



Corso Base di Escursionismo – Maggio / Giugno 2021

Il corso di Escursionismo Base è rivolto a tutti coloro che si avvicinano alla montagna per la prima volta o praticano l'escursionismo saltuariamente e desiderano approfondire le competenze fondamentali per condurre nel migliore dei modi la propria attività escursionistica, rafforzando la propria consapevolezza e autonomia.

Per noi escursionismo non significa banalmente mettersi in cammino con uno zaino in spalla per raggiungere una meta prestabilita. Un'escursione è la miglior espressione del desiderio di esplorare e conoscere i paesaggi che si attraversano, muovendosi alla scoperta delle tipicità e dei valori dei luoghi che di volta in volta ci accolgono. Ma quale declinazione oltremodo importante, riteniamo che praticare l'escursionismo implichi consapevolezza e responsabilità, verso se stessi e verso gli altri che dovessero camminare con noi.

Mettere un piede davanti all'altro è un gesto semplice e naturale, ma lungo un sentiero di montagna intervengono numerose variabili e il cammino può rivelarsi insidioso se approcciato in maniera superficiale.

Il corso si pone quindi l'obiettivo di fornire ai partecipanti le nozioni base per una frequentazione dell'ambiente montano in sicurezza e con un buon livello di preparazione fisica e comprensione degli elementi del paesaggio, naturalmente focalizzandosi sul territorio del Piemonte. Oltre alla trattazione degli aspetti più puramente tecnici non mancheranno cenni sugli aspetti ambientali, storici e culturali della regione, al fine di fornire spunti per organizzare in autonomia e con competenza escursioni su tutto il territorio.

Contenuti del corso

Lezione teorica I Giovedì 20 Maggio	<ul style="list-style-type: none">•Abbigliamento e attrezzatura (stratificazione, zaino, uso bastoncini, scelta calzature)•Alimentazione e preparazione fisica
Lezione teorica II Giovedì 27 Maggio	<ul style="list-style-type: none">•Elementi di Topografia e Orientamento (classificazione sentieri, segnaletica convenzionale, lettura carta e uso bussola per orientamento carta)•Elementi naturalistici di base della Liguria (geologia, botanica e zoologia)
Lezione teorica III Giovedì 3 Giugno	<ul style="list-style-type: none">•Valutazione e prevenzione pericoli•Primo soccorso (intervento di messa in sicurezza dell'infortunato e gestione della chiamata di soccorso)
Lezione teorica IV Giovedì 10 Giugno	<ul style="list-style-type: none">•Elementi di meteorologia (leggere e interpretare un bollettino meteo; comportamento da tenere al variare delle condizioni meteo) e progettazione di un'escursione

Sede proposta: Serravalle Scrivia (AL), presso i locali del Salewa Outlet in Via Novi, 19.

Tutte le lezioni si terranno in **modalità online** e in **orario serale** (30/40 minuti dopo l'orario di chiusura del negozio). I docenti trasmetteranno le lezioni direttamente dall'interno dei locali dell'outlet, conservando così la possibilità di sfruttare gli spazi e il materiale tecnico forniti dal negozio per una miglior trattazione degli argomenti.

Ogni lezione risulterà strettamente correlata alla successiva uscita in ambiente, pertanto i temi trattati verranno riportati al territorio che farà da cornice all'escursione in programma.

Il calendario, l'orario di inizio, sede e modalità di svolgimento delle lezioni verranno definitivamente confermati e specificati a tutti gli iscritti almeno una settimana prima dell'inizio del corso.

Uscite in ambiente

Il programma del corso prevede la sicura realizzazione di 4 uscite giornaliere, ma gli organizzatori si riservano la possibilità di inserire nel programma un'uscita di due giorni con pernottamento in rifugio in sostituzione di una delle predette quattro uscite.

Ogni singola escursione rappresenterà l'occasione per completare e approfondire gli argomenti della lezione teorica precedente.

Le uscite previste all'interno del corso si svolgeranno in località del territorio piemontese e su percorsi con difficoltà non superiore al livello E; pertanto, facendo riferimento alla scala utilizzata in Italia, verranno unicamente affrontati itinerari con le seguenti caratteristiche:

- ❖ **T - Turistico:** Itinerario alla portata di tutti, in genere su ampie sterrate, mulattiere o larghi sentieri. I percorsi generalmente non sono lunghi, non presentano alcun problema di orientamento e non richiedono un allenamento specifico se non quello tipico della passeggiata. Si sviluppa nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche, vie di comunicazione e riveste particolare interesse per passeggiate facili perlopiù di tipo culturale o turistico – ricreativo. Tendenzialmente il dislivello rimane inferiore ai 300/400 metri e lo sviluppo kilometrico non supera i 10 km. In media questi itinerari vengono affrontati con una velocità che può variare dai 200 ai 250 metri di dislivello positivo all'ora.

- ❖ **E - Escursionistico:** Itinerario che si svolge su sentieri con evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...) e che corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro – silvo – pastorali, militari o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine. La stragrande maggioranza dei percorsi rientra in questa categoria e quasi sempre risultano ben segnalati mediante paline, segnavia verniciati su tronchi o rocce e ometti. La sua realizzazione richiede comunque capacità di orientamento e un discreto allenamento fisico, nonostante il dislivello rimanga compreso tra i 500 e i 1000 metri e raramente lo sviluppo superi i 15 km. In media vengono affrontati tenendo una velocità di 300 – 350 metri di dislivello positivo all'ora.

Per ulteriori informazioni sulla scala delle difficoltà si invita a consultare l'omonima pagina sul sito hikeandclimb.it.

Calendario delle uscite:

- Domenica 23 Maggio 2021
- Sabato 29 Maggio 2021
- Sabato 5 Giugno 2021
- Sabato 12 Giugno 2021

Il presente calendario sarà potenzialmente passibile di modifiche anche per venire incontro ad eventuali esigenze e richieste dei partecipanti.

Per affrontare il corso è necessario godere di buona salute, non avere problemi cardiaci e di respirazione, essere in generale in uno stato di buona forma fisica.

Si sottolinea come sia facoltà della Guida che tiene il corso escludere gli aspiranti corsisti che, a suo insindacabile giudizio, non siano idonei a partecipare al corso. Tale facoltà può essere esercitata anche nei confronti dei corsisti che non siano ritenuti idonei a proseguire il corso iniziato.

In caso di condizioni meteo avverse le uscite potranno essere rimandate e/o annullate, ad insindacabile giudizio delle Guide.

Informazioni tecniche

- ✓ Termine ultimo per le iscrizioni al corso fissato a Domenica 16 Maggio;
- ✓ Il corso si attiverà con un minimo di 6 iscritti, i quali non potranno essere più di 20;
- ✓ Questionario escursionistico all'atto dell'iscrizione per comprendere competenze e esperienze dei partecipanti;
- ✓ Al termine dell'ultima lezione teorica i partecipanti dovranno sostenere una prova scritta, quale feedback per gli organizzatori e autovalutazione per i partecipanti. Nel caso emergessero eventuali lacune e/o risultassero opportuni ulteriori chiarimenti, questi verranno affrontati nel corso dell'ultima uscita in ambiente;
- ✓ Tariffa: 200 euro a persona in caso di 10 o più iscritti; 250 euro a persona sotto i 10 iscritti (la tariffa potrà essere oggetto di ulteriori modifiche a seconda del numero di uscite realizzabili, nel rispetto delle disposizioni allora vigenti, e delle possibilità di partecipazione alle lezioni teoriche)

Compreso nella quota d'iscrizione:

1. Servizio di Accompagnatore di Media Montagna
2. Noleggio di materiale tecnico
3. Dispense corso
4. Assicurazione giornaliera RCT durante le uscite
5. Attestato di partecipazione
6. Gadget del corso

La quota **non comprende** spese di trasporto e tutto quanto non specificato nell'elenco precedente, tra cui l'eventuale pernottamento in rifugio nel corso dell'uscita di due giorni. È possibile il noleggio di ulteriore materiale a condizioni da concordare caso per caso.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre la data indicata e saranno formalizzate con il versamento di un acconto di 50 € e la consegna del modulo di partecipazione debitamente compilato.

La ricevuta del versamento e la scheda d'iscrizione dovranno essere inviati all'indirizzo info@hikeandclimb.it o consegnati a mano presso i nostri uffici o al Salewa Outlet di Serravalle Scrivia.

A chiusura delle iscrizioni il corso verrà riconfermato in base al numero di iscritti. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo, gli acconti versati verranno interamente restituiti.

Il saldo definitivo della quota di partecipazione al corso potrà essere effettuato in occasione della prima uscita in ambiente e in ogni caso non oltre la seconda escursione.

Organizzatori

Il corso è organizzato da **Hike&Climb** in collaborazione con il **Salewa Outlet** di Serravalle Scrivia.

Hike&Climb è un network di Guide Alpine e Accompagnatori di Media Montagna della Liguria, specializzato nell'organizzazione e promozione dell'outdoor nel territorio nazionale. Nasce dalla condivisione di un forte legame con la montagna e con l'obiettivo di mettere a disposizione esperienza, professionalità ed entusiasmo per una consapevole e sicura frequentazione del nostro territorio.

Lezioni e uscite del presente Corso di Escursionismo Base saranno tenute da:

Luca Caviglia: Nato a Genova nel 1991 è Accompagnatore di Media Montagna iscritto al Collegio delle Guide Alpine del Piemonte.

Laurea in "Scienze Naturali" presso l'Università degli Studi di Genova e successivo titolo Magistrale in "Evoluzione del comportamento animale e dell'uomo" conseguito presso l'Università degli Studi di Torino. Diverse esperienze nell'ambito della ricerca e divulgazione scientifica, anche all'interno del mondo CAI in qualità di Operatore Naturalistico Culturale. Amante della montagna in tutti i suoi molteplici aspetti, pratica le discipline sportive del trail- e skyrunning con partecipazione a gare internazionali (OCC, Royal, Trofeo Kima).

Tel: 339 7655511

Mail: luca@hikeandclimb.it – lcaviglia91@gmail.com

Federico Ciprietti: Nato a Genova nel 1990 è Accompagnatore di Media Montagna iscritto al Collegio delle Guide Alpine del Piemonte.

Appassionato di montagna fin da bambino ha frequentato corsi CAI e non. Diplomato come perito turistico all'ISSS Firpo – Buonarroti di Genova nel 2010 è stato il gestore del Rifugio Parco Antola dal 2011 al 2020.

Tel: 320 0515562

Mail: federico@hikeandclimb.it

Alla presenza di Luca e Federico potranno affiancarsi altri professionisti che porteranno il loro autorevole contributo riguardo ad alcuni degli argomenti trattati nel corso delle lezioni teoriche e delle uscite in ambiente.

Per ulteriori chiarimenti e domande potete visitare il nostro sito hikeandclimb.it e/o scriverci una mail a info@hikeandclimb.it.