

## Corso Base Escursionismo - Aprile-Maggio 2018



L'obiettivo di questo percorso formativo è fornire quelle informazioni di base utili a chi voglia programmare autonomamente ed effettuare con consapevolezza ed in sicurezza delle escursioni in ambiente montano, in condizioni climatiche temperate, su terreni che non presentino particolari difficoltà, con sentieri segnalati ed avendo a disposizione una sufficiente documentazione cartografica dell'area visitata.

Nelle lezioni teoriche in aula parleremo di abbigliamento, equipaggiamento, preparazione dello zaino, alimentazione, preparazione fisica, prevenzione dei pericoli ed allerta soccorsi. Ampio spazio sarà dedicato alla pianificazione dell'escursione, all'orientamento con la bussola (con cenni al GPS) ed all'utilizzo delle carte topografiche, sia in aula che durante le due uscite che dedicheremo a mettere in pratica tutte le nozioni acquisite durante il corso.

Non mancherà una lezione dedicata completamente al Primo Soccorso, con focalizzazione su scenari che possono occorrere durante le escursioni e sulle manovre di rianimazione cardio-polmonari, e che sarà tenuta da un professionista del settore che, al termine, rilascerà un Attestato di Partecipazione.

Le lezioni si terranno presso l'Angolo dell'Avventura di Roma ogni mercoledì, dall'11 Aprile sino al 9 Maggio inclusi, dalle ore 20:00 fino alle 22:00, ad eccezione del modulo di Primo Soccorso che, mercoledì 25 Aprile, si terrà dalle 19:00 alle 22:00.

Docente sarà Agostino Anfossi, Guida iscritta al Registro Nazionale Guide Ambientali Escursionistiche (AIGAE). Il modulo di Primo Soccorso, a meno di imprevisti

dell'ultimo momento, sarà tenuto da un professionista sanitario.

Sabato 19 e domenica 26 Maggio effettueremo due escursioni con esercizi di orientamento, lettura ed interpretazione della carta, ed utilizzo della bussola in un'area al confine tra Lazio ed Abruzzo.

Il Corso si attiva con un minimo di 9 ed un massimo di 16 partecipanti.

Prezzo €100 + eventuale tessera dell'Angolo dell'Avventura di Roma se non la si possiede già (€10).

Per informazioni ed iscrizione contattare Agostino Anfossi (Ago GoTrek Anfossi su FB) al 377 55 010 91