

CORSO ESCURSIONISMO DI BASE

dal 01/10/2021 al 28/11/2021

€ 0 / se prenoti subito!



Stato del Viaggio: In Programma

NOZIONI BASE DI HIKE E TREKKING

Offerta scaduta il 18/11/2021

Il trekking è sicuramente quella pratica escursionistica che permette di camminare in vari ambienti naturali per poche ore o per più giorni avendo nello zaino una carta topografica e tutto il nostro mondo.

E' inoltre un'attività fisica molto completa e nello stesso tempo alla portata di tutti. Camminare è un movimento naturale, innato e certamente un'attività salutare per ritrovarsi a stretto contatto con la natura e nondimeno lontano da frenesie e rumori.

Il corso è aperto a tutti gli amanti dell'escursionismo e della natura con o senza esperienza. Non è dunque un corso professionalizzante ma un'occasione per imparare quelle tecniche che ci permettono di passare, in modo gradevole e senza pericoli, una giornata o più giorni a stretto contatto con la natura.

OBIETTIVI

Diffondere la pratica escursionistica. Migliorare autonomia e consapevolezza durante i trekking unitamente ad acquisire informazioni corrette ed aggiornate che ci permettano di affrontare in tranquillità e sicurezza la pratica escursionistica in ambiente montano, collinare e pianeggiante con una particolare attenzione alla sicurezza, all'attrezzatura da utilizzare, alla logistica ed al rispetto per gli ambienti attraversati.

ATTREZZATURA

Si consiglia in ogni caso l'acquisto di una bussola, per chi non ne fosse ancora in possesso.

Durante le uscite in programma, inoltre, si richiede di indossare scarpe da trekking ed abbigliamento caldo e confortevole.

Per informazioni sulla tipologia di bussola od attrezzatura consigliata, si rimanda alla prima lezione.

TEMATICHE DEL CORSO

- Frequentare in sicurezza i percorsi.
- Organizzare correttamente ed in autonomia le proprie escursioni.
- Conoscere gli aspetti dell'ambiente che interessano in una escursione.
- Attrezzatura da Trekking: zaino, abbigliamento, cosa portare.
- Tecniche di camminata di base.
- Terreno senza sentiero: valutazione rischi e pericoli.
- Tecnica e utilizzo dei bastoncini da trekking.
- Interpretazione scala difficoltà escursionistica.
- Meteo e pianificazione della gita.
- Nozioni base di topografia ed orientamento.
- Scala difficoltà escursionistiche.
- Respirazione, ritmo, continuità nella camminata.

PROGRAMMA CORSO ESCURSIONISMO DI BASE

Il corso si sviluppa in 6 lezioni teoriche, (serali) e 3 uscite pratiche (nei week end). Si conclude con una prova finale e la consegna di un attestato di partecipazione.

Introduzione al corso, aspettative ed obiettivi.

Lezione 1: Alimentazione, allenamento, respirazione, materiale di primo soccorso.

Lezione 2: Abbigliamento ed attrezzatura.

Lezione 3: Introduzione alla cartografia di base, uso della bussola, interpretazione e lettura della carta topografica con esercitazione in classe.

Lezione 4: Escursione con uso di carta e bussola.

Lezione 5: Prevenzione dei pericoli.

Lezione 6: Prevenzione dei pericoli.

Lezione 7: Escursione, allerta dei soccorsi e comportamento.

Lezione 8: Comportamenti ecocompatibili, rispetto ambienti attraversati.

Lezione 9: Escursione ed esercitazione finale con prova pratica.

Consegna attestato di partecipazione.