



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.**



*Il corso è indispensabile per coloro che intendono richiedere e acquisire (con ulteriori esperienze di affiancamento) il titolo di Accompagnatore Escursionistico Ambientale Latium Volcano (A.E.A. L.V.).*



**DESTINATARI DEL CORSO** (min. 5 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 ATTIVITA'**

Il corso avrà la **durata di 25 ore** distribuite secondo questo calendario:

- cinque **incontri teorici online di circa 1h e 30'** funzionali alla preparazione delle escursioni, dove si tratteranno argomenti quali:
  - 1 **CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO**,
  - 2 **GPS & APP** in ambito escursionistico,
  - 3 **SENTIERISTICA & EQUIPAGGIAMENTO BASE** per affrontare le escursioni,
  - 4 **ALIMENTAZIONE & PREPARAZIONE FISICA** per affrontare le escursioni,
  - 5 **PRIMO SOCCORSO IN AMBIENTE OUTDOOR.****Le lezioni teoriche si terranno su piattaforma SKYPE e in orario serale dalle 21:00 alle 22:30.**
- una **escursione della durata di una giornata** ai Castelli Romani; nello specifico l'itinerario ad anello **LE TRE CIME DEI CASTELLI ROMANI (over 900 metri s.l.m.)**. Itinerario classificato come "T/E=Turistico/Escursionistico"; quindi un sentiero semplice immerso nella natura nel Parco Regionale dei Castelli Romani sulle tre vette over 900 mt del territorio con un **dislivello assoluto di circa 220 metri**, un guadagno altimetrico di circa +/- 450 metri ed una **lunghezza di circa 9,5 km**;
- una **escursione della durata di una giornata** nel complesso montuoso dei Monti Lepini; nello specifico l'itinerario **ASCESA ALLO SPRONE MARAONI (1.290 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 15 km**.

**Al termine di queste 25 ore** distribuite sulle **lezioni teoriche online** 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** nella Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa; nello specifico con l'**ASCESA PRESSO IL LAGO DELLA DUCHESSA (valico 1.927 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 980 metri**, un guadagno altimetrico di circa +/- 1.300 metri ed una **lunghezza di circa 15 km**. Sentiero che presenta **tratti con elevata pendenza ed esposti**.

L'organizzazione si riserva la possibilità di cambiare l'itinerario con uno di pari difficoltà EE.  
I partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione al corso base di Accompagnatore Escursionistico Ambientale di Latium Volcano sul quale verranno indicate le diverse tipologie di sentiero affrontate con idoneità.

## LOCATION

**Gli incontri teorici verranno effettuati online su piattaforma SKYPE in orario serale 21:00 – 22:30.**

Questa modalità è stata scelta nel rispetto delle normative e linee guida per il contenimento dell'emergenza Covid-19.

**Durante i Trekking i partecipanti saranno tenuti ad accettare in maniera insindacabile quanto riportato a questo link** sempre in materia di contenimento Covid-19: <https://www.latiumvolcano.it/covid19.html>

*Per le uscite outdoor ci si sposta con mezzi propri ed appuntamento direttamente sul posto. Eventualmente con i corsisti ci si può organizzare con un appuntamento a Rocca Priora RM per recarsi insieme sui luoghi di escursione sempre con le auto proprie dato che la normativa anticovid non permette di mettere in comune le automobili.*

## PERIODO

**Incontri Teorici Online:** ore 21:00 – 22:30 su piattaforma SKYPE.

**Cosa occorre:** un PC o Tablet/Ipad (sconsigliato l'utilizzo di smartphone / iphone), una buona connessione dati, microfono/casse (generalmente sono integrati nel dispositivo), webcam (facoltativa ma consigliata).

**Appuntamenti:** 17 Maggio, 19 Maggio, 21 Maggio, 24 Maggio, 26 Maggio - anno 2021.

**Domenica 30 Maggio 2021** - Itinerario "T/E": Escursione "LE TRE CIME DEI CASTELLI ROMANI";

**Domenica 06 Giugno 2021** – Itinerario "E": Escursione "ASCESA ALLO SPRONE MARAONI";

### Facoltativa

**Domenica 13 Giugno 2021** – Itinerario "EE": Escursione "ASCESA LAGO DELLA DUCHESSA".

*Qualora le condizioni meteo non siano buone, le escursioni verranno rimandate e i corsisti saranno avvisati almeno 24 ore prima per mezzo gruppo WHATSAPPA e/o CHAT privata comune di Facebook.*

## COSA SERVE PER PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI OUTDOOR

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 2021.

**Il contributo di partecipazione comprende:**

- Lezioni Online + slides didattiche in formato pdf + materiale didattico (distribuito nelle uscite) + assicurazione.  
- N. 02 escursioni di intera giornata; Escursione "TRE CIME DEI CASTELLI ROMANI" + Escursione "ASCESA SPRONE MARAONI".

**Chi vorrà cimentarsi con l'itinerario EE facoltativo** – Escursione "ASCESA LAGO DELLA DUCHESSA", dovrà versare un contributo aggiuntivo di partecipazione pari a " #,\$,\$\$.

### IMPORTANTE:

Coloro che hanno già seguito il corso e sono in regola con la loro tessera LV (o LV card #,\$,\$\$), possono partecipare anche alle singole escursioni come "CORSISTI ESC.O. Senior" versando la classica quota richiesta per il Trekking Montano LV; o coloro che non hanno la tessera LV (o LV card #,\$,\$\$) e non sono in possesso della tessera LV (o LV card #,\$,\$\$) dovranno versare il contributo di partecipazione di € 120,00 (il trekking è gratuito).

*Ai prenotati verrà richiesto di versare il contributo tramite bonifico entro massimo sette giorni dalla prenotazione.*

## 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](mailto:info@latiumvolcano.it)
- compilare il modulo online a questo link: <https://bit.ly/31zOEsO>
- inviare un SMS o WHATSAPP al 3405358402 con NOME, COGNOME e la dicitura CORSO ESC.O.

