

2° CORSO BASE DI INTRODUZIONE ALL'ESCURSIONISMO (CE FT 02/25)

PRESENTAZIONE DEL CORSO
Diretta zoom
Giovedì 16 gennaio 2025
Ore 18.30-19.30



sabato 08 febbraio 2025	09.30- 16.30	LEZIONE TEORICA + 1° USCITA in natura Roma - Aula del Parco Regionale Appia Antica	PERCHÉ CAMMINARE in natura ? Camminate di benessere Scopriamo il mondo dell'Escursionismo + PRIMA USCITA in natura	- Presentazione del corso, dei docenti, modalità di svolgimento e di verifica. - Escursionismo e Ambiente. La FederTrek, A-TRAVERSO e le altre associazioni escursionistiche, gli Accompagnatori Escursionistici Volontari, le Guide Ambientali Escursionistiche professionali. - <i>Tutto quello che avresti voluto sapere sull'escursionismo e non hai mai osato chiedere!</i> - <i>Il Decalogo dell'escursionista.</i> Uscita in natura (escursione facile): <i>una semplice escursione sul campo per conoscerci e introdurre le successive attività.</i>
giovedì 13 febbraio	18.30- 20.30	LEZIONE TEORICA ON-LINE	CHI CONOSCE IL PERCORSO ? Che caratteristiche ha il percorso ? Dove trovare e scaricare la traccia da internet ? Come raggiungere la partenza del percorso ?	- Le carte escursionistiche e topografiche. - Cartografia di base. - L'uso dello smartphone e delle APP per l'escursionismo. - Il GPS.
sabato 22 febbraio	9,30- 16,30	LEZIONE TEORICA + 2° USCITA in natura nel Parco Reg.le Appia Antica	SECONDA USCITA in natura MA A QUESTO BIVIO, SI ANDRÀ A DESTRA O A SINISTRA ? Come trovare l'itinerario? Come seguire un sentiero senza perdersi? Come sapersi orientare?	- Orientamento in ambiente naturale. - Come leggere il terreno, memorizzare il percorso e imparare a... tornare al punto di partenza senza perdersi! Uscita in natura (escursione facile): <i>mettiamo in pratica quanto abbiamo appreso in teoria, direttamente sul campo, sperimentando l'uso delle cartine topografiche, della bussola e delle altre tecniche di orientamento.</i>
giovedì 27 febbraio	19.30- 21.30	LEZIONE TEORICA presso RRTREK punto vendita di Roma	DOVE ANDIAMO A CAMMINARE ? - Una buona escursione comincia... a casa! - Quale escursione scegliere? - Ma servono proprio le scarpe da trekking? - Cosa indossare? Cosa portare nello zaino?	- Scala delle difficoltà escursionistiche. - La sentieristica. - Calzature, abbigliamento e attrezzature adatte per le escursioni. - Preparazione dello zaino. - Cosa portare: cibo, bevande... e cos'altro ?
giovedì 06 marzo	18.30- 20.30	LEZIONE TEORICA ON-LINE	LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO ! Una escursione tranquilla... comincia a casa! Come reagire in caso di guai?	- Gestione dei pericoli e riduzione rischi nelle attività escursionistiche in ambiente naturale. - Come funziona il Soccorso Alpino e Speleologico in Italia? - Elementi per l'interpretazione delle previsioni nivologiche-meteorologiche.
sabato 15 marzo	9,30- 17,30	LEZIONE TEORICA + 3° USCITA in natura nel Parco Regionale dell'Appia Antica	PRIMO SOCCORSO IN ESCURSIONE Prevenire è meglio ma, se proprio serve... Cosa portare per il primo soccorso in natura? TERZA USCITA in natura PARCHI NATURALI ed AREE PROTETTE Biodiversità, paesaggio, fenomeni naturali, tradizione e cultura del territorio	- Elementi di Primo Soccorso. - Come affrontare piccoli inconvenienti e incidenti. - La fatica, le vesciche... le spine! - Come comportarsi in caso di punture di insetti e... Uscita in natura (escursione facile): <i>scopriamo le curiosità e la bellezza del "terreno di gioco" per l'escursionista: l'ambiente naturale.</i> <i>cenni sui più importanti e interessanti elementi della flora, della fauna e della geologia, in particolare nel sistema delle Aree naturali protette.</i>
domenica 16 marzo	9,30- 17,30	4° USCITA in natura nel Parco Reg.le dei Castelli Romani	QUARTA USCITA in natura Questa volta organizzati tu !	Uscita in natura (escursione media difficoltà): <i>per mettersi alla prova, in pratica, nell'organizzazione e pianificazione dell'escursione e per la gestione dei pericoli e la soluzione dei contrattempo.</i>
sabato 22 marzo 2025	09.30- 13.30	INCONTRO FINALE + 5° USCITA (Trek Urbano)	INCONTRO CONCLUSIVO e QUINTA USCITA in natura (facile ed interessante Trek Urbano... con successiva pizzettata sociale !) con rilascio dell'attestato di partecipazione (a cura dell'Associazione A-TRAVERSO) con la partecipazione della Commissione Nazionale Formazione FederTrek	

2° CORSO BASE DI INTRODUZIONE ALL'ESCURSIONISMO proposto dall'Associazione A-TRAVERSO (conforme alle linee guida FederTrek)

è rivolto a chi ha poca o nulla esperienza escursionistica e si vuole formare e informare sulle nozioni fondamentali per partecipare consapevolmente ed in sicurezza alle sue prime escursioni.

La quota di partecipazione al corso è di 100 euro*, compreso lezioni teoriche, uscite pratiche, stralci di carta topografica a colori; * la quota finale di partecipazione potrà essere ridotta in funzione del numero totale degli iscritti. **N.B.:** per partecipare è obbligatorio essere tesserati FederTrek (15 euro - Tessera valida 365 gg dal giorno della sottoscrizione).

Presentazione del Corso: Il percorso sarà preceduto da un incontro di presentazione GRATUITO, che si terrà giovedì 16 gennaio 2025 ore 18:30-19:30 (on-line, su Zoom), per la presentazione dell'intero percorso, dei docenti e per rispondere a tutte le domande. ISCRIZIONE ALLA PRESENTAZIONE GRATUITA tramite piattaforma Eventbrite.

Modalità di iscrizione al Corso:

ACCONTO: con versamento come **anticipo entro il 01/02/2025** di 50 euro tramite bonifico su C/C dell'Associazione A-TRAVERSO IBAN IT541083270322500000008131 - causale: ANTICIPO CBE FT 02/25 - in caso non si raggiunga il numero minimo di iscritti l'anticipo sarà rimborsato,

SALDO: versando il resto della quota a **saldo, entro il 08/02/2025, dopo aver ricevuto da A-TRAVERSO la conferma di AVVIO CORSO e della CIFRA DA VERSARE**, tramite bonifico sul C/C dell'Associazione A-TRAVERSO IBAN IT541083270322500000008131 causale: SALDO CBE FT 02/25 (oltre alla quota di 15 euro per tessera FederTrek, se sprovvisti) - non rimborsabile.

Per ogni altra informazione: contattare il Direttore del Corso: **Alberto Del Grande** (Associazione A-TRAVERSO www.a-traverso.it) e-mail: a.delgrande@tiscali.it

cell.: **347 3867286** (anche whatsapp) o la Commissione Formazione FederTrek e-mail: formazione@federtrek.org