

Muoversi in natura consapevoli, sicuri e con rispetto

## 8 LEZIONI TEORICHE 20.30 - 22.30 (MERCOLEDÌ)

06/03 - Introduzione, definizione di obiettivi e aspettative; allenamento, alimentazione, respirazione e organizzazione della casetta di primo soccorso  
13/03 - Abbigliamento, attrezzatura e calzature  
20/03 - Lettura e interpretazione della carta topografica  
27/03 - Progettiamo un'escursione con l'uso della carta topografica (project work di gruppo)  
03/04 - Lettura e interpretazione della carta topografica - uso di carta e bussola  
10/04 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione – 1a parte  
24/04 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione – 2a parte  
08/05 - Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili, informazioni sull'esame

## 3 USCITE PRATICHE (Appennino Modenese)

23/03 - dalle 14.00 alle 18.00 - Impariamo a leggere una carta topografica  
06/04 - dalle 14.00 alle 18.00 - Approfondimento sull'uso della carta sul terreno; rudimenti di orientamento strumentale (la bussola)  
04/05 - dalle 10.00 alle 16.00 - Cartografia + prevenzione pericoli e buone pratiche

## ESAME FINALE PER OTTENERE un DIPLOMA (FACOLTATIVO e non professionalizzante)

11/05/2024  
dalle 9.30 alle 13.00

**Sede:** Str. Chiesa Saliceta S. Giuliano, 51, 41125 **Modena** MO

Costo 150 € (comprensivo di materiale didattico) + 15 € spese di segreteria Aigae + 15 € esame

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



**Info e Iscrizioni 339.706 9203 | [respiro naturatrekking@gmail.com](mailto:respiro naturatrekking@gmail.com)**