

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 la sala Eventi dell'Hetel Villa Pobinia di Conzenza di Pomo e la uscita

Eventi dell'Hotel Villa Robinia di **Genzano di Roma** e le uscite avverranno sul territorio dei **Castelli Romani**. 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 € 120 + € 15 di spese di segreteria AIGAE.

La quota comprende la **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 Aigae

Pre-iscrizioni entro il 30 Gennaio

- **(()** 349 6226060
- (Sentieridavivere@gmail.com

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

Durata: 3 week-end con frequenza minima 80%

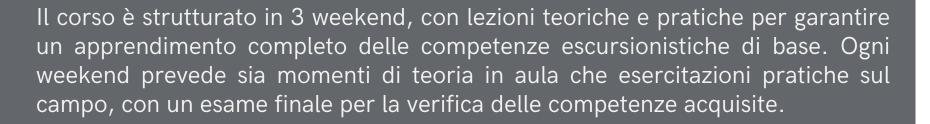
1 e 2 Marzo 2025 8 e 9 Marzo 2025 15 e 16 Marzo 2025

Istruttori base AIGAE Marina R. e Adriana C.



# PROGRAMMA DEL CORSO

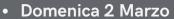






#### Sabato 1° Marzo

- 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.



- 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 8 Marzo

- o 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 9 Marzo

- 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 15 Marzo

- 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: Domenica 16 Marzo

- o Ore 10.00-12.00 Prova scritta e pratica 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 la sala Eventi dell'Hotel Villa Robinia di Genzano di Roma. Esercitazioni pratiche sui sentieri del Parco dei Castelli Romani.

**Quota di partecipazione:** €120 + €15 di spese di segreteria AIGAE.

- Cosa include la quota:
  - Bussola cartografica.
  - Assicurazione RCT durante le attività.

Contatti per informazioni e iscrizioni

• Telefono: 349 6226060 / Email: sentieridavivere@gmail.com

Istruttori del Corso

Marina Rullent Istruttrice base e Guida AIGAE Adriana Caputo Istruttrice base e Guida AIGAE

