



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. 5 partecipanti – max. 10 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 della Valle del Treja; nello specifico l'itinerario ad anello **LE CASCATE DI MONTE GELATO**. Itinerario classificato come **"T/E = Turistico/Escursionistico"**; quindi un sentiero semplice immerso nella natura in ambiente vulcanico con un dislivello assoluto di circa 110 metri, un guadagno altimetrico di circa +/- 150 metri ed una lunghezza di circa 10 km.
- una **escursione della durata di una giornata** nel complesso montuoso dei Monti Lepini; nello specifico l'itinerario **ASCESA AL MONTE SEMPREVISA – CIMA NARDI (1.536 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 670 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 Regionale dei Monti Simbruini; nello specifico con l'**ASCESA AL MONTE VIGLIO (2.156 metri slm)**. Itinerario classificato come **"EE = Escursionista Esperto"**; quindi un sentiero di difficoltà medio-alta immerso nella natura in ambiente appenninico con un dislivello assoluto di circa 600 metri, un guadagno altimetrico di circa +/- 950 metri ed una lunghezza di circa 12 km.

**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 presso la nostra sede. 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 – presso Piazza Nassyria a Rocca Priora RM;
- **Direttamente sul posto** (a seconda della destinazione dell'uscita).

## PERIODO

**Sabato 15 Giugno 2019:** ore 9:00 – 13:00 incontro d'aula a Rocca Priora presso la nostra sede;

**Domenica 23 Giugno 2019** - Itinerario "T/E": Escursione "LE CASCATE DI MONTE GELATO" - Parco Regionale della Valle del Treja;

**Domenica 30 Giugno 2019** – Itinerario "E": Escursione "LA CIMA NARDI – MONTE " nel complesso montuoso dei Monti Lepini;

### Facoltativa

**Domenica 07 Luglio 2019** – Itinerario "EE": Escursione "ASCESA AL MONTE VIGLIO" nel Parco Regionale dei Monti Simbruini

*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 2019.

*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 "CASCATE DI MONTE GELATO" + Escursione "ASCESA A MONTE SEMPREVISA – CIMA NARDI".

**Chi vorrà cimentarsi con l'itinerario EE facoltativo** – Escursione "ASCESA AL MONTE VIGLIO - Simbruini", 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 2019, possono partecipare anche alle singole escursioni come "CORSISTI ESC.O. Senior" versando la classica quota richiesta per il Trekking Montano LV; ovvero € 20,00. Per chi è in possesso della FREE PASS LV 2019 il trekking è gratuito.

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

## COSA FARE PER PRENOTARSI? ...

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

Il corso è aperto a un massimo di 10 partecipanti. Per prenotarsi:

- inviare una email a [info@latiumvolcano.it](mailto: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>

