

**Categoria:** Corsi Base Escursionismo

**Luogo:** Terni (TR), Sede Amatori Podistica Terni ASD

**Organizzato da:** Franco Giancane (Istruttore di base e avanzato) e Fabio Menichini (istruttore base)

**In collaborazione con:** UMBRIA VAGABONDA e ASD Amatori Podistica Terni

**Codice Corso AIGAE:**                      **Sede del corso:** Via Medici, 40 – 05100 – TERNI (TR)

**Data:** inizio 2 ottobre 2024

**Info e prenotazioni:** Simona Tolomei (cell. 391 3809781)

*Il presente corso ha la finalità di diffondere la pratica dell'escursionismo nella natura e di **fornire agli utenti le nozioni base per affrontare in sicurezza e con il giusto livello di preparazione la pratica escursionistica**, migliorandone la consapevolezza e l'autonomia.*

### Programma rev. 1 del 21.07.2024

- Mercoledì **02 ottobre 2024** ore 21:00 – 23:30 **Lezione 1**  
*Introduzione al corso, definizione di obiettivi e aspettative; abbigliamento, attrezzatura e calzature (1ª parte)*
- Mercoledì **09 ottobre 2024** ore 21:00 – 23:40 **Lezione 2**  
*Abbigliamento, attrezzatura e calzature (2ª parte); Allenamento, alimentazione, respirazione;*
- Mercoledì **16 ottobre 2024** ore 21:00 – 23:40 **Lezione 3**  
*Nozioni di Cartografia: Lettura e interpretazione carta topografica, GPS e cartografie digitali*
- **Sabato 19 ottobre 2024 (8,30 – 13,30): Prima uscita pratica** (corretto uso attrezzature e alimentazione in escursione, nozioni di orientamento naturale)
- Mercoledì **23 ottobre 2024** ore 21:00 – 23:40 **Lezione 4**  
*Lettura e interpretazione carta topografica – cartografia e orientamento*
- Mercoledì **30 ottobre 2024** ore 21:00 – 23:40 **Lezione 5**  
*Uso della carta, orientamento ed esercitazioni pratiche; nozioni di meteorologia*
- Mercoledì **06 novembre 2024** ore 21:00 – 23:40 **Lezione 6**  
*Progettazione di un'escursione con carta topografica (con project work individuale o di gruppo)*
- **Sabato 09 novembre 2024 (8,30 -14,00): Seconda uscita pratica**  
*(con esercitazioni di cartografia ed uso GPS)*
- Mercoledì **13 novembre 2024** ore 21:00 – 23:40 **Lezione 7**  
*(Primo soccorso ed allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili)*
- **Sabato 16 novembre 2024 (8:00 – 14:00): Terza uscita pratica**  
*(con esercitazioni cartografia, prevenzione pericoli e buone norme comportamentali, verifica attrezzature e abbigliamento)*

- Mercoledì **20 novembre 2024** ore 21:00 – 23:30 **lezione 8**  
*prevenzione pericoli e norme comportamentali; organizzare la cassetta primo soccorso e la farmacia*
- **Sabato 23 novembre 2024: esame teorico (Test scritto) e pratico (uscita in ambiente)**

**Contributo: € 160,00 + spese per diploma finale AIGAE (€ 15 costi segreteria AIGAE) –  
totale cadauno € 175,00.**

**Materiale fornito:** Dispense lezioni teoriche effettuate (in formato pdf) e carta escursionistica (1:25.000) dei Monti Martani.

**Modalità di pagamento:** Viene richiesto il **saldo dell'intero importo cadauno** entro la prima lezione teorica in programma (02/10/2024).

L'accesso agli esami finali (scritto e pratico) è subordinato ad una presenza minima alle lezioni teoriche e pratiche pari a 8 su 11 totali.

Al superamento positivo degli esami viene rilasciato un **diploma, accreditato AIGAE**, riconosciuto a livello nazionale per accedere ai corsi di 2° livello e/o come curriculum formativo per accedere ai corsi professionali AIGAE.



**Corso a numero chiuso (da un minimo di 10 a un massimo di 15 partecipanti). Il corso non verrà svolto se non si raggiunge il numero minimo previsto.**

Le escursioni non saranno effettuate in caso di forte maltempo e con condizioni ritenute non idonee dalle Guide. In tal caso le nuove date verranno concordate con i partecipanti.

### **Informazioni logistiche e organizzative:**

Le lezioni teoriche vengono svolte nella sede di ASD Amatori Podistica Terni sita in Terni, via Medici, 40.