

Marzo & Aprile - II ed. 2025

Corso Base di Escursionismo

*Muoversi in natura consapevoli, sicuri
e con rispetto*

8 LEZIONI TEORICO/PRATICHE

(Serale "in presenza" 20.30-22.30)

- 05/03 - Introduzione, allenamento, alimentazione, respirazione; organizzazione della casetta di primo soccorso
- 12/03 - Abbigliamento, attrezzatura e calzature
- 26/03 - Lettura e interpretazione della carta topografica
- 01/04 - Progettiamo un'escursione con l'uso della carta topografica (project work di gruppo)
- 08/04 - Lettura e interpretazione della carta topografica - uso di carta e bussola
- 15/04 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione - 1a parte
- 22/04 - Prevenzione pericoli e buone norme di comportamento in escursione - 2a parte
- 06/05 - Allerta soccorsi; comportamenti ecocompatibili, informazioni sull'esame

3 USCITE IN NATURA (Appennino Modenese)

- 05/04 - dalle 9.00 alle 13.00 - Impariamo a leggere una carta topografica
- 12/04 - dalle 9.00 alle 13.00 - Approfondimento sull'uso della carta sul terreno; rudimenti di orientamento strumentale (la bussola)
- 26/04 - 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)
10/05/2025 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

