Febbraio - Marzo 2026

Corso Base di Escursionismo

Muoversi in natura consapevoli, sicuri e con rispetto

8 LEZIONI TEORICO/PRATICHE

(Serale in presenza 20.30-22.30)

02/02 - Introduzione, allenamento, alimentazione, respirazione; organizzazione della casetta di primo soccorso
05/02 - Abbigliamento, attrezzatura e calzature
09/02 - Lettura e interpretazione della carta topografica
16/02 - Progettiamo un'escursione con l'uso della carta topografica (project work di gruppo)
23/02 - Lettura e interpretazione della carta topografica - uso di carta e bussola
02/03 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione – 1a parte
09/02 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione – 2a parte
16/02 - Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili, informazioni sull'esame

2 USCITE IN NATURA (Appennino Modenese)

28/02 - dalle 9.00 alle 17.00 - Impariamo a leggere una carta topografica - Approfondimento sull'uso della carta sul terreno; rudimenti di orientamento strumentale (la bussola)
14/03- dalle 9.00 alle 17.00 - Cartografia + prevenzione pericoli e buone pratiche.

ESAME FINALE

per ottenere il diploma di partecipazione rilasciato da Aigae
(FACOLTATIVO e non professionalizzante)
21/03/2026 dalle 9.00 alle 13.00

Sede e Costi

Sede: Via T. Frignani, 120, 41125 Modena MO - c/o Parrocchia di S. Rita
Costo: 150 € (comprensivo di materiale didattico e carte) + 15 € spese di segreteria Aigae + 15 € esame

Docente: Astrid Degli Esposti - Guida Ambientale Escursionistica - Istruttore di I Livello

Info e Iscrizioni 339.706 9203
respironaturatrekking@gmail.com

GUIDA ASSOCIATA Aigae Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

RESPIRO NATURA TREKKING





