

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.