

L'Associazione TRAVELECO presenta

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO e avvicinamento alla montagna

In collaborazione con la Riserva Naturale Lago di Posta Fibreno e con il patrocinio dell'AIGAE Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

Il Corso di escursionismo base di Traveleco mira ad avvicinare chiunque alla pratica di un escursionismo sicuro, consapevole ed autonomo. Il corso è strutturato in quattro incontri teorici di tre ore ciascuno e di tre giornate pratiche in montagna più una giornata di esami finali.

A CHI È RIVOLTO

Questo corso è rivolto sia a chi intende avvicinarsi per la prima volta all'ambiente montano, sia ai frequentatori abituali della montagna, che pur rimanendo nell'ambito dell'escursionismo, desiderino ampliare e consolidare le proprie conoscenze di base.

GLI OBIETTIVI

Gli obiettivi di questo corso sono raggiungibili da tutti, ma non sono banali. Non si tratta di essere addestrati ad accendere un fuoco sotto la pioggia o a scovare le proteine più improbabili presenti in natura per la propria sopravvivenza e inoltre non è un corso che annovera situazioni invernali o di progressioni ausiliate da corde e altri strumenti, ma dopo aver preso parte a tutte le sue lezioni sarete in grado di fare scelte migliori rispetto alla montagna e all'escursionismo in genere, come anche diprogrammare escursioni in primavera, estate, autunno su zone in cui sia disponibile una buona cartografia. Inoltre saprete muovervi in natura, con particolare riferimento all'Appennino Centrale, all'area Ciociara, al PNALM e della Valle di Comino, in totale autonomia, con consapevolezza di quello che fate e che osservate. Infine con le nozioni acquisite durante il corso sarete in grado di programmare un trekking di più giorni tra località in cui siate certi di poter trovare una cena e un riparo per la notte, il tutto senza incorrere in rischi inutili e sapendo come vestirsi, come scegliere l'attrezzatura, cosa mangiare, come allenarsi, quando non andare e come comportarsi se qualcosa dovesse andare storto.

INFO

Il corso è tenuto da Federico Campoli, docente, ricercatore e formatore, guida ambientale escursionistica iscritta da tempo alla AIGAE e abilitata da AIGAE all'insegnamento CBE. Inizio e termine del corso: 29 Settembre - 28 Ottobre. Le lezioni si terranno di Sabato dalle 16.00 alle 19.00 presso i locali della Riserva Naturale Lago di Posta Fibreno, nel Lazio meridionale in provincia di Frosinone a circa un'ora da Roma e un'ora e mezza da Napoli, nei seguenti giorni:

- Sabato 29 Settembre;
- Sabato 6 Ottobre;
- Sabato 13 Ottobre;
- Sabato 27 Ottobre;

mentre le lezioni pratiche in montagna si terranno di domenica dalle 9.00 alle 18.00 nelle seguenti date:

- Domenica 30 Settembre
- Domenica 7 Ottobre;
- Domenica 14 Ottobre.

L'esame finale scritto e in uscita pratica si terrà Domenica 28 Ottobre dalle 9.00 alle 13.00. Durante il corso saranno fornite dispense su supporto cartaceo e digitale. Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

COSTI

Il costo del corso è di 125 euro per gli iscritti all'associazione (tessera annuale 3 euro) e di 135 euro per i non iscritti, da versarsi anticipatamente, e comprende quattro lezioni teoriche, tre uscite pratiche in escursioni giornaliere, un pranzo light in Rifugio, la copertura assicurativa, dispense e appunti di studio, un gadget Traveleco e un attestato di partecipazione. Sarà inoltre richiesta una tassa d'esame di 15.00 euro.

Possibilità di pernottare in campeggio o in strutture ricettive convenzionate.

Prenotazione obbligatoria entro il 22 Settembre 2018. Traveleco si riserva di annullare il corso in assenza di un numero minimo di cinque partecipanti.

ATTREZZATURA

Durante le lezioni non dimenticate un blocchetto per prendere appunti e durante le escursioni sarà sufficiente un normale e semplice abbigliamento da escursionismo base. Si consiglia l'acquisto di una bussola da carteggio economica prima della seconda lezione. In ogni modo, durante la prima lezione verranno affrontati i temi dell'attrezzatura e dell'abbigliamento migliori per il corso e per le escursioni. Per chi volesse ordinarlo, è possibile acquistare il libro di testo del corso (corso base di escursionismo di Marco Fazion, Monte Meru editore 2015) L'acquisto di questo manuale non è obbligatorio, ma resta un valido supporto e un buon libro da tenere nella propria biblioteca.

Associazione TRAVELECO

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

e avvicinamento alla montagna

CONTENUTI

PRIMA LEZIONE (29 Settembre)

Introduzione al corso, obiettivi e aspettative. Equipaggiamento e materiali. Come preparare lo zaino. Cibo e acqua, Cenni sull'allenamento fisico e mentale. Respirazione, cassetta del pronto soccorso e "farmacia".

SECONDA LEZIONE (6 Ottobre)

L'orientamento. Introduzione all'uso della bussola. Progettazione di un'escursione: uso di carta e bussola. Leggere una carta topografica. Interpretazione e descrizione di itinerari. Stima dei tempi. Calcolo di un Azimut, esercizi con carta e bussola. Che cosa è un GPS.

TERZA LEZIONE (13 Ottobre)

Cenni di meteorologia, quando uscire e quando rimanere a casa. Scala delle difficoltà escursionistiche. Pianificazione a tavolino di un'escursione. La sicurezza in montagna. Prevenzione pericoli e regole di buon senso. Chiamata dei soccorsi. Cenni di primo soccorso. Ripasso carta e bussola.

QUARTA LEZIONE (27Ottobre)

Sostenibilità, educazione e rispetto per l'ambiente. Flora e fauna dell'Appennino centrale. Il paesaggio dell'Appennino centrale. Cultura e tradizioni dell'Appennino centrale. Conoscenza pratica del proprio territorio.

USCITE PRATICHE ED ESAMI

Uscita 1 (30 Settembre) Difficoltà T - Castello di Alvito e borghi rurali abbandonati (Alvito - FR)

Uscita 2 (7 Ottobre) Difficoltà E - Dal Rifugio Capod'Acqua al Rifugio Valle Lattara (Campoli Appennino/Alvito - FR)

Uscita 3 (14 Ottobre) Difficoltà E/EE Monte Meta (Picinisco/Prati di Mezzo - FR)

Esami (28 Ottobre) scritti e pratici presso la Riserva Naturale Lago di Posta Fibreno - FR