

## ***CORSO BASE DI ESCURSIONISMO***

*“Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi.”*

*Italo Calvino*



*Corso aperto a tutti, per muovere i primi passi nella natura con il piede giusto!*

Il Corso Base di Escursionismo è un corso per tutti, sia per chi muove i primi passi in natura, sia per chi già pratica l'attività escursionistica.

Il programma si basa sulla didattica AIGAE (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche <http://www.aigae.org>) ed è riconosciuto a livello nazionale.

Previo superamento di un esame teorico-pratico, viene rilasciato un attestato che conferisce l'accesso al secondo livello.

**ATTENZIONE:** il Corso Base di Escursionismo non è un corso professionalizzante, non vi farà diventare delle Guide.

### **A CHI È RIVOLTO IL CORSO:**

Il corso è un'ottima occasione per condividere un'esperienza formativa tanto per chi non ha la minima esperienza, tanto per chi ne ha un po' di più e vorrebbe approfondire le proprie conoscenze.

**MAX 15 PARTECIPANTI**

## **OBIETTIVI:**

Il Corso Base di Escursionismo si pone l'obiettivo di fornire gli strumenti per far sì che ogni escursionista possa muoversi in natura in tutta sicurezza, autonomia e consapevolezza; nel rispetto dell'ambiente e degli altri escursionisti; indossando abbigliamento ed equipaggiamento adeguati all'attività che si intende svolgere e alla stagione; imparando a muoversi ed orientarsi con l'uso combinato di carta topografica e bussola.

A fine corso ogni partecipante sarà in grado di studiare e progettare tanto una semplice escursione giornaliera, quanto un trekking di più giorni o un cammino a lunga percorrenza; di valutare eventuali rischi e come affrontarli; di fare una chiamata di soccorso e come intervenire in caso di incidente.

## **DA CHI È TENUTO IL CORSO:**

Il corso è tenuto da una Guida Ambientale Escursionistica (GAE) regolarmente iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche ed Istruttore di Escursionismo.



## **PROGRAMMA:**

Il programma prevede 8 lezioni teoriche ( 6 infrasettimanali in aula, 2 il giorno stesso delle uscite pratiche) e 3 uscite pratiche in natura che si svolgeranno nel weekend, all'interno di parchi e aree naturali del Lazio. Le uscite potrebbero essere spostate in caso di condizioni meteo avverse.

### - Lezione 1: Martedì 19 Marzo ore 18:30/21:30

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

### - Lezione 2: Giovedì 21 Marzo ore 19:30/21:30

Allenamento, alimentazione, respirazione, organizzare la casetta primo soccorso e la farmacia

### - Lezione 3: Martedì 26 Marzo ore 19:30/21:30

Lettura e interpretazione carta topografica

### - Lezione 4: Mercoledì 10 Aprile ore 19:30/21:30

Progettazione di un'escursione con carta topografica (con projet work individuale o di gruppo)

### - Lezione 5: Martedì 16 Aprile ore 19:30/21:30

Lettura e interpretazione carta topografica - uso di carta e bussola

### - Lezione 6: Giovedì 18 Aprile ore 19:30/21:30

Prevenzione pericoli; allerta soccorsi; informazioni sull'esame

### - Prima Uscita Pratica: Sabato 23 Marzo

### - Seconda Uscita Pratica: Domenica 7 Aprile

Abbinata all'uscita si farà la Lezione 7 su Prevenzione pericoli

### - Terza Uscita Pratica: Sabato 20 Aprile

Abbinata all'uscita si farà la Lezione 8 su comportamenti ecocompatibili

### - Esame teorico/pratico: Sabato 4 Maggio

## **ESAME FINALE:**

L'esame finale, che è facoltativo ma obbligatorio per chi vuole l'attestato, prevede una prova teorica (test con domande a risposta multipla) e una pratica.

La prova occuperà un'intera giornata e si terrà alla presenza di un esaminatore esterno al corso e facente parte sempre di AIGAE: al superamento dell'esame, AIGAE rilascia un attestato riconosciuto a livello nazionale e che dà accesso al Corso di II° Livello.

La data prevista per la prova è Sabato 4 Maggio 2019 (salvo condizioni meteo avverse)

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

€ 130,00

La quota comprende:

- polizza RC e polizza infortuni giornaliera (relativa alle uscite pratiche)
- materiale didattico
- carte escursionistiche e bussole

La quota **NON** comprende:

- il manuale “Corso Base di Escursionismo” (€20,00), non è obbligatorio
- spese di viaggio per le escursioni in programma, né l’eventuale pranzo al sacco e l’attrezzatura
- tasse d’esame e spese di segreteria AIGAE (€15,00)



## **SEDE DEL CORSO:**

Le lezioni teoriche si terranno presso il dipartimento sportivi della John Cabot University in Vicolo della Penitenza 26, zona Trastevere.

## **DOCENTE:**



Nicola Inversi, Istruttore di Escursionismo e Guida Ambientale Escursionistica ai sensi della Legge 4/2013 e Iscritto al Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche con tessera LA393.

Contatti:

Cell. 3497652869 (anche SMS e WhatsApp)

Email: [nicola\\_inversi@hotmail.com](mailto:nicola_inversi@hotmail.com)

Profilo Facebook: Nicola Inversi