



# CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

Il corso è rivolto agli **amanti della pratica escursionistica**, con o senza esperienza, per imparare le tecniche, i comportamenti e i materiali che permettono di approcciare in **sicurezza** e tranquillità l'escursionismo in ambiente litoraneo, collinare e montano.

Le lezioni si svolgeranno esclusivamente **in presenza** presso il Museo naturalistico di Capranica Prenestina e le uscite avverranno sul territorio dei Monti Prenestini. L'obiettivo è di diffondere la pratica escursionistica e fornire le nozioni di base per svolgerla in maniera sicura e rispettosa degli ambienti attraversati, acquisendo **consapevolezza** e migliorando la propria **autonomia**.

Il costo del corso, tenuto da **istruttori base abilitati AIGAE** e comprensivo di **assicurazione RCT** durante le attività all'aperto, è di € 90 + € 15 di spese di segreteria AIGAE.

La quota comprende la **nuova carta escursionistica dei Monti Prenestini** e **Bussola Cartografica**. Il corso è aperto a tutti e verrà confermato con un minimo di 6 partecipanti.

Al termine del corso, **Esame finale di verifica e consegna Diplomi**

Pre-iscrizioni entro il 30 Settembre

☎ 349 6226060

✉ [sentieridavivere@gmail.com](mailto:sentieridavivere@gmail.com)



- **CARTOGRAFIA E ORIENTEERING**
- **PRIMO SOCCORSO**
- **ALIMENTAZIONE, ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO**
- **PREVENZIONE PERICOLI**
- **ESERCITAZIONI PRATICHE IN AMBIENTE**
- **ESAME FINALE CON DIPLOMA**

Durata: 3 week-end con frequenza minima 80%  
19-20/10 - 26-27/10 - 9/11  
10 Novembre Esame finale

Istruttori base AIGAE  
Marina R. e Adriana C.



# PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso è strutturato in 3 weekend, con lezioni teoriche e pratiche per garantire un apprendimento completo delle competenze escursionistiche di base. Ogni weekend prevede sia momenti di teoria in aula che esercitazioni pratiche sul campo, con un esame finale per la verifica delle competenze acquisite.

## • Sabato 19 Ottobre

- Ore 14.00-18.00: Lezione in aula
  - Introduzione al corso: Presentazione degli istruttori, definizione di obiettivi e aspettative
  - Attrezzatura e abbigliamento: Scelta dell'abbigliamento tecnico, delle calzature e della corretta attrezzatura per diverse tipologie di escursioni.
  - Allenamento e alimentazione: Come prepararsi fisicamente per affrontare escursioni di diversa durata e difficoltà. Consigli alimentari per mantenere energia durante le escursioni.
  - Organizzazione della farmacia e primo soccorso: Preparare una cassetta di pronto soccorso e riconoscere i principali rischi sanitari in ambiente montano.

## • Domenica 20 Ottobre

- Ore 9.30-13.30: Lezione in aula
  - Lettura e interpretazione della carta topografica: Introduzione alla cartografia e comprensione dei principali simboli e scale delle carte topografiche.
- Ore 14.00-18.00: Uscita pratica - 1° Sessione
  - Applicazione pratica della lettura della carta topografica: Uscita sul campo per mettere in pratica le competenze di lettura della carta in un contesto reale.

## • Sabato 26 Ottobre

- Ore 14.00-18.00: Lezione in aula
  - Progettazione di un'escursione con carta topografica: Come pianificare un'escursione utilizzando la carta. Project work individuale o di gruppo per simulare una pianificazione reale.
  - Prevenzione dei pericoli e analisi dei rischi in ambiente

## • Domenica 27 Ottobre

- Ore 10.00-14.00: Uscita pratica - 2° Sessione
  - Esercitazioni sul campo: Utilizzo avanzato della carta topografica e della bussola in un ambiente naturale. Applicazione pratica delle tecniche di orientamento strumentale e di lettura della carta
- Ore 14.00-18.00: Uscita pratica - 3° Sessione
  - Esercitazioni pratiche di attrezzatura, analisi rischi e comportamenti ecocompatibili

## • Sabato 9 Novembre

- Ore 14.00-18.00: Lezione in aula
  - Allerta soccorsi e utilizzo degli strumenti GPS
  - Impariamo a conoscere il territorio e la sua biodiversità: cenni di ecologia e biologia della fauna selvatica

## • Esame Finale: 10 Novembre

- Ore 10.00-12.00 Prova scritta per verificare le competenze apprese durante il corso
- Pranzo di chiusura corso e rilascio diplomi

**16 ore di teoria + 3 uscite pratiche in ambiente + Esame**

**Luogo:** Lezioni teoriche presso il Museo Naturalistico di Capranica Prenestina. Esercitazioni pratiche sui sentieri dei Monti Prenestini.

**Quota di partecipazione:** €90 + €15 di spese di segreteria AIGAE.

- Cosa include la quota:
  - Carta escursionistica dei Monti Prenestini.
  - Bussola cartografica.
  - Assicurazione RCT durante le attività.

Contatti per informazioni e iscrizioni

- Telefono: 349 6226060 / Email: [sentieridavivere@gmail.com](mailto:sentieridavivere@gmail.com)



### Istruttori del Corso

Marina Rullent  
*Istruttrice base e Guida AIGAE*  
Adriana Caputo  
*Istruttrice base e Guida AIGAE*  
Libero Middei  
*Ecologo, Guida e Direttore Museo Naturalistico*