

LEZ. N.	DATA	ARGOMENTO	ORARIO	
1	sabato 29 novembre 2025	Introduzione al corso, definizione di obiettivi e	2 ore	Teoria
2		Allenamento, alimentazione, respirazione, organizzare la cassetta primo soccorso e la farmacia	2 ore	
3	domenica 30 novembre 2025	Lettura e interpretazione carta topografica	2 ore	Teoria +Pratica
4		Impariamo a leggere una carta topografica	4 ore	
5		Progettazione di un'escursione con carta	2 ore	
6	domenica 14 dicembre 2025	Lettura e interpretazione carta topografica - uso di	2 ore	Teoria + Pratica
7		Approfondimento sull'uso della carta sul terreno;	4 ore	
8	domenica 21 dicembre 2025	Prevenzione pericoli e buone norme di	2 ore	Teoria + Pratica
9		Prevenzione pericoli e buone norme di	2 ore	
10	domenica 11 gennaio 2026	Cartografia + prevenzione pericoli e buone norme	4 ore	Teoria + Pratica
11		Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili,	2 ore	
12	domenica 25 gennaio 2026	Esame finale, prova scritta e prova pratica sul campo	6 ore	