

# Corso di Escursionismo

## Modulo base

Un corso per imparare a vivere la natura, in autonomia, consapevolezza e sicurezza.

Il corso si propone di rispondere alla crescente 'domanda di natura' da parte del pubblico soprattutto cittadino, avvicinandolo alla pratica dell'escursionismo. Imparandone i fondamenti, dall'attrezzatura all'orientamento, dalla cartografia alle prevenzione dei pericoli, i partecipanti potranno cominciare ad approcciarsi ad uscite in natura di livello facile e medio con discreta autonomia e consapevolezza, potendo disporre di strumenti per fruire ricreativamente dei benefici dell'attività fisica all'aperto, della scoperta e tutela del territorio, del paesaggio e degli ambienti naturali.

Successivamente, avendo frequentato con successo questo modulo base, il corsista potrà partecipare ad un modulo avanzato, attraverso il quale, partendo da un approfondimento delle tematiche già trattate nel modulo base ed introducendone di nuove, acquisirà competenze per affrontare percorsi di livello difficile, trekking, cammini ed uscite di più giorni in autonomia.

Il corso non è una formazione professionalizzante, non insegna a diventare guide o accompagnatori escursionistici, bensì a diventare prima di tutto escursionisti, fruitori della natura e del territorio consapevoli e autonomi. Ciò non esclude che l'attività stessa possa in futuro, a seguito di un'adeguata pratica, far sorgere l'interesse e la passione per farlo diventare un lavoro.

### ***A chi si rivolge***

Il corso è aperto a tutti/e coloro che vogliono avvicinarsi all'escursionismo, principianti, neofiti, o persone che già lo praticano in maniera amatoriale attraverso gruppi, guide, associazioni, e desiderano approfondire, migliorarsi o apprendere in maniera più completa e sistematica ciò che hanno imparato da soli. Non ci sono limiti di età. I minorenni dai 15 anni in su sono ammessi previa autorizzazione dei genitori.

### ***Requisiti***

Non ci sono particolari requisiti, se non quello di essere in buona salute generale e non disdegnare l'attività corporea. Non essendo attività sportiva agonistica, non necessita di certificato medico. L'impegno fisico sarà comunque moderato e richiesto in maniera graduale. Ad ogni modo, in presenza di problemi di salute, meglio consultare un medico prima di iscriversi.

### ***Dove si svolgerà il corso***

Gli incontri teorici si svolgeranno in aula nella sede del Centro Polivalente Parco Città (via Luigi Rovelli n.7/9 Foggia), mentre le uscite sul campo in ambienti naturali delle tre unità paesaggistico-ambientali della Capitanata: Gargano, Tavoliere e Monti della Daunia.

### ***Quanto costa il corso***

Il costo del corso completo è di 120€ per gli adulti, 100€ per i minorenni dai 15 ai 18 anni

## ***Da chi è tenuto il corso***

Il corso è tenuto da Francesco Martino, guida ambientale escursionistica e turistica abilitata, in collaborazione con esperti locali.

## **Programma del corso**

### ***Incontro 1. Teoria (2 ore)***

Introduzione al corso, definizione di obiettivi e aspettative. Allenamento, alimentazione, respirazione.

### ***Incontro 2. Teoria (2 ore)***

Abbigliamento, attrezzatura e calzature. Organizzare la cassetta primo soccorso e la farmacia.

### ***Incontro 3. Teoria (2 ore)***

Lettura e interpretazione carta topografica.

### ***Incontro 4. Uscita sul campo n.1 (4 ore)***

Impariamo a leggere una carta topografica.

### ***Incontro 5. Teoria (2 ore)***

Lettura e interpretazione carta topografica: uso di carta e bussola.

### ***Incontro 6. Teoria (2 ore)***

La cartografia digitale. App e dispositivi GNSS

### ***Incontro 7. Uscita sul campo n.4 (4-6 ore)***

Approfondimento sull'uso della carta sul terreno; rudimenti di orientamento strumentale.

### ***Incontro 8. Teoria (2 ore)***

Progettazione di un'escursione con supporti di cartografia digitale

### ***Incontro 9. Teoria (2 ore)***

Prevenzione pericoli, buone norme di comportamento in escursione e allerta soccorsi.

### ***Incontro 10. Uscita sul campo n.3 (6-8 ore)***

Cartografia + prevenzione pericoli e buone norme.

### ***Incontro 11. Teoria (2 ore)***

Comportamenti ecocompatibili. Cenni di ecologia e geografia del territorio.

### ***Incontro 12. Uscita sul campo n.4 (6-8 ore)***

Esercitazioni finali

## ***Sintesi delle attività didattiche***

teoria = 8 lezioni, 16 ore

uscite pratiche = 4 giornate in tutto: 1 mezza giornata, 3 intera giornata.

dal 13 Febbraio al 2 Aprile lezioni in aula (1 infrasettimanale), ultima uscita domenica 14 Aprile.

Minimo 8 partecipanti, massimo 20.

### ***Test finale***

A fine corso è prevista una verifica pratica finalizzata a accertare le competenze acquisite.

### ***Attestato finale***

Le competenze acquisite e la frequenza al corso saranno certificati tramite il rilascio di un attestato (per gli studenti delle scuole superiori utilizzabile anche per il riconoscimento di crediti scolastici).

### ***Il formatore***

Francesco Martino – nato a Foggia, è guida ambientale escursionistica, guida turistica ed accompagnatore. Dopo la laurea triennale in antropologia culturale e studi ed esperienze in comunicazione e teatro, inizia a lavorare nel turismo 10 anni fa, Nel 2022 consegue la laurea magistrale in Scienze Antropologiche e Geografiche all'Università della Basilicata. Si occupa di itinerari turistici, formazione guide e valorizzazione dei territori.

per maggiori informazioni ed iscrizioni: 3496729345 [cbescursionismo@gmail.com](mailto:cbescursionismo@gmail.com)