

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione TOP
Dislivello :	Vedi programma mt
Ore :	1:30 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	Vedi programma km
Accompagnatore 1:	Simonetta
Accompagnatore 2:	Ferri



La formazione la fanno cani e porci? E allora non potevamo mancare anche noi al grande elenco!

Sei stanco/o delle occhiatece del presidente e delle guide ogni volta che chiedi quanto manca? Vorresti finalmente sapere perché continui ad andare per sentieri e ad affrontare dislivelli nonostante la fatica? Sei anche tu convinto/a che buttare la buccia del mandarino sia cosa sana e giusta?

Questo è il corso che aspettavi! Non troverai la risposta definitiva ma capirai come divertirti ancora di più.

Il nostro Corso di Escursionismo Base è il primo passo verso momenti indimenticabili. Questo corso è progettato per fornire ai partecipanti tutte le conoscenze e le competenze necessarie per avviare in sicurezza la pratica dell'escursionismo, valorizzando al massimo l'esperienza all'aria aperta.

Cosa Imparerai:

- Come scegliere l'abbigliamento per le diverse condizioni meteorologiche e tipi di terreno.
- L'importanza di uno zaino ben organizzato: cosa portare in un'escursione e come distribuire il peso.
- Uso di tecnologie moderne per la navigazione
- Principi Leave No Trace per conservare la natura e minimizzare l'impatto delle tue escursioni sull'ambiente
- Tecniche di base per la lettura di mappe e l'uso elementare della bussola.
Uso dei dispositivi GPS in escursione
- Principi fondamentali della sicurezza in ambiente naturale
- Come riconoscere e prevenire i pericoli comuni in montagna
- Tecniche di segnalazione in emergenza
- Introduzione al territorio e alla sua importanza nell'escursionismo. Concetti di base sulla formazione delle montagne, delle valli e dei vari tipi di terreno. Come leggere il paesaggio: riconoscere le caratteristiche geologiche e interpretare la storia del territorio attraverso gli strati rocciosi.
- Fondamenti della meteorologia e il suo impatto sull'escursionismo. Interpretazione delle previsioni del tempo: comprendere simboli, terminologia e indicatori di cambiamenti meteorologici.

in più?

- Strategie per migliorare la resistenza e la forza, essenziali per godersi lunghe giornate di cammino.
- Tecniche di camminata per affrontare salite, discese e terreni difficili.

Modalità del Corso

Il nostro corso si svolge in 5 lezioni teoriche e 2 uscite pratiche. Inizierai con lezioni interattive in aula per conoscere i concetti fondamentali, seguite dall'escursione guidata su terreno facile, dove potrai mettere in pratica ciò che hai imparato.

Per Chi è Adatto

Questo corso è perfetto per chiunque voglia iniziare a praticare escursionismo in modo sicuro e informato. Non sono richieste

competenze precedenti, solo la voglia di imparare e esplorare. E' un ottimo aiuto anche per chi pratica escursionismo da tempo e vuole vedere sistematizzati da un punto di vista teorico tanti aspetti che magari ha già sperimentato sul campo... C'è sempre da imparare!

Dove si terranno le lezioni:

RRTREK Via Ardea 3a 00183 Roma

Qui: <https://maps.app.goo.gl/STYsvAgVVe9AUtKUA>

Incontri

- Giovedì 27 Febbraio 19:00/20:30
- Giovedì 6 Marzo 19:15/20:30
- Giovedì 13 Marzo 19:15/20:30
- Giovedì 27 Marzo 19:15/20:30
- Giovedì 3 Aprile 19:15/20:30

PRENOTAZIONI

Direttamente sul nostro sito www.startrekk.it cliccando su "Mi prenoto".

E' richiesto il versamento di un acconto di 45 euro da versare sull'IBAN intestato a STARTREKK:

IT61Z0306967684510724312088. Il saldo al primo incontro.