

Categoria: **CORSO**
Tipologia: **Trekking**



COSA da SAPERE

Località: **Montagne del Lecchese**

Durata: **5 giornate** (*tre uscite giornaliere + un fine settimana*)

Periodo: **da Marzo a Novembre**

CORSO AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA - ESCURSIONISMO

Sei appassionato della vita outdoor e vorresti acquisire le competenze per organizzare le tue uscite in autonomia e sicurezza? Questo corso fa per te! Tratteremo i principali aspetti da valutare, con lezioni teoriche e pratiche in ambiente e con una 2 giorni sotto le stelle.

Sei appassionato della vita outdoor e vorresti acquisire le competenze per organizzare le tue uscite in autonomia e sicurezza? Questo corso fa per te! Tratteremo i principali aspetti da valutare, sia con lezioni teoriche che con lezioni pratiche in ambiente, per concludere con una 2 giorni sotto le stelle.

Gli argomenti trattati riguardano le tecniche di progressione, l'orientamento in natura e con le tecnologie, la sicurezza e l'autosoccorso, i materiali e i loro utilizzi, la scelta e la preparazione dell'itinerario, la valutazione dei pericoli.

E' richiesto un allenamento fisico di base per poter sostenere escursioni giornaliere.

Siete un gruppo di almeno 6 persone?
Possiamo pianificare le date su richiesta!

<p><u>OBIETTIVI</u></p>	<p>Acquisire le principali competenze per muoversi in autonomia e in sicurezza.</p>
<p><u>CONTENUTO DEL CORSO</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tecniche di progressione (baricentro, appoggi, tecnica di salita e discesa) - Sapersi orientare con e senza strumenti (accenni di cartografia, orientarsi con la natura, utilizzo del GPS); - Sicurezza e autosoccorso (cosa fare se, psicologia Survival, gestione dei soccorsi, attrezzatura MUST HAVE); - Attrezzatura e materiali (calzature a abbigliamento) - Preparazione della gita (scelta dell'itinerario, cosa avere nello zaino, pernottato in esterno)
<p><u>PROGRAMMA</u></p>	<p>Prima uscita</p> <p>Escursione giornaliera durante la quale saranno trattati i seguenti temi</p> <p>Tecniche di progressione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concetto di baricentro - Appoggi: trasferimento del peso - Pianta del piede: come appoggia al terreno salita/piano/discesa - Baricentro e spalle: salita/piano/discesa - Velocità d'esecuzione: lunghezza del passo e cinesina - Tecnica di ramponage su pendenze elevate: salita e discesa <p>Seconda uscita</p> <p>Escursione giornaliera durante la quale saranno trattati i seguenti temi</p> <p>Attrezzatura e materiali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calzature: alte/basse, stagionalità - Abbigliamento: accenno ai materiali (naturali/sintetici), tecnica a strati (cipolla) - Focus sul Guscio, indispensabile per mantenersi asciutti, quindi caldi <p>Sicurezza e Autosoccorso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa fare se (sopraggiungere del buio, perdita orientamento) - Psicologia Survival - Soccorsi: come chiamare, cosa dire, segnali vari - Attrezzatura MUST HAVE sempre nello zaino <p>Terza uscita</p> <p>Escursione giornaliera durante la quale saranno trattati i seguenti temi</p> <p>Sapersi orientare con e senza strumenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accenni alla cartina e alla bussola - Concetto di Azimut - Orientarsi in natura: sole, muschio, meridiana - Accenno al GPS

	<p>Quarta uscita</p> <p>Escursione di due giorni con pernottamento in ambiente (in base alla stagione), durante la quale avremo l'opportunità di mettere in pratica tutto quanto appreso durante il corso.</p>
<u>MATERIALE FORNITO</u>	
<u>MATERIALE PERSONALE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - scarpe da trekking - zaino 25-30lt - normale equipaggiamento da montagna (in base alla stagione)
<u>MATERIALE a NOLEGGIO</u>	
<u>NOTE</u>	Restano esclusi i costi di trasferta con mezzi propri e il pernottamento per il fine settimana. Gli eventuali costi della Guida andranno ripartiti su tutti i partecipanti.
<u>RAPPORTO / GUIDA</u>	Il rapporto tra Guida/Cliente è massimo di 1/10
<u>PARTECIPANTI</u>	Il corso partirà con minimo 3 iscritti.
<u>PREZZO</u>	da EURO 250,00 a persona

