

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO



Il corso è rivolto agli **amanti della pratica escursionistica**, con o senza esperienza, per imparare le tecniche, i comportamenti e i materiali che permettono di approcciare in **sicurezza** e tranquillità l'escursionismo in ambiente litoraneo, collinare e montano.
Le lezioni si svolgeranno esclusivamente **in presenza** presso il Museo naturalistico di Capranica Prenestina e le uscite avverranno sul territorio dei Monti Prenestini. L'obiettivo è di diffondere la pratica escursionistica e fornire le nozioni di base per svolgerla in maniera sicura e rispettosa degli ambienti attraversati, acquisendo **consapevolezza** e migliorando la propria **autonomia**.

Il costo del corso, tenuto da **istruttori base abilitati AIGAE e** comprensivo di **assicurazione RCT** durante le attività all'aperto, è di € 120 + € 15 di spese di segreteria AIGAE.



La quota comprende la **Bussola Cartografica necessaria durante le attività formative.** Il corso è aperto a tutti e verrà confermato con un minimo di 6 partecipanti.

Al termine del corso, **Esame finale di verifica e consegna Diplomi**

Pre-iscrizioni entro il 30 Settembre

349 6226060

sentieridavivere@gmail.com

- CARTOGRAFIA E ORIENTEERING
- PRIMO SOCCORSO
- ALIMENTAZIONE, ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO
- METEREOLOGIA
- GPS E SOCCORSO
- PREVENZIONE PERICOLI
- ESERCITAZIONI PRATICHE IN AMBIENTE

Durata: 3 week-end con frequenza minima 80%
11-12/10 - 18-19/10
- 25-26/10
26 Ottobre Esame finale

Istruttori base AIGAE
Marina R. e Adriana C.

Corso organizzato dall'Associazione di Promozione Sociale Sentieri Da Vivere A.P.S. e dal Museo Naturalistico dei Monti Prenestini

PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso è strutturato in 3 weekend, con lezioni teoriche e pratiche per garantire un apprendimento completo delle competenze escursionistiche di base. Ogni weekend prevede sia momenti di teoria in aula che esercitazioni pratiche sul campo, con un esame finale per la verifica delle competenze acquisite.

- **Sabato 11 Ottobre**
  - Ore 14.00-18.00: Lezione in aula
    - Introduzione al corso: Presentazione degli istruttori, definizione di obiettivi e aspettative
    - Attrezzatura e abbigliamento: Scelta dell'abbigliamento tecnico, delle calzature e della corretta attrezzatura per diverse tipologie di escursioni.
    - Allenamento e alimentazione: Come prepararsi fisicamente per affrontare escursioni di diversa durata e difficoltà. Consigli alimentari per mantenere energia durante le escursioni.
    - Organizzazione della farmacia e primo soccorso: Preparare una cassetta di pronto soccorso e riconoscere i principali rischi sanitari in ambiente montano.

- **Domenica 12 Ottobre**
  - Ore 9.30-13.30: Lezione in aula
    - Lettura e interpretazione della carta topografica: Introduzione alla cartografia e comprensione dei principali simboli e scale delle carte topografiche.
  - Ore 14.00-18.00: Uscita pratica - 1° Sessione
    - Applicazione pratica della lettura della carta topografica: Uscita sul campo per mettere in pratica le competenze di lettura della carta in un contesto reale.

- **Sabato 18 Ottobre**
  - Ore 14.00-18.00: Lezione in aula
    - Progettazione di un'escursione con carta topografica: Come pianificare un'escursione utilizzando la carta. Project work individuale o di gruppo per simulare una pianificazione reale.
    - Prevenzione dei pericoli e analisi dei rischi in ambiente

- **Domenica 19 Ottobre**
  - Ore 10.00-14.00: Uscita pratica - 2° Sessione
    - Esercitazioni sul campo: Utilizzo avanzato della carta topografica e della bussola in un ambiente naturale. Applicazione pratica delle tecniche di orientamento strumentale e di lettura della carta
  - Ore 14.00-18.00: Uscita pratica - 3° Sessione
    - Esercitazioni pratiche di attrezzatura, analisi rischi e comportamenti ecocompatibili

- **Sabato 25 Ottobre**
  - Ore 14.00-18.00: Lezione in aula
    - Allerta soccorsi e utilizzo degli strumenti GPS
    - Impariamo a conoscere il territorio e la sua biodiversità: cenni di ecologia e biologia della fauna selvatica

- E**same Finale: Domenica 26 Ottobre**
  - Ore 10.00-12.00 Prova scritta e pratica per verificare le competenze apprese durante il corso
  - Aperitivo di chiusura corso e rilascio diplomi

16 ore di teoria + 3 uscite pratiche in ambiente + Esame

Luogo: Lezioni teoriche presso il Museo Naturalistico di Capranica Prenestina. Esercitazioni pratiche sui sentieri dei Monti Prenestini.

Quota di partecipazione: € 120 + €15 di spese di segreteria AIGAE.

- Cosa include la quota:
  - Estratti cartografici
  - Bussola cartografica.
  - Assicurazione RCT durante le attività.



Istruttori del Corso

Marina Rullent
Istruttrice base e Guida AIGAE
Adriana Caputo
Istruttrice base e Guida AIGAE
Libero Middei
Ecologo, Guida e Direttore Museo Naturalistico

Contatti per informazioni e iscrizioni
- Telefono: 349 6226060 / Email: sentieridavivere@gmail.com