



L'Associazione Ecologica Ambientale Latium Volcano, impegnata dal 2001 nella conduzione di gruppi in escursione, organizza "Esc.O.", corso base di escursionismo ed orientamento rivolto a tutti coloro che amano la montagna e che desiderano approfondire le loro conoscenze teoriche e pratiche relativamente alla topografia, cartografia ed all'orientamento.

Il Corso "ESC.O." è valido anche per chi sta seguendo il percorso formativo di "Operatore di Didattica Ambientale Latium Volcano" - O.D.A. LV. In questo caso il corso rappresenta il modulo D; utile per avere delle basi di cartografia ed orientamento nella conduzione di gruppi ed a prendere visione delle diverse tipologie di percorsi escursionistici.



DESTINATARI DEL CORSO (min. 6 partecipanti – max. 12 partecipanti)

Questo corso è rivolto sia a chi intende avvicinarsi per la prima volta all'ambiente montano, sia ai frequentatori abituali della montagna, rimanendo nell'ambito dell'escursionismo base, che desiderino ampliare ed approfondire le proprie conoscenze ed esperienze in materia di orientamento ed escursionismo. **Il corso è aperto a tutti purché si abbia una minima predisposizione al trekking e a passeggiate in montagna con lunghezze di circa 8/10 Km.**

DURATA E ATTIVITÀ

Il corso avrà la durata di 20 ore distribuite secondo questo calendario:

- un incontro d'aula di circa 4 ore funzionale alla preparazione delle escursioni, dove si tratteranno argomenti quali: orientamento (uso della bussola, della cartografia e delle applicazioni GPS più funzionali), preparativi ed equipaggiamento essenziale per un trekking montano (attrezzatura base, preparazione dello zaino, corretta alimentazione prima e durante un'escursione), lettura e interpretazione delle carte I.G.M. e delle carte tematiche, cartografare ed individuare un itinerario che si vuole percorrere o che si sta percorrendo;
- una escursione della durata di una giornata nella nel Parco Regionale dei Monti Simbruini; nello specifico l'itinerario ad anello **Monte Livata – Campo dell'Osso (1.600 metri slm) – Monte Livata**. Itinerario classificato come "T/E = Turistico/Escursionistico"; quindi un sentiero semplice immerso nella natura in ambiente appenninico con un dislivello assoluto di circa 250 metri, un guadagno altimetrico di circa +/- 450 metri ed una lunghezza di circa 9 km.
- una escursione della durata di una giornata nel complesso montuoso dei Monti Lepini; nello specifico l'itinerario **Ascesa alle tre cime di Monte La Croce (1.405 metri slm), Monte Erdigheta (1.290 metri slm) e Monte Pizzone (1.215 metri slm)**. Itinerario classificato come "E = Escursionistico"; quindi un sentiero di media difficoltà immerso nella natura in ambiente appenninico con un dislivello assoluto di circa 600 metri, un guadagno altimetrico di circa +/- 800 metri ed una lunghezza di circa 10 km.

Al termine di queste 20 ore distribuite sulla lezione d'aula e sulle due escursioni, i corsisti (in base all'esperienza fatta nelle precedenti escursioni e in base ai consigli degli istruttori del corso), decideranno se cimentarsi nella **prova fisicamente più difficile e partecipare ad una terza escursione (facoltativa ed extra):**

- una escursione della durata di una giornata nel Parco Naturale Nazionale del Circeo; nello specifico con l'**ascesa al Promontorio del Circeo**. Itinerario classificato come "EE = Escursionista Esperto".

Il corso terminerà con un breve incontro serale (facoltativo al quale potrà essere associata una cena/pizza di gruppo) dove l'associazione rilascerà un riconoscimento (attestato) che potrà essere utilizzato in future esperienze con la nostra associazione (partecipare ad altri corsi futuri legati alla montagna fuori dalla Regione Lazio).

LOCATION

L'incontro d'aula verrà svolto di sabato mattina dalle ore 9 alle ore 13 a Rocca Priora. Successivamente comunicheremo ai soli prenotati l'indirizzo della sede del corso.

Per le escursioni, saranno previsti due luoghi principali di incontro in modo tale da riunirci con le automobili ed andare insieme. I luoghi d'incontro prestabiliti saranno:

- Rocca Priora – Via Fontana Maggiore snc, presso il Centro Socio Culturale Narciso 2.0;
- Direttamente sul posto (a seconda della destinazione dell'uscita).

PERIODO

Sabato 22 Settembre 2018: ore 9:00 – 13:00 incontro d'aula a Rocca Priora presso la nostra sede;

Domenica 30 Settembre 2018 - Itinerario "T/E": Escursione "MONTE LIVATA – CAMPO DELL'OSSO – MONTE LIVATA" - Parco Regionale dei Monti Simbruini;

Domenica 07 Ottobre 2018 – Itinerario "E": Escursione "Le Tre Cime: MONTE LA CROCE – MONTE ERDIGHETA – MONTE PIZZONE" nel complesso montuoso dei Monti Lepini;

Facoltativa

Domenica 21 Ottobre 2018 – Itinerario "EE": Escursione "ASCESA AL PROMONTORIO DEL CIRCEO" nel Parco Nazionale del Circeo.

Qualora le condizioni meteo non siano buone, le escursioni verranno rimandate e i corsisti saranno avvisati almeno 24 ore prima per mezzo email, SMS, chat privata comune di Facebook.

COSA SERVE PER PARTECIPARE

Per partecipare occorre un minimo equipaggiamento da trekking:

- scarponcini da trekking;
- uno zaino per portare acqua, pranzo al sacco ed altre piccole cose che vi verranno dette nella lezione d'aula;
- un K-way per eventuale pioggia;
- un abbigliamento comodo per le camminate e possibilmente a strati "cipolla";
- si consigliano anche: occhiali da sole, cappellino, binocolo, crema solare, etc... .

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: € 120,00 contributo di partecipazione + € 10,00 tesseramento LV card 2018.

Il contributo di partecipazione comprende:

- Lezione d'aula + slides didattiche in formato pdf + materiale didattico (cartellina, penna, blocco, carta LV) + assicurazione.

- N. 02 escursioni di intera giornata; Escursione "CAMPO DELL'OSSO" + Escursione "ASCESA A MONTE ERDIGHETA".

Chi vorrà cimentarsi con l'itinerario EE facoltativo – Escursione "ASCESA AL PROMONTORIO DEL CIRCEO", dovrà versare un contributo aggiuntivo di partecipazione pari a € 20,00.

IMPORTANTE:

Coloro che hanno già seguito il corso e sono in regola con la LV Card 2018, possono partecipare anche alle **single escursioni** come "CORSISTI ESC.O. Senior" versando la classica quota richiesta per il **Trekking Montano LV**; ovvero € 20,00.

Ai prenotati verrà richiesto di versare come anticipo € 70,00 tramite bonifico entro massimo una settimana dall'inizio del corso.

Trasporto con mezzi propri.

COSA FARE PER PRENOTARSI? ...

La prenotazione al corso è obbligatoria, fino ad ESAURIMENTO POSTI.

Il corso è aperto a un massimo di 12 partecipanti. Per prenotarsi:

- inviare una email a info@latiumvolcano.it
- inviare un SMS al **3405358402** con NOME, COGNOME e la dicitura CORSO ESC.O.
- contattarci su Facebook: <https://www.facebook.com/A.E.A.LatiumVolcano>

ULTERIORI INFORMAZIONI

Associazione Ecologica Ambientale LATIUM VOLCANO

e-mail: info@latiumvolcano.it - web: www.latiumvolcano.it - Infoline: 340 5358402

Social Network (cliccare sulle icone per il collegamento diretto)

