

# CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

Patrocinato da: Coordinamento Formazione Nazionale dell'Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche (A.I.G.A.E.)

## Obiettivi del corso:

Il nostro obiettivo è rendervi fruitori della montagna e della natura informati, consapevoli e preparati. Muoversi in natura è semplice e istintivo ma se sarete adeguatamente preparati ad affrontare eventuali disagi e consapevoli di quello a cui andate incontro potrete godere appieno della vostra giornata in natura. La frequentazione di questo corso vi consentirà di programmare e realizzare escursioni in primavera-estate-autunno in ambiente temperato su terreno che non presenti particolari difficoltà con sentieri segnati in aree sufficientemente infrastrutturate in cui sia reperibile un'adeguata cartografia.

## Struttura del corso:

LEZIONI TEORICHE e PRATICHE DI ALMENO 32 ORE:

5 LEZIONI TEORICHE:

- Abbigliamento e attrezzatura
- Alimentazione, respirazione, allenamento
- Cartografia, topografia, orientamento
- Prevenzione dei pericoli, allerta soccorsi
- Preparazione cassetta pronto soccorso, pianificazione dell'escursione

2 LEZIONI PRATICHE:

- 2 escursioni giornaliere con esercitazioni di orientamento, lettura del territorio e prevenzione pericoli

ESAME FINALE teorico e pratico.

**Sede e orari del corso:** Le lezioni teoriche si svolgeranno presso il negozio *OUTDOOR Italia* Via di Tor Vergata n. 259 Roma il lunedì e il giovedì dalle ore 20.00 alle 22.00 e le escursioni didattiche si terranno nella giornata di sabato o domenica.

Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

## Calendario del corso:

**Lunedì 16/10** teoria 20.00-22.00: introduzione al corso, definizione di obiettivi e aspettative; abbigliamento e attrezzature.

**Giovedì 19/10** teoria 20.00-22.00: alimentazione, respirazione, allenamento, pianificazione dell'escursione.

**Lunedì 30/10** teoria 20.00-22.00: cartografia e orientamento, uso carta e bussola.

**Giovedì 02/11** teoria 20.00-22.00: organizzazione cassetta di primo soccorso e dello zaino.

**Sabato 04/11** uscita pratica 08.00-18.00: orientamento, lettura della carta e del territorio, utilizzo bussola e pianificazione itinerario (parte 1°).

**Giovedì 16/11** teoria 20.00-22.00: prevenzione pericoli e allerta soccorsi; etica dell'escursionismo.

**Domenica 19/11** uscita pratica 08.00-18.00: orientamento, lettura della carta e del territorio, utilizzo bussola e pianificazione itinerario (parte 2°),

**Sabato o Domenica** esame teoria/pratica con esaminatore esterno AIGAE in data da definire.

## Info Utili:

Numero minimo iscritti 6 – numero massimo 12; Docente DAVIDE NASI Biologo Guida e Istruttore di base AIGAE e Formatore/Esaminatore FederTrek.

## Costi del Corso:

120 € a partecipante;

**Modalità di iscrizione e Contatti:** Davide Nasi Cell 347.4659283 e.mail nasidsub@gmail.com