

# CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

**SUI SENTIERI DELL'UMBRIA, TERRA DI NATURA E DI CULTURA...**  
**LINEE GUIDA E DIDATTICA AIGAE**

**FARNETTA (TR) DAL 3 MARZO AL 2 MAGGIO 2026**

**ISTRUTTORE CBE: ALESSIO SUGONI - GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA**  
**IN COLLABORAZIONE CON PRO LOCO FARNETTA**

## CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO

Lettura e interpretazione carta topografica - Uso di carta e bussola - Progettazione di un'escursione in project-work



## PREPARAZIONE

Allenamento, alimentazione, respirazione. Comportamenti ecocompatibili. Uscite in ambiente con esercitazioni



## PREVENZIONE DEL RISCHIO

Definizione del rischio. Prevenzione e protezione del rischio. Allerta soccorsi.



## EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento, attrezzatura e calzature, organizzazione cassetta primo soccorso e farmacia.



# CORSO BASE DI ESCURSIONISMO



**DAL 3 MARZO AL 2 MAGGIO 2026**

## Linee Guida e Didattica Aigae

Iscrizioni aperte per una nuova edizione del Corso Base di Escursionismo, strumento formativo elaborato e proposto per acquisire le conoscenze e le competenze indispensabili alla sicura frequentazione dei sentieri e del paesaggio naturale.

Nella splendida cornice della verde Umbria, terra di natura e di cultura...

**SEDE DI SVOLGIMENTO:** FARNETTA - MONTECASTRILLI (TR)

**8 LEZIONI IN AULA - 3 USCITE PRATICHE IN APPENNINO**

**FORMULA SERALE:** 1 LEZIONE IN AULA ALLA SETTIMANA - USCITE NEL WEEKEND

**ESAME FINALE – DIPLOMA CON CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE**

**ISTRUTTORI/DOCENTI:** ALESSIO SUGONI – GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA

**COSTO DEL CORSO:** 175,00 € di cui 160,00 € quota corso + 15 € spese segreteria Aigae

Costo del manuale: € 20,00 (facoltativo)

**POSTI DISPONIBILI:** 15

**ADESIONI ENTRO IL 20 FEBBRAIO – SALVO ESAURIMENTO POSTI**

## CALENDARIO LEZIONI

- Martedì 3 Marzo ore 21.00 – *Introduzione al corso; definizione di obiettivi e aspettative; abbigliamento, attrezzatura e calzature*
- Martedì 10 Marzo ore 21.00 – *Allenamento, alimentazione, respirazione, organizzazione cassetta primo soccorso e farmacia*
- Martedì 17 Marzo ore 21.00 – *Lettura e interpretazione carta topografica*
- Martedì 24 Marzo ore 21.00 – *Lettura e interpretazione carta topografica - uso di carta e bussola*
- Sabato 28 Marzo ore 9.30 – *Uscita in ambiente - Cartografia*
- Martedì 31 Marzo ore 21.00 – *Progettazione di un'escursione con carta topografica (con project-work individuale o di gruppo)*
- Martedì 7 Aprile ore 21.00 - *Prevenzione e protezione del rischio*
- Sabato 11 Aprile ore 9.30 – *Uscita in ambiente - Cartografia e orientamento strumentale*
- Martedì 14 Aprile ore 21.00 – *Prevenzione e protezione del rischio*
- Martedì 21 Aprile ore 21.00 – *Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili - Informazioni sull'esame*
- Domenica 26 Aprile ore 9.30 – *Uscita in ambiente - Orientamento strumentale e prevenzione del rischio*
- Martedì 28 Aprile ore 21.00 – *Riepilogo principali argomenti (opzionale) – Somministrazione questionari di gradimento*
- Sabato 2 Maggio - *Esame: Prova Teorica e Prova Pratica*

**INFORMAZIONI E ADESIONI: cell. 3886979791 – mail: [info@trekkinginumbria.it](mailto:info@trekkinginumbria.it)**