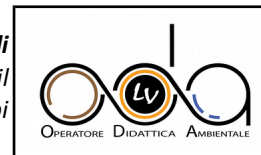




L'Associazione Ecologica Ambientale Latium Volcano, impegnata dal 2001 nella conduzione di gruppi in escursione, organizza "Esc.O.", corso base di escursionismo ed orientamento rivolto a tutti coloro che amano la montagna e che desiderano approfondire le loro conoscenze teoriche e pratiche relativamente 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 C; 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** (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 30 ore così distribuite:

- sei incontri teorici in modalità VIDEOLEZIONE 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,
  - 6 NORMATIVA VIGENTE GAE.

**Si avrà accesso ai link delle video-lezioni una volta effettuato il bonifico della quota e ad inizio corso secondo le date riportate come da programma.**

**ATTENZIONE:** per accedere alle videolezioni è necessario avere un account gmail registrato su YouTube con il quale accedere (loggarci) a YouTube stesso per avere accesso alle lezioni.

- una escursione della durata di una giornata nel complesso dei Monti Simbruini; nello specifico l'itinerario ad anello MONTE LIVATA – CAMPO DELL'OSSO. Itinerario classificato come "T/E = Turistico/Escursionistico"; quindi un sentiero medio-semplce immerso nella natura in pieno ambiente montano. **Dislivello assoluto di circa 250 metri**, un guadagno altimetrico di circa D+350 metri ed una **lunghezza di circa 9 km**;
- una escursione della durata di una giornata sul complesso dei Monti Reatini; nello specifico l'itinerario ASCESA AL MONTE TERMINILLO (2.217 metri slm). Itinerario classificato come "E = Escursionistico"; quindi un sentiero di **media difficoltà** ad anello con passaggio anche alla Vetta Sassetelli (2.139 metri slm) e Cima Vall'Organo (2.080 metri slm). Un tracciato con ben tre vette over 2,000; immerso nella natura in pieno ambiente appenninico con un **dislivello assoluto di circa 300 metri**, un guadagno altimetrico di circa D+500 metri ed una **lunghezza di circa 8 km**.
- una escursione della durata di una giornata sui Monti della Meta nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise; nello specifico l'itinerario ASCESA AL MONTE META (2.242 metri slm). Itinerario classificato come "EE = Escursionista Esperto"; quindi un sentiero di **medio-alta difficoltà** su una delle vette più alte dell'Italia Centrale nel versante laziale del Parco Nazionale. Un tracciato con un **dislivello assoluto di 812 metri**, un guadagno altimetrico di circa D+900 metri ed una **lunghezza di circa 10 km**.

*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.*

*Per le uscite outdoor ci si sposta con mezzi propri ed appuntamento direttamente sul posto. Eventualmente con i corsisti ci si può organizzare per recarsi insieme sui luoghi di escursione sempre con le auto proprie, magari ottimizzando il rapporto tra auto e persone.*

## PERIODO

Il corso inizia il giorno **09 Settembre 2024**; questo significa che **entro questa data deve essere fatto il bonifico** della quota di partecipazione e **da questa data in poi**, ogni due giorni, **verranno inviati per email i link per seguire le video-lezioni**. L'accesso ai video rimarrà comunque attivo per un mese dalla data dell'invio della lezione.

Le escursioni si svolgeranno **sabato 28 Settembre 2024, sabato 05 Ottobre 2024 e domenica 13 Ottobre 2024** salvo rimandi a causa meteo e/o diverse esigenze che verranno discusse con il gruppo corsisti.

*Qualora le condizioni meteo non siano buone, le escursioni verranno rimandate e i corsisti saranno avvisati almeno 24 ore prima per mezzo di un gruppo WHATSAPP al quale si accederà a bonifico inviato.*

## ISCRIZIONE AL CORSO

Il primo passo da fare è la **PRE-ISCRIZIONE** al corso dal nostro sito web a questo link:

<https://www.latiumvolcano.it/corso-esco.html>

Le **PRE-ISCRIZIONI verranno accettate fino alla dodicesima in ordine cronologico di arrivo**. Fatta la PRE-ISCRIZIONE **verrete contattati successivamente via whatsapp**. Una volta contattati si avrà massimo 10 giorni di tempo per versare la quota e/o **entro la data del 06 Settembre come termine ultimo**. Il **bonifico** della quota pari a **€ 200,00**, qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti (6), verrà rimborsato il 9 Settembre.

### DATI PER IL BONIFICO

Intestato a: A.E.A. LATIUM VOLCANO

Iban: IT14K0760103200000082553017

Causale: NOME e COGNOME – CORSO ESCO LV 2024

Quota: € 200 (€ 190 per i soci in possesso di LV Card 2024)

## COSA SERVE PER PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI OUTDOOR

**Per partecipare alle video-lezioni occorre:**

- un **account GMAIL** (per loggarsi a YouTube),
- un **device con una buona connessione** (consigliamo PC, Tablet).

**Per partecipare alle escursioni 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... .