



Escursioni, trekking, corsi di escursionismo, educazione ambientale

Categoria: Corsi Base Escursionismo

Luogo: Polino (TR), Loc. Colle Bertone

Organizzato da: Alessio Sugoni (Istruttore di base), Franco Giancane (Istruttore di base) e Fabio Menichini

In collaborazione: TREKKINGINUMBRIA e UMBRIA VAGABONDA

Codice Corso: CBE 0025-UM-20 **Sede del corso:** Loc. Colle Bertone – 05030 – POLINO (TR) presso il Rifugio “Casa Mater Ecclesiae”

Data: inizio 14 Novembre 2020

Corso a numero chiuso: da un minimo di 8 a un massimo di 15 partecipanti

Info e prenotazioni: info@trekkinginumbria.it — terni.doc@libero.it

333 9083538 (Alessio) – 347 2317566 (Franco)

Il presente corso ha la finalità di diffondere la pratica dell'escursionismo nella natura e di fornire agli utenti le competenze di base per affrontare in sicurezza e con il giusto livello di preparazione la pratica escursionistica, migliorandone la consapevolezza e l'autonomia.

PROGRAMMA DEL CORSO

I WEEKEND (Sabato 14 Novembre - Domenica 15 Novembre)

presso Rifugio Casa Mater Ecclesiae – Loc. Colle Bertone 05030 Polino (TR)

Sabato 14 Novembre

Ore 10:00 arrivo dei partecipanti, registrazione e briefing organizzativo

11:00-13:00 **Lezione 1** Introduzione al corso, definizione di obiettivi e aspettative; abbigliamento, attrezzatura e calzature

14:00-16:00 **Lezione 2** Allenamento, alimentazione, respirazione, organizzare la cassetta primo soccorso e la farmacia

16:00-18:00 **Lezione 3** Nozioni di Cartografia: Lettura e interpretazione carta topografica

Domenica 15 Novembre

8.30 – 13.00 Prima uscita pratica (con esercitazioni di cartografia)

14.00-18.00 **Lezione 4** Progettazione di un'escursione con carta topografica (con project work individuale o di gruppo)

II WEEKEND (Sabato 21 Novembre - Domenica 22 Novembre)
presso Rifugio Casa Mater Ecclesiae – Polino (TR)

Sabato 21 novembre

9:00-11:00 **Lezione 5** (Lettura e interpretazione carta topografica – cartografia e orientamento, nozioni di meteorologia)

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

14:00– 16.00 **Lezione 7** (Uso della carta, orientamento ed esercitazioni pratiche)

16.00-18.00 **Lezione 8** (Prevenzione pericoli e norme comportamentali)

Domenica 22 novembre

Seconda uscita pratica (corretto uso attrezzature e alimentazione in escursione, orientamento strumentale, nozioni di orientamento naturale)

III WEEKEND (Sabato 28 novembre - Domenica 29 novembre)
presso Rifugio Colle Bertone – Polino (TR)

Sabato 28 novembre - terza uscita pratica (con esercitazioni cartografia, prevenzione pericoli e buone norme comportamentali)

15:00–18:00: **Riepilogo dei principali argomenti – Somministrazione questionario di gradimento**

Domenica 29 novembre 2020:

9:00 **Esame prova scritta**

10.30 **Esame prova pratica** (in ambiente)

Costo del Corso: € 150

Manuale “Corso di base di escursionismo” € 20 – facoltativo, su richiesta

Modalità di pagamento: Il contributo di € 150 va versato al momento dell’iscrizione.

Al superamento positivo degli esami viene rilasciato un **diploma, accreditato AIGAE**, riconosciuto a livello nazionale per accedere ai corsi di 2° livello

