

PROGRAMMA CORSO BASE ESCURSIONISMO OTT-DIC- 2018

Martedì 16 Ottobre ore 21:00

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

Martedì 23 Ottobre ore 21:00

Lezione 2. Allenamento, alimentazione, respirazione, organizzare la casetta primo soccorso e la farmacia.

Martedì 30 Ottobre ore 21:00

Lezione 3 Lettura e interpretazione carta topografica

Domenica 4 Novembre ore 9:00

Lezione 4.

1° USCITA PRATICA

Martedì 6 Novembre ore 21:00

Lezione 5. Progettazione di un'escursione con carta topografica (con progetto individuale o di gruppo).

Martedì 13 Novembre ore 21:00

Lezione 6. Lettura e interpretazione carta topografica uso di carta e bussola Lezione 7.

Domenica 18 Novembre ore 9:00

Lezione 7.

2° USCITA PRATICA

Martedì 20 Novembre ore 21:00

Lezione 8. Prevenzione pericoli.

Martedì 27 Novembre ore 21:00

Lezione 9. Prevenzione pericoli

Domenica 2 Dicembre

Lezione 10.

3° USCITA cartografia + prevenzione

Martedì 4 Dicembre ore 21:00

Lezione 11. Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili, informazioni sull'esame, somministrazione questionari gradimento.

Domenica 9 Dicembre ore 9:00

Lezione 12. Esame finale, prova scritta e pratica. Uscita mattina.