

## 29 Gennaio – 23 Marzo 2019

<b>INCONTRO</b>	<b>DATA</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ARGOMENTO</b>
<b>Lezione 1</b>	Martedì 29 Gennaio	19.00 - 21.00	Presentazione, introduzione, obiettivi e aspettative del corso
<b>Lezione 2</b>	Martedì 5 Febbraio	19.00 - 21.00	Cura del piede, Calzature e Abbigliamento
<b>Lezione 3</b>	Martedì 12 Febbraio	19.00 - 21.00	Cartografia I e Attrezzatura
<b>Prima uscita</b>	Sabato 16 Febbraio	9.00 - 13.00	Esercitazione di topografia e lettura carta
<b>Lezione 4</b>	Martedì 19 Febbraio	19.00 - 21.00	Alimentazione e Cartografia II
<b>Lezione 5</b>	Martedì 26 Febbraio	19.00 - 21.00	Allenamento e Cartografia III
<b>Seconda uscita</b>	Sabato 2 Marzo	8.00 - 18.00	Escursione di orientamento strumentale
<b>Lezione 6</b>	Martedì 5 Marzo	19.00 - 21.00	Progettazione di una escursione
<b>Lezione 7</b>	Martedì 12 Marzo	19.00 - 21.00	Prevenzione pericoli
<b>Terza uscita</b>	Sabato 16 Marzo	8.00 - 18.00	Escursione di cartografia, orientamento e prevenzione pericoli
<b>Lezione 8</b>	Martedì 19 Marzo	19.00 - 21.00	Primo soccorso, farmacia e chiamata del soccorso
<b>Esame finale</b>	Sabato 23 Marzo	8.00 - 18.00	Esame finale