlandin AEC  
Vice Direttore: Roberto Locarni ASEC

**ORGANICO ISTRUTTORI**

Barcellini Paolo	ANE/EAI	Piedimulera
Bertolasi Stefania	AE	Gravellona
Boschi Renato	AE	Villadossola
Cangialosi Giuseppe	ASEC	Verbania Pallanza
Della Mora Fabio	AE/EAI	Pallanza
Fattalini Luciana	AE	Piedimulera
Fioramonti Gianni	AE/EAI	Borgomanero
Galletti Massimo	AE/EAI	Varzo
Locarni Roberto	ASEC	Verbania Pallanza
Martini Marco	AE/EAI	Piedimulera
Mencarelli Massimo	AE/EAI	Varzo
Minotti Marco	AE/EAI	Sott.Sez.Cameri
Montani Antonio	AE/EAI	Verbania Pallanza
Orlandin Maurizio	AEC	Omegna
Perovani Vicari Alberto	ANE/EAI	Arona
Ruga Riva Carlo	ASEC	Verbania Pallanza
Torreggiani Ruggero	ANE/EAI	Gozzano
Zaninetti Carla	AE	Borgomanero
Zirotti Enrico	ASEC	Arona



**Club Alpino Italiano  
Sezioni Est Monte Rosa**



**2° CORSO AVANZATO  
DI RACCHETTE DA NEVE  
"Ivano Bellodi alla memoria"**

**1° CORSO BASE DI  
CICLOESCURSIONISMO  
(CE1)**



**PRESENTAZIONE CORSO 4 SETTEMBRE 2015**

**SCUOLA DI ESCURSIONISMO  
"EST MONTE ROSA"**

## PROGRAMMA CORSO AVANZATO DI CIASPOLE

2 Gennaio 2015	<b>Apertura corso e presentazione</b> <b>Lezione teorica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiali e equipaggiamento</i></li> <li>• <i>Alimentazione e preparazione fisica</i></li> <li>• <i>Autosoccorso in valanga con ARTVA, pala e sonda</i></li> </ul>
	<b>c/o sede Sezione CAI Gravellona Toce</b>
9 Gennaio 2015	<b>Lezione teorica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cartografia e orientamento</i></li> <li>• <i>Elementi di nivologia e valanghe</i></li> </ul>
11 gennaio 2015	<b>USCITA ZONA VAL ANZASCA (VB)</b>
30 Gennaio 2015	<b>Lezione teorica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Meteorologia EAI</i></li> <li>• <i>Organizzazione di un'escursione in ambiente innevato</i></li> </ul>
1 Febbraio 2015	<b>USCITA ZONA Val Antigorio (Vb)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cartografie e orientamento EAI</i></li> </ul>
7 Febbraio 2015	<b>Lezione teorica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ambiente montano innevato Flora e fauna</i></li> <li>• <i>Organizzazione e struttura del CAI</i></li> <li>• <i>Elementi primo soccorso</i></li> <li>• <i>Soccorso a Alpino</i></li> </ul>
7 Febbraio 2015	<b>USCITA ZONA Valtournanche (VDA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nivologia e gestione del rischio Autosoccorso</i></li> </ul>
	<b>con pernottamento in zona</b>
8 febbraio 2015	<b>Uscita zona Valtournanche (VDA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Organizzazione di un'escursione in ambiente innevato</i></li> </ul>
21 Marzo 2015	<b>Pizza e consegna attestati</b>



### NOTE E MODALITA' D'ISCRIZIONE:

E' possibile iscriversi inviando il modulo di iscrizione agli indirizzi e mail indicati su questo pieghevole oppure iscrivendosi presso la propria Sezione di appartenenza.

**La chiusura delle iscrizioni ai corsi è prevista per:**

**-Corso avanzato di Escursionismo: 1/1/ 2015**

**PRESENTAZIONE CORSO 2/1/ 2015 ore 21**

**-Corso base di Cicloescursionismo: 1/9/2015**

**PRESENTAZIONE CORSO 4/9/2015 ore 21**

**c/o Sede sezione CAI OMEGNA – Via Comoli 63**

ALL'ISCRIZIONE VERRÀ RICHiesto UN CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA E UNA FOTO TESSERA.

Per maggiori informazioni sul programma e sulle caratteristiche del Corso visita il sito

[www.estmonterosa.it](http://www.estmonterosa.it)

### CONTATTI:

*Ciaspole*

Paolo Barcellini

☎ 327/2417717

celli64@aruba.it

Perovani Vicari

☎ 0322/242004

Alberto

☎ 0322/255406

avicari@intercom.it

*Cicloescursionismo*

Maurizio Orlandin

☎ 329/2108395

orlmao@hotmail.com

### Ivano Bellodi,

Accompagnatore di Escursionismo e Istruttore di Sci Alpinismo della Sezione di Arona. Una passione infinita per la montagna innevata e per la didattica. Questo sarebbe stato il "suo" corso, ma purtroppo non ci sarà.

## PROGRAMMA CORSO BASE CICLOESCURSIONISMO

11 Settembre 2015	<b>Apertura Corso e lezione teorica</b> <i>-Il CAI le sue strutture e l'organizzazione</i> <i>-Cicloescursionismo CAI e codice di autoregolamentazione, classi di difficoltà</i>
	<b>c/o sede Sezione CAI Omegna</b>
13 Settembre 2015	<b>USCITA IN MTB - Luogo da stabilirsi</b>
18 Settembre 2015	<b>Lezione teorica</b> <i>-Ambiente montano, cultura alpina</i> <i>-Cenni di geografia, geologia, flora fauna.</i> <i>-Sentieristica</i>
	<b>c/o sede Sezione CAI Arona</b>
20 Settembre 2015	<b>USCITA IN MTB – Luogo da stabilirsi</b>
25 Settembre 2015	<b>Lezione teorica/pratica</b> <i>-Tipologia MTB e Meccanica</i>
	<b>c/o sede Sezione CAI Omegna</b>
27 Settembre 2015	<b>USCITA IN MTB – Luogo da stabilirsi</b>
9 Ottobre 2015	<b>Lezione teorica</b> <i>- Cartografia, orientamento cenni uso del GPS.</i> <i>-Soccorso e soccorso alpino</i>
	<b>c/o sede Sezione CAI Pallanza</b>
11 Ottobre 2015	<b>USCITA IN MTB- Luogo da stabilirsi</b>
16 Ottobre 2015	<b>Lezione teorica</b> <i>-Equipaggiamento e materiali</i> <i>-Alimentazione e preparazione fisica</i> <i>-Meteorologia e preparazione di una gita</i>
	<b>c/o sede Sezione CAI Pallanza</b>
18 Ottobre 2015	<b>USCITA IN MTB – a sorpresa</b> <b>In notturna con pizza finale</b>