

# CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (CBE)

## Formula weekend

N.B. I Corsi Base di Escursionismo NON sono corsi professionalizzanti per aspiranti guide.

*“Se vogliamo creare una società che ami e rispetti la natura, dobbiamo offrire ai suoi cittadini esperienze nella natura che cambino la loro vita.”*

*J.B. Cornell fondatore dello Sharing Nature Worldwide*

Questo corso è rivolto a tutte quelle persone che vogliono approfondire alcuni aspetti fondamentali per vivere l'ambiente naturale in autonomia, in sicurezza, nel rispetto delle buone pratiche escursionistiche. Vivere la Natura risveglia i nostri sensi, aiuta a contrastare gli effetti tossici dello stress, riportando cuore, mente e corpo ad una connessione profonda con la natura e con noi stessi.

### PROGRAMMA

Il corso è strutturato in formula weekend con 16 ore di teoria + 3 uscite pratiche

Esame finale con prova scritta e prova pratica sul campo

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso i locali della Biblioteca di Tor San Lorenzo – Ardea (RM) - Via delle Meduse 3

Le lezioni pratiche si svolgeranno prevalentemente nel Parco dei Castelli Romani

### Sabato 6 aprile

Teoria

9:30/12:30 – 13:00/16:00

Introduzione al corso – definizioni di obiettivi e aspettative – abbigliamento, attrezzatura e calzature

Allenamento, alimentazione, respirazione, cassetta del primo soccorso e la farmacia

Lettura e interpretazione carta topografica.

### Domenica 7 aprile

Uscita teorico/pratica luogo da definire

9:00/16:00

Impariamo a leggere una carta topografica

Lettura e interpretazione carta topografica – uso di carta e bussola

### Sabato 20 aprile

Teoria

9:00/13:00

Progettazione di un'escursione con carta topografica (con projet work individuale o di gruppo)

### Domenica 21 aprile

Uscita pratica luogo da definire

9:00/ 16:00

Approfondimento sull'uso della carta sul terreno; rudimenti di orientamento strumentale

**Sabato 4 maggio**

Teoria

9:00/13:00

Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione

**Domenica 5 maggio**

9:00/16:00

Uscita teorica/pratica luogo da definire

Cartografia, allerta soccorsi, comportamenti ecocompatibili, informazione sull'esame

**Data esame sabato 18 maggio o da concordare con i partecipanti**

Per maggiori informazioni :

**Barbara Peticca** Guida Ambientale Escursionistica AIGAE

tel. 3476281701 anche whatsapp

mail: [leincamminatefelici@gmail.com](mailto:leincamminatefelici@gmail.com)

Numero di partecipanti: da un minimo di 6 ad un massimo di 15

**Costi: Euro 130 a persona più 15 euro spese di segreteria AIGAE**

La quota comprende:

Lezioni teoriche e pratiche

Materiale didattico in formato pdf

Cartine escursionistiche (originali o copie)

Esame Finale

Diploma cartaceo CBE AIGAE

Iscrizione [www.aigae.org](http://www.aigae.org) – formazione – corsi di escursionismo per il pubblico

Termine iscrizioni : 22 marzo 2024

