

# Corso Base di Escursionismo

**Organizzato da GEP, INFORIDEA e DEDALO TREK** - valevole anche come prima parte del corso FederTrek per diventare Accompagnatore Escursionistico Volontario (AEV)



**Ti piace fare trekking ed escursioni?**

**Hai mai desiderato di poterlo fare in autonomia, di saper pianificare una tua escursione?**

**O magari vorresti capire qual è l'alimentazione più adeguata per non appesantirti e disporre di tutte le energie necessarie durante la camminata?**

**Sai chi chiamare se servissero soccorsi, quali informazioni dare e in che ordine, dove aspettarli? Sai cosa fare e cosa non fare se un tuo amico si fa male?**

**L'obiettivo del nostro corso è aiutarti ad imparare le basi dell'Escursionismo con lezioni teoriche ed esperienze pratiche, e, se vorrai continuare con la seconda parte, diventare tu stesso un accompagnatore abilitato FederTrek!**

**Nel corso non sarai solo un partecipante, ma uno dei protagonisti e ti metti in gioco!!**

**Richiedi l'iscrizione al seguente link**

**<https://goo.gl/forms/kQEIH8b1LCPHSNoS2>**

# CARATTERISTICHE

Il corso è aperto a tutti i Soci FederTrek con tessera valida ed è anche la prima parte del corso per diventare Accompagnatore Volontario Escursionistico FederTrek (AEV). Il contributo per il corso è di **150,00 €** divisi in due versamenti, il primo all'iscrizione, il secondo entro il secondo incontro. Il corso verrà attivato con un minimo di 11 iscritti.

Il CORSO ha una durata complessiva di **76 ore** e si potrà svolgere a **Roma** nella sede del **GEP in Via di Casal Bruciato 15** e nella sede **Inforidea in Viale Anicio Gallo 3**, o in altre sedi comunicate con adeguato anticipo. La teoria e le uscite pratiche saranno organizzate durante il fine settimana (sabato e/o domenica).

## Informazioni, Inizio del Corso e Iscrizione

Il corso avrà inizio **Domenica 11 Novembre 2018**.

I soci interessati sono pregati di iscriversi con largo anticipo, per necessità organizzative utilizzando il modulo che trovate al seguente link: <https://goo.gl/forms/kQEIH8b1LCPHSNoS2>

**Per informazioni: Riccardo: 3926875973, Alessia: 3493116855**

## Programma

### Fase 1: Moduli Obbligatori (per il percorso AEV)

#### Presentazione Corso\* (2 ore)

*Presentazione e strutturazione del corso, FederTrek e associazioni.*

#### Modulo 01/A\* Orientamento e Cartografia (32 ore)

- Utilizzo della Bussola e dell'altimetro, Orientamento con gli elementi della Natura Lettura e interpretazione carta topografica; Pianificazione e progettazione di un'escursione con carta topografica e strumentazione; teoria e uscite pratiche

Teoria e Pratica

Docenti: **Francesco Reale; Dario Coppola**

#### 01/B\* Prevenzione rischi (8 ore)

Capire l'ambiente per prevenire i rischi.

Teoria

Docenti: **Alberto Del Grande**

#### 01/C\* Primo soccorso (8\* + 4 ore)

Gestire una richiesta di soccorso, tecniche di primo soccorso degli incidenti più frequenti in escursione, previa valutazione della gravità. Cosa non fare per non aggravare la situazione

Teoria e Pratica: **Elisabetta Oleksiak**

#### 01/D Abbigliamento, Attrezzatura, Calzature e Preparazione dello Zaino (3 ore)

Alimentazione, cibo e bevande, allenamento e progressione, zaino ottimale e cosa metterci dentro, abbigliamento

Teoria: **Dario Coppola**

## 01/E Allenamento, Salute e Nutrizione (3 ore)

Alimentazione, Salute e Allenamento

Teoria e Pratica: **Felice Strollo**

## 01/F\* Meteorologia clima e previsioni del tempo (8 ore)

Nozioni base, Previsioni meteo e strumentazione, bollettini MeteoAm e Meteomont.

Teoria: **Monica Pace**

## Fase 2 Moduli Opzionali

### 00 Comunicazione e Gestione del Gruppo (4 ore)

Comunicazione e Gestione del Gruppo (4 ore)

Gestione delle dinamiche di gruppo

Gestione dei conflitti con simulazioni e role play

La Comunicazione prima durante e dopo le escursioni

Teoria: **Riccardo Virgili**

### 00 Uso del GPS su Smartphone (4 ore)

Intro: Cos'è e come funziona il GPS

Principali app per smartphone (Android)

Elementi base:

- . Cartografia georeferenziata
- . tracciare un percorso
- . pianificare un percorso

Teoria: **Gianluca Paloni**

### 00 Promozione Escursioni e Test finale di valutazione

**(Per chi vuole seguire il percorso AEV)**

**Promozione e gestione di un'escursione:**

**Gli allievi saranno seguiti da un mentore (Accompagnatore Esperto) e dovranno organizzare un'escursione reale, a partire dalla Ideazione, creazione, verifica, promozione e realizzazione. L'escursione sarà inserita nel calendario delle attività delle Associazioni.**

**Cenni:** Linee guida FederTrek per la creazione di una Locandina, gestione delle prenotazioni, numero dei partecipanti, trasporto, privacy, tempistiche, informazioni utili, tipo di impegno, logistica.

**Prova scritta di valutazione delle competenze acquisite:** test a domande con risposta multipla di tutte le materie; rilascio attestato di partecipazione a cura delle Associazioni.

## Calendario

Data	Descrizione	SEDE	Ore totali
<b>Domenica 11 Novembre</b> 1) ore 10 - 13: Intro 2) ore 14 - 17: Abbigliamento	1) Presentazione: cosa è Federtrek e le associazioni; Programma e logistica del corso (Staff Corso) 2) Abbigliamento e Attrezzatura (Dario)	GEP	3+3
<b>Sabato 17 Novembre</b> 1) ore 9 - 13: Meteo 2) ore 14 - 18: Primo Soccorso	1) Meteo (Monica) 2) Primo soccorso (Elisabetta)	INFORIDEA	4+4
<b>Domenica 18 Novembre</b> 1) ore 9 - 13: Meteo 2) ore 14 - 18: Primo Soccorso	1) Meteo (Monica) 2) Primo soccorso (Elisabetta)	GEP	4+4
<b>Sabato 24 Novembre</b> 1) ore 9 - 13: Cartografia 2) ore 14 - 18: Cartografia	1,2) Cartografia (Dario, Francesco)	INFORIDEA	8
<b>Sabato 1 Dicembre</b> 1) ore 9:00 - 13: Prevenzione dei Rischi 2) ore 14 - 18: Prevenzione dei Rischi	1,2) Prevenzione dei Rischi (Alberto)	GEP	8
<b>Domenica 16 Dicembre</b> 1) ore 9:00 - 13: Allenamento, Nutrizione 2) ore 14 - 18: Comunicazione e Gestione	1) Allenamento prevenzione e Nutrizione (Felice) 2) Comunicazione e gestione del Gruppo (Riccardo)	INFORIDEA	4+4
<b>Sabato 12 Gennaio</b> 1) ore 9 - 13: Cartografia 2) ore 14 - 18: Cartografia	1,2) Cartografia (Dario, Francesco)	INFORIDEA	8
<b>Sabato 19 Gennaio</b> 1) ore 9 - 13: GPS 2) ore 14 - 18: Primo Soccorso	1) Uso del GPS su Smartphone (Gian Luca) 2) Primo soccorso (Elisabetta)	GEP	4+4
<b>Sabato 26, Domenica 27 Gennaio</b> WeekEnd Pratico di Cartografia	Cartografia in ambiente (Dario, Francesco)	Fuori Roma	16
<b>Test finale di apprendimento</b>	da definire		
<b>Escursioni con Tutoraggio</b>	da definire		

**Ti Aspettiamo!!**