



Ass.ne Culturale ArditaMente
Via Garruba, n. 22
BARI

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO MONTANO

PROGRAMMA

SCOPO DEL CORSO

Il neo-costituito gruppo escursionistico montano *La Muvra Puglia* organizza un corso individuale di escursionismo rivolto a tutti coloro che intendono frequentare la montagna con un bagaglio di conoscenze teoriche e pratiche tali da poter percorrere in tutta sicurezza i sentieri escursionistici (E). Al termine del corso, ogni partecipante sarà capace di valutare l'effettiva percorribilità di un sentiero, scegliere i percorsi da seguire e organizzare le proprie uscite in maniera opportuna, in modo da ridurre i rischi e godere fino in fondo della montagna.

MODALITA' DI ISCRIZIONE E QUOTA

Le iscrizioni sono aperte dal 26 agosto e potrà essere effettuata presso l'Associazione Culturale *ArditaMente* fino al raggiungimento del numero massimo dei partecipanti. Il corso prevede infatti un tetto massimo di 20 allievi.

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

- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica

la quota di partecipazione al corso è di 50,00 Euro. Al momento dell'iscrizione, dovrà essere versato un anticipo pari a 25,00 Euro. Il saldo e la documentazione richiesta entro 30 giorni.

La quota comprende:

- materiale didattico (dispense)
- assicurazione infortuni per tutte le lezioni pratiche

La quota NON comprende:

- materiale ed attrezzature personali
- spese di viaggio

le lezioni teoriche, che avranno inizio alle ore 20:30, saranno tenute dagli accompagnatori del corso ed esperti.

REGOLAMENTO

Sono ammessi alla frequenza del corso i soci di *La Muvra*, aventi almeno 16 anni.

I minori devono presentare autorizzazione scritta da parte di chi ne esercita la 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 pratiche comporta la non assegnazione dell'attesta finale.

Il programma delle escursioni potrà subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche.

MATERIALI

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

- scarponi da escursionismo
- calzettoni tecnici
- maglioni di lana o pile
- giacca imperniabile
- zaino
- borraccia di almeno 1,5 litri
- guanti e berretto in lana o pile
- occhiali da sole

NB: per eventuali acquisti, si consiglia di attendere la lezione di abbigliamento tecnico prevista nel programma.

LEZIONI TEORICHE

1. Presentazione corso – standard associativi – finalità e compiti dell'escursionismo
2. Attrezzatura, equipaggiamento e materiali
3. L'ambiente montano, protezione ed elementi di geologia delle montagne
4. Elementi di primo soccorso ed emergenza in ambiente montano
5. Cartografia ed orientamento di base

PREVISTE CINQUE ESCURSIONI ACCOMPAGNATE NEI PARCHI DEL POLLINO/ORSOMARSO, GARGANO, GRAN SASSO E MAIELLA.

Le lezioni si terranno presso la sede dell' *Associazione Culturale ArditaMente* sita in Bari in via Garruba n. 22. date ed orari saranno concordati durante il primo incontro. Gli incontri previsti per lo svolgimento delle lezioni teoriche e delle escursioni accompagnate potranno subire modifiche e/o rinvii, debitamente comunicati per tempo. Sono inoltre previsti incontri di recupero, a richiesta dei partecipanti, rivolgendosi direttamente al Direttore del corso, Massimiliano I..

Per adesioni o ulteriori informazioni, è possibile contattare i seguenti recapiti:

www.lamuvra.org

lamuvrapuglia@yahoo.it