

## CORSO BASE DI ESCURSIONISMO AIGAE

I CBE (Corsi Base di Escursionismo), come illustrato sul sito AIGAE, sono “corsi per la cittadinanza, con l’obiettivo di diffondere la pratica dell’escursionismo nella natura e di fornire agli utenti le nozioni base per affrontare in sicurezza e con il giusto livello di preparazione la pratica escursionistica, e migliorarne la consapevolezza e l’autonomia.”

Il corso ha una durata di circa un mese (inizio 02 maggio - fine 26 maggio) e le lezioni si svolgeranno a Frosinone, secondo il programma indicato dettagliatamente nel successivo paragrafo.

Al termine è previsto un esame alla presenza di un esaminatore esterno AIGAE, il superamento del quale consentirà di ottenere il diploma di 1° Livello, che sarà consegnato nel corso di una serata dedicata.

Le lezioni saranno tenute da Simone Rinaldi, guida ambientale escursionistica associata ad AIGAE e iscritta al Registro Nazionale Guide Ambientali Escursionistiche con tessera n. LA437. È inoltre guida ufficiale della Riserva Naturale Regionale dei Monti Cervia e Navegna e istruttore corsi base AIGAE.

Le escursioni si terranno sui sentieri naturalisticamente più significativi dei monti Ernici.

Sottolineiamo che i CBE non sono corsi professionalizzanti.

### PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

Giovedì 02 maggio, ore 18,00-20,00, presso “Himalaya Trek – sport & outdoor”, in via Piave 7, 03100 Frosinone.

lez. 1. Introduzione al corso, definizione di obiettivi e aspettative; - abbigliamento, attrezzatura e calzature.

Domenica 05 maggio, escursione da definire.

lez. 2. allenamento, alimentazione, respirazione, organizzare la casetta primo soccorso e la farmacia.

Giovedì 09 maggio, ore 18,00-22,00, presso “Il Birracolo”, in via Firenze 30, 03100 Frosinone.

lez. 3. lettura e interpretazione carta topografica

lez. 4. progettazione di un'escursione con carta topografica (con project work individuale o di gruppo).

Domenica 12 maggio, escursione da definire.

lez. 5. lettura e interpretazione carta topografica - uso di carta e bussola.

Giovedì 16 maggio, ore 19,00-21,00, presso “Il Birracolo”, in via Firenze 30, 03100 Frosinone.

lez. 6. prevenzione pericoli.

Domenica 19 maggio, escursione da definire.

lez. 7. prevenzione pericoli.

Giovedì 23 maggio, ore 19,00-21,00, presso “Il Birracolo”, in via Firenze 30, 03100 Frosinone.

lez. 8. allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili, informazioni sull'esame.

Domenica 26 maggio, escursione da definire.

Svolgimento esame finale, prova scritta e pratica.

### MODALITÀ E COSTI PER L'ISCRIZIONE

Per iscriversi occorre scaricare il modulo tramite apposito link sulla home page del sito [www.entdeimontiernici.com](http://www.entdeimontiernici.com) oppure richiederlo tramite email a [entdeimontiernici@gmail.com](mailto:entdeimontiernici@gmail.com).

Successivamente per completare l'iscrizione occorre inviare allo stesso indirizzo email il modulo compilato e la ricevuta del bonifico bancario, unitamente a una copia del documento d'identità.

Costo iscrizione:

- Costo del corso CBE → € 80,00

(comprende lezioni e assicurazione RCT per le attività teoriche e pratiche)

- Spese d'esame AIGAE → € 15,00

Opzionale → Manuale "Corso di base di Escursionismo" di Marco Fazion – Monte Meru Editrice – € 20,00.

Saranno comunque fornite le slides delle lezioni.

Coordinate bancarie

IBAN: IT17F0306974290100000003667 Intestato a: Simone Rinaldi

Causale: ISCRIZIONE CORSO BASE ESCURSIONISMO 02/05/2019 - 26/05/2019 - NOME COGNOME

Il corso partirà se perverranno almeno 6 iscrizioni. La lista dei partecipanti sarà chiusa al raggiungimento del numero massimo di 12 iscritti.

È possibile iscriversi entro e non oltre il 28 aprile 2019.

DOPO IL DIPLOMA (corso di 2° Livello e corsi professionalizzanti)

Il neodiplomato CBE di 1° Livello sarà informato mensilmente di tutte le proposte degli Istruttori, e, naturalmente, la scelta dell'Istruttore e dell'attività è assolutamente libera. Svolte 4 uscite (due con difficoltà E + due con difficoltà EE), che servono ad aggiornare le competenze e le conoscenze del primo livello, potrà iscriversi ad un corso di secondo livello, sempre però non professionalizzante.

Tuttavia, se in un secondo tempo uno dei diplomati del corso base volesse "saltare il fosso" e passare al professionismo, non vanificherebbe i corsi fatti ma li vedrebbe riconosciuti quale credito formativo e priorità d'accesso ad un corso professionale.