

Categoria: Corsi Base Escursionismo

Luogo: Terni, Via Mentana 4

Organizzato da: Franco Giancane (Istruttore di base UM139) e Fabio Menichini (UM146)

In collaborazione con: UMBRIA VAGABONDA

Codice:

Sede del corso: Via Mentana, 4 – 05100 – TERNI (TR)

Data: inizio 20 Novembre 2019

Info e prenotazioni: terni.doc@libero.it – 347 2317566 3284132819

Programma:

– Lezione 1: Mercoledì 20 Novembre ore 21:00 – 23:00

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

– Lezione 2: Mercoledì 27 Novembre ore 21:00 – 23:00

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

– Lezione 3: Mercoledì 4 dicembre ore 21:00 – 23:00

Lettura e interpretazione carta topografica

– Lezione 4: Mercoledì 11 Dicembre ore 21:00 – 23:00

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

WEEKEND (Sabato 14 Dicembre -Domenica 15 Dicembre) presso Rifugio Colle Bertone – Polino (TR)

Sabato 14 dicembre

Mattina 9:00-11:00: arrivo, briefing, Lezione 5 (Lettura e interpretazione carta topografica – nozioni di meteorologia)

Mattina 11:00-13:00 – lezione 6 (Allerta soccorsi, comportamenti ecocompatibili – project work)

- Pomeriggio 14:00–16:00: lezione 7 (Uso della carta ed esercitazioni pratiche)
- Pomeriggio 16:00-18:00: lezione 8 (prevenzione pericoli e norme comportamentali)

Domenica 15 dicembre:

- Mattina 9:00 – 16:00: uscita pratica (con esercitazioni cartografia, prevenzione pericoli e buone norme comportamentali)

– Prima Uscita Pratica: Sabato 30 Novembre

– seconda Uscita Pratica: Sabato 7 Dicembre

– Esame teorico/pratico: Domenica 12 Gennaio 2020

Contributo: € 120 + € 15 (spese di segreteria AIGAE) + € 20 (manuale “Corso di base di escursionismo” – Monte Meru Editrice – eventuale su richiesta).

Pranzo/cena presso Rifugio Colle Bertone autogestito (disponibili cucine attrezzate)

Presso il Rifugio di Colle Bertone sono disponibili camere per il pernottamento.

Contributo per pernottamento al rifugio € 5 a persona.

Corso a numero chiuso (da un minimo di 6 a un massimo di 15 partecipanti).

Le escursioni non saranno effettuate in caso di forte maltempo e con condizioni ritenute non idonee dalle Guide; in tal caso le nuove date verranno concordate con i partecipanti.