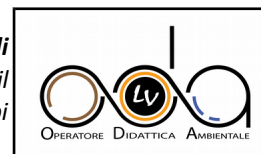




L'Associazione Ecologica Ambientale Latium Volcano, impegnata dal 2001 nella conduzione di gruppi in escursione, organizza "Esc.O.", corso base di escursionismo ed orientamento rivolto a tutti coloro che amano la montagna e che desiderano approfondire le loro conoscenze teoriche e pratiche relativamente 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. 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 25 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 con il quale accedere (loggarci) a YouTube.

- una **escursione della durata di una giornata** nella Tuscia; nello specifico l'itinerario ad anello **LE CASCATE DI CERVETERI**. Itinerario classificato come "**T/E = Turistico/Escursionistico**"; quindi un **sentiero semplice** immerso nella natura tra le forre, le cascate e i torrenti che questa zona offre. **Dislivello assoluto di circa 150 metri**, un guadagno altimetrico di circa +/- 450 metri ed una **lunghezza di circa 9,5 km**;
- una **escursione della durata di una giornata** sul complesso montuoso dei Monti Simbruini; nello specifico l'itinerario **ASCESA AL MONTE AUTORE** (1.855 metri slm) da Campo dell'Osso. Itinerario classificato come "**E = Escursionistico**"; quindi un sentiero di **media difficoltà** immerso nella natura in ambiente appenninico con un **dislivello assoluto di circa 325 metri**, un guadagno altimetrico di circa +/-500 metri ed una **lunghezza di circa 10 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 corso)** con difficoltà EE – Ascesa Lago della Duchessa.

*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 **11 Settembre**; 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 **Domenica 1 Ottobre 2023** e **Domenica 8 Ottobre 2023** 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 + quindi 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 decima in ordine cronologico di arrivo**. Fatta la PRE-ISCRIZIONE **deve seguire entro massimo 10 giorni ed entro massimo la data del 10 Settembre il bonifico** della quota pari a **€ 200,00**. Qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti (6), la quota verrà rimborsata interamente.

### DATI PER IL BONIFICO

Intestato a: A.E.A. LATIUM VOLCANO

Iban: IT14K0760103200000082553017

Causale: NOME e COGNOME – CORSO ESCO LV 2023

Quota: € 200 (€ 190 per i soci in possesso di LV Card 2023)

## COSA SERVE PER PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI OUTDOOR

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

- un **account GMAIL** (prt 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... .