

## Tabella Tecnica

Tipologia :	CORSO
Dislivello :	mt
Ore :	2 A LEZIONE ore
Difficoltà :	
Lunghezza :	km
Accompagnatore 1:	AEV PIERLUIGI PICCONI 347.5077183
Accompagnatore 2:	AEV GIANNI ONORATI 328.3712494



Viste le numerose richieste pervenute, abbiamo deciso di riorganizzare un corso di escursionismo.

Valuteremo la possibilità di individuare all'interno del corso, partecipanti che abbiano la voglia e la passione e l'interesse di diventare accompagnatori di Starttrekk.

### INTRODUZIONE ALL'ESCURSIONISMO

20 Ottobre 2016 – 26 Ottobre - 03 Novembre 2016

Questo breve percorso di introduzione all'escursionismo è rivolto a tutti coloro che desiderino avvicinarsi al mondo della montagna in modo consapevole e documentato.

L'obiettivo di questo percorso ha un valore propedeutico ed è quello di fornire le conoscenze di base volte ad acquisire consapevolezza e sicurezza in montagna, imparando ad utilizzare l'abbigliamento adeguato, quali materiali e indispensabile mettere nello zaino, che alimentazione seguire e acquisire padronanza per muoversi in ambiente montano.

La durata del corso sarà di 6 h di lezioni teoriche in aula e 2 domeniche di uscita in ambiente.

Le lezioni di aula si svolgeranno presso il negozio Alta Quota: V. G. Benzoni 37 Roma, mentre le uscite in montagna si svolgeranno in location da stabilire in base alle condizioni metereologiche.

### PROGRAMMA:

Giovedì 20 Ottobre 2016 dalle ore 20,00 alle 22,00

- Introduzione al Corso
- Alimentazione, preparazione fisica e allenamento
- Equipaggiamento, abbigliamento e attrezzatura personale
- Preparazione dello zaino
- Nozioni base di primo soccorso

Mercoledì 26 Ottobre 2016 dalle ore 20.00 alle 22.00

- Cartografia, scale e misurazioni
- Lettura e interpretazione della carta topografica, riconoscimento simboli convenzionali
- Utilizzo di bussola e altimetro
- Orientamento

Giovedì 03 Novembre 2016 dalle ore 20.00 alle 22.00

- Definizione e analisi dei pericoli oggettivi e soggettivi
- Nozioni Metereologiche
- Come procurare e comprendere un bollettino meteorologico
- Organizzazione di un'escursione, scelta dell'itinerario, valutazione del dislivello e dello sviluppo chilometrico, tempi di percorrenza
- Movimentazione in ambiente
- Gestione del gruppo
- Test di fine corso

Sabato 05 novembre e domenica 06 novembre 2016, Uscita in ambiente

n. 2 Escursioni di difficoltà (E) dove i partecipanti metteranno in pratica quanto acquisito durante le lezioni teoriche, utilizzo di carta e bussola, orientamento

Nel cotesto dell'uscita in ambiente verranno spiegate le modalità di chiamata di soccorso in caso di necessità, spiegando come comunicare la propria posizione, la gestione dei soccorsi e i segni convenzionali di soccorso alpino.

CONTRIBUTO PARTECIPAZIONE CORSO: € 120,00 di cui € 100,00 di buono acquisto da spendere presso il negozio Alta

Quota.

Il corso sarà a numero chiuso: massimo 20 partecipanti

Per prenotazioni scrivete a: [info@startrekk.it](mailto:info@startrekk.it)  
indicando il vostro nome, cognome, numero telefonico.

Per la partecipazione è richiesto un acconto di € 20,00 da inviare attraverso bonifico bancario intestato a STARTREKK, Iban:  
IT61Z0306967684510724312088

Il saldo a inizio corso.

(\* Per diventare accompagnatori Volontari Federtrek occorrerà seguire un ulteriore corso di qualifica organizzato da Federtrek che avrà la durata di due Week end (il prox. sarà a Novembre 2016) più una giornata di Tirocinio con Obbligo di Frequenza.  
Per informazioni: <http://www.federtrek.org/iscrizione-corsi/>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

[www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)