

Corso Base di Escursionismo

*Muoversi in natura consapevoli, sicuri
e con rispetto*

8 LEZIONI TEORICO/PRATICHE

(MARTEDI' 20.30-22.30)

- 04/02 - Introduzione, allenamento, alimentazione, respirazione; organizzazione della casetta di primo soccorso
- 11/02 - Abbigliamento, attrezzatura e calzature
- 18/02 - Lettura e interpretazione della carta topografica
- 25/02 - Progettiamo un'escursione con l'uso della carta topografica (project work di gruppo)
- 04/03 - Lettura e interpretazione della carta topografica - uso di carta e bussola
- 11/03 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione - 1a parte
- 18/03 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione - 2a parte
- 25/03 - Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili, informazioni sull'esame

3 USCITE IN NATURA (Appennino Modenese)

- 15/02 - dalle 9.00 alle 13.00 - Impariamo a leggere una carta topografica
- 08/03 - dalle 9.00 alle 13.00 - Approfondimento sull'uso della carta sul terreno; rudimenti di orientamento strumentale (la bussola)
- 22/03 - dalle 9.00 alle 16.00 - Cartografia + prevenzione pericoli e buone pratiche

ESAME FINALE

per ottenere il diploma di partecipazione rilasciato da Aigae
(FACOLTATIVO e non professionalizzante)
29/03/2025 dalle 9.30 alle 13.30

Sede e Costi

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

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



RESPIRO NATURA TREKKING

