

ADVENTURE INSIDE PRESENTA 7° CORSO DI ESCURSIONISMO

1° CORSO DI ESCURSIONISMO DI BASE

(prima lezione teorica: 27 Febbraio 2012 - Prima lezione pratica: 04 Marzo 2012)

1° CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

(prima lezione teorica: 21 Marzo 2012 - Prima lezione pratica: 24 Marzo 2012)

ISCRIZIONI APERTE DAL 15 FEBBRAIO 2012

SCOPO DEL CORSO

La **SCUOLA NAZIONALE ADVENTURE SPORT ITALIA-ADVENTURE INSIDE**, sotto l'egida di **Alleanza Sportiva Italiana** e della **Federazione Italiana Sport Orientamento**, organizza un corso individuale di escursionismo rivolto a tutti coloro che intendono intraprendere l'attività escursionistica con un bagaglio di conoscenze teoriche e pratiche tali da poter percorrere in tutta sicurezza i sentieri escursionistici (E – buoni camminatori).

L'escursionismo è una esperienza che consente di "viaggiare nella natura" in completo e consapevole rapporto con essa, senza pretese di conquista. Osservando la montagna, il suo territorio, la fauna, la flora, i segni lasciati dall'uomo nel corso della storia e la cultura esistente, impareremo a conoscerla, amarla e tutelarla. Attraverso il camminare è possibile affinare le proprie percezioni, confrontarsi con sensazioni inconsuete, date da clima, profumi, fatica, paesaggi, rinunce, suoni e colori.

A CHI È RIVOLTO IL NOSTRO CORSO

Questo corso è rivolto sia a chi intende avvicinarsi per la prima volta all'ambiente montano, sia ai frequentatori abituali della montagna, che pur rimanendo nell'ambito dell'escursionismo, desiderino ampliare ed approfondire le proprie esperienze.

Il Corso di Escursionismo è strutturato in due livelli in crescendo: dalle prime nozioni base sull'osservazione della natura, si passa alla progressione fuori sentiero e su percorsi tecnici fino ad affrontare traversate di vera e propria alta montagna e organizzare un trekking di più giorni. Le lezioni teoriche, propedeutiche alle uscite pratiche, si svolgono in aula e sono a tutti gli effetti parte integrante del corso: è infatti in quest'ambito che verranno trasmesse quelle nozioni che aumenteranno il grado di sicurezza delle esercitazioni pratiche.

MODALITA' DI ISCRIZIONE E QUOTA

Le iscrizioni sono aperte dal 15.02 con un minimo di 10 allievi sino al raggiungimento di un massimo di 20 allievi per corso.

LA STRUTTURA DEL CORSO ESCURSIONISMO BASE

PROGRAMMA DEL CORSO ESCURSIONISMO DI BASE

LEZIONI TEORICHE

Lun 27.02.12 Presentazione del Corso, hiking, trekking e storia dell'escursionismo,.

Mer 29.02.12 Equipaggiamento e Abbigliamento di base.

Ven 02.03.12 Pianificazione dell' escursione

Lun 05.03.12 Geologia, ambiente naturale e paesaggio,i sentieri

Mer 07.03.12 Meteo e orientamento base

Ven 09.03.12 Flora e Fauna

Lun 12.03.12 Organizzazione di un'escursione

Mer 14.03.12 Gestione delle emergenze Primo soccorso

Ven 16.03.12 Escursioni e mete in Sardegna

Lun 19.03.12 Attività dell'Associazione e Festa di fine corso

Le lezioni teoriche si svolgeranno, dalle ore 20:00 alle ore 21:30 e saranno tenute dagli accompagnatori del corso e da esperti dell' associazione (vedi Relatori). La direzione del corso si riserva di apportare modifiche al programma.

LEZIONI PRATICHE

Dom 04.03.12 Monte Limbara (Il Sentiero naturalistico)

Dom 11.03.12 Cala Luna

Dom 18.03.12 Monte Tiscali (Orientamento)

Dom 25.03.12 Monte Corrasi (Gita organizzata dagli allievi)

Sab 31.03.12 + Dom. 01.04.12 Gennargentu (Uscita in con bivacco)

Le lezioni pratiche eventualmente annullate in caso di maltempo potranno essere recuperate in date da definirsi.

LA STRUTTURA DEL CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

il corso è rivolto ai frequentatori abituali della montagna che hanno già acquisito esperienza e le nozioni di base e che vogliono incrementare le proprie competenze migliorando la tecnica e le capacità organizzative. Il corso esamina le diverse tipologie di escursionismo e si pone l'obiettivo di ampliare ed approfondire le tecniche e le competenze per poter affrontare in sicurezza trekking impegnativi di più giorni.

PROGRAMMA CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO

PROGRAMMA CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO

LEZIONI TEORICHE

Mer 21.03.12 Presentazione del Corso, escursionismo tipologie e mezzi

Ven 23.03.12 Equipaggiamento e materiali

Lun 26.03.12 Allenamento, preparazione fisica e alimentazione

Mer 28.03.12 Pianificazione di un'escursione

Ven 30.03.12 Lettura del paesaggio e Morfologia

Lun 02.04.12 Topografia e orientamento avanzato

Mer 04.04.12 Progressione su terreno tecnico in sicurezza

Ven 06.04.12 Gestione delle emergenze e Pronto soccorso

Lun 09.04.12 Trekking di più giorni

Mer 11.04.12 Chiusura Corso

Le lezioni teoriche si svolgeranno, dalle ore 20:00 alle ore 21:30 e saranno tenute dagli accompagnatori del corso e da esperti dell'Associazione (vedi Relatori). La Direzione del corso si riserva di apportare modifiche al programma.

LEZIONI PRATICHE

Dom 25 Marzo (Uscita pratica) Corراس

Sab 31.03.12 + Dom 01.04.12 (Uscita pratica) Gennargentu

Dom 08.04.12 (Uscita pratica) Aritzo (Progressione tecnica) oppure Orgosolo - Monte Novo (Esercitazione di orientamento)

Sab 14.04.12 + Dom 15.04.12 (Uscita pratica) Supramonte di Baunei – Cala Mariolu
Progressione tecnica

Le lezioni pratiche eventualmente annullate in caso di maltempo potranno essere recuperate in date da definirsi.

ISCRIZIONI

All'atto dell'iscrizione l'allievo dovrà fornire:

- Modulo di iscrizione compilato (reperibile anche in sede);
- Domanda e quota di iscrizione alla ADVENTURE INSIDE per l'anno 2012 (per chi non è già socio ADVENTURE INSIDE);
- N°1 foto formato tessera (N°2 per i non soci AD VENTURE INSIDE);
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

La quota di iscrizione alla ADVENTURE INSIDE (da versare all'atto dell'iscrizione per i nuovi soci) comprende l'assicurazione per ogni attività proposta.

La quota di partecipazione ai corsi corso è di € 50 per il corso base, € 80,00 per corso avanzato e di € 100,00 per i due corsi.

Le iscrizioni si apriranno durante la serata di presentazione del corso e si chiuderanno con l'esaurimento dei posti disponibili, comunque non oltre il **27 marzo 2010**.

La quota comprende:

- dispense, attrezzatura per lezioni didattiche;
- tesseramento alla ADVENTURE INSIDE

La quota non comprende:

- quanto non espresso alla voce "la quota comprende"
- materiali ed attrezzature personali
- spese di viaggio e ticket di ingresso ai siti;

REGOLAMENTO

Sono ammessi a frequentare il corso i Soci del ADVENTURE INSIDE aventi almeno 16 anni. I minori devono presentare autorizzazione scritta da parte di chi ne esercita la patria potestà. Con l'iscrizione l'allievo si impegna ad osservare le disposizioni impartite dagli accompagnatori. L'assenza a più del 30% delle lezioni teoriche e/o pratiche comporta la non consegna dell'attestato finale. Il programma potrà subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche.

MATERIALI

Per il regolare svolgimento delle lezioni pratiche, ogni allievo dovrà essere dotato dei seguenti materiali individuali:

- Zaino
- Scarponi da trekking o idonee calzature in buono stato
- Materiale da bivacco (Sacco letto etc)
- Pila
- Gavetta, borraccia e materiale per il vettovagliamento
- Abbigliamento da montagna idoneo alle varie uscite.

Prima di effettuare eventuali acquisti (abbigliamento e/o materiali), si consiglia di attendere la lezione "Equipaggiamento e materiali" prevista dal programma del corso.

ORGANICO DEI CORSI

DIRETTIVO

Coordinatore: Telemaco Murgia

Direttore Corso: Base Fabrizio Alba

Direttore Corso: Avanzato Vittoria Fresi

Responsabile Corsi: Maurizio Bò

Segreteria: Fabrizio Alba

RELATORI, GUIDE E ACCOMPAGNATORI

Telemaco Murgia - Fabrizio Alba - Vittoria Fresi - Maurizio Bò

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Adventure Inside Tel.: 3388105141 –
mail: info@adventureinside.it - telemaco.murgia@tiscali.it