

## XII Corso di base di ESCURSIONISMO - 1° livello Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

con il patrocinio AIGAE – Ass. Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

*Docenti del Corso:*

*Cristiano Pignataro Istruttore Corso Base Escursionismo*

*Valeria De Meo Istruttore Corso Base Escursionismo*

Boschi incantati, prati fioriti, freschi ruscelli e animali selvatici...

La natura da sempre ci regala fantastiche emozioni permettendoci di ricaricarci dopo una settimana lavorativa non sempre facile ma come tutto richiede conoscenza, umiltà e preparazione.

Se ti piace passare del tempo libero a contatto con la natura questo è il corso che fa per te!

Come tutto anche la natura ha i suoi ritmi quindi non impareremo a costruire un giaciglio su cui dormire o a procurarci il cibo, ne diventeremo dei piccoli Indiana Jones ma potrai avvicinarti al mondo dell'escursionismo, imparando a programmare e realizzare escursioni in primavera, estate ed autunno, godendo appieno le meraviglie di queste stagioni in ambienti temperati su percorsi facili ben segnati senza correre rischi inutili e sapendo sempre come affrontare gli imprevisti più frequenti.

### 8 LEZIONI TEORICHE

1. Abbigliamento e attrezzatura
2. Alimentazione, preparazione
3. Cartografia, topografia, orientamento
4. Prevenzione dei pericoli, allerta soccorsi

### 3 LEZIONI PRATICHE

### ESAME FINALE CON ESAMINATORE AIGAE

### RILASCIO DI DIPLOMA CBE AIGAE

(solo al superamento dell'esame finale)

Classi ridotte (max. 9 allievi) = lezioni più proficue e che rispettano le norme ANTI Covid.

NOTA: se si dovesse rendere necessario e a seconda dei decreti governativi, le lezioni potrebbero essere spostate su piattaforma zoom (quindi in remoto).



<b>13 novembre</b>  <b>sabato</b>	11:00 - 13:30	<b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b> Introduzione al corso; abbigliamento, attrezzatura e calzature
	14:30 – 16:30  16:30 – 18:30	<b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b> Allenamento, alimentazione, organizzare la cassetta primo soccorso  <b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b> Lettura e interpretazione carta topografica – principi generali
<b>14 novembre</b>  <b>domenica</b>	intera giornata	<b>Lezione pratica all'aperto</b> Esercitazione di topografia e lettura carta
<b>27 novembre</b>  <b>sabato</b>	11:00 – 13:00	<b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b> Lettura e interpretazione carta topografica - uso di carta e bussola
	14:30 – 16:30	<b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b> Progettazione di un'escursione con carta topografica
<b>28 novembre</b>  <b>domenica</b>	intera giornata	<b>Lezione pratica all'aperto su sentiero</b> Escursione di orientamento strumentale



<b>11 dicembre</b>  <b>sabato</b>	<b>11:00 - 13:00</b>	<b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b>  Prevenzione dei pericoli
	<b>14:00 – 16:00</b>  <b>16:00 – 18:00</b>	<b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b>  Prevenzione dei pericoli  <b>Lezione teorica in sede FSNC a Cascina Cuccagna Milano</b>  Allerta soccorsi e chiamate di emergenza
<b>12 dicembre</b>  <b>domenica</b>	<b>intera giornata</b>	<b>Lezione pratica all'aperto su sentiero</b>  Escursione cartografia, orientamento, prevenzione pericoli  <b>Esame finale</b>  Escursione su sentiero, con esame (parte teorica e parte pratica)

Pur facendo il possibile per mantenere invariato il suindicato calendario, si avverte che l'ordine di svolgimento delle lezioni, le località delle uscite pratiche e le date potrebbero comunque variare qualora il docente lo ritenesse opportuno, a suo insindacabile giudizio, per motivi relativi ad avverse condizioni meteo, livello di apprendimento medio del gruppo, cause di forza maggiore ecc. ecc.

**Quota di partecipazione: 130,00€**

**La quota comprende:**

1. Lezioni e uscite come da programma; uso del materiale didattico dimostrativo;

**La quota non comprende:**

2. Spese di segreteria AIGAE 15,00€
3. Spese di trasporto, pasti e attrezzatura personale per lo svolgimento delle lezioni pratiche e dell'esame.

Per info contattare: [infoviaggi@fsnc.it](mailto:infoviaggi@fsnc.it) tel: (+39) 0698376019

[cristiano.pignataro@fsnc.it](mailto:cristiano.pignataro@fsnc.it) tel: (+39) 3485130736

[Valeria.demeo@yahoo.it](mailto:Valeria.demeo@yahoo.it) tel: (+39) 3286798798