

SEZIONE TREKKING, NATURA, AMBIENTE

Corso on-line di preparazione a un cammino, in partenza!

Gentili colleghe e colleghi,

ripartono le camminate in trekking ed a breve sarà pubblicato il programma autunnale che prevede tre escursioni proposte con l'intento di far conoscere o riscoprire interessanti siti naturalistici.

Prendiamo spunto da questo per promuovere un corso di formazione nato per dare le giuste nozioni a chi intende praticare trekking tentando escursioni anche brevi o affrontando l'esperienza di un cammino senz'altro più impegnativa. Attività non necessariamente collegate al nostro programma, ma intraprese per interesse, per passione, per amore dell'avventura; da soli o in gruppo.

Il corso è on-line e quindi può essere fruito da tutti in ogni luogo: E' organizzato direttamente da Riccardo Schiavo, guida professionista da anni riferimento del nostro Circolo.

Riccardo Schiavo:

Camminare è un atto fondamentale e ancestrale, che ci riporta all'essenza della natura umana, che ci permette di vivere a stretto contatto con l'ambiente e con gli altri, in una relazione vera e profonda, ma ha i suoi principi, che chiunque si voglia mettere in cammino, per uno o più giorni, deve necessariamente conoscere.

Il corso che proponiamo è ideato per dare ai partecipanti, anche neofiti, le competenze essenziali e gli strumenti per organizzare il proprio cammino, per lo più in Italia, e in generale relativamente a un itinerario che sia stato già sviluppato, tracciato, organizzato e segnato. Per fare questo è necessario affrontare una serie di tematiche, tutt'altro che scontate nella società di oggi, sempre più stanziale e lontana dalla vita "in cammino", come l'equipaggiamento opportuno da avere con sé e il vestiario più adeguato; la giusta alimentazione e l'allenamento/preparazione preliminare; i presidi di primo autosoccorso; gli strumenti di orientamento e navigazione digitale; i vari pericoli che si possono incontrare lungo la via e come risolvere i piccoli problemi della vita itinerante.

Con questo corso forniremo dunque ai partecipanti le informazioni fondamentali e propedeutiche per partire, da soli o in gruppo, e camminare in sicurezza e godimento, ma, specialmente: con maggiore consapevolezza.

Uno dei moduli del Corso riguarderà un approfondimento specifico sul Cammino dei Borghi Silenti e la vicina, altrettanto bella e attualmente meno conosciuta, Via dei Tuscì.

Le lezioni si svolgeranno on-line il martedì e giovedì, in orario serale, tramite la piattaforma per videoconferenze Zoom.

PROGRAMMA

Lezione	Data e orario	Argomenti trattati	Ore
1	1/10/24 Ore 21:00	Introduzione e obiettivi del Corso. Abbigliamento ed equipaggiamento necessario e utile.	2
2	3/10/24 Ore 21:00	Preparazione fisica. Nutrizione e idratazione efficace. Kit di primo autosoccorso	2
3	8/10/24 Ore 21:00	L'uso di GPS, e applicazioni per smartphone, per seguire una traccia digitale: opportunità e limiti.	2
4	10/10/24 Ore 21:00	Possibili pericoli, in cammino, e loro prevenzione. Chiamata del Soccorso.	2
5	15/10/24 Ore 21:00	Introduzione alla Meteorologia: imparare a interpretare le previsioni meteo e valutare le variazioni del tempo atmosferico, in cammino.	2
6	17/10/24 Ore 21:00	Approfondimento specifico su Cammino dei Borghi Silenti e Via dei Tusci.	2

IL DOCENTE

Riccardo Schiavo, Guida professionista ed Educatore/Formatore, socio AIGAE, dal 2005. Ha condotto in questi anni centinaia di escursioni sui sentieri di tutta Italia; istruito decine di escursionisti e formato decine di Guide.

Docente dal 2015 nei Corsi Nazionali AIGAE per aspiranti Guide Ambientali Escursionistiche, è stato membro del primo Comitato Tecnico Scientifico di AIGAE istituito.

Ha fondato il progetto Passi Avanti, che prende il nome dal blog (www.passiavanti.blogspot.com) a cui ha dato vita nel gennaio del 2009 e che riporta gran parte delle attività svolte e delle esperienze vissute in ambito professionale in questi anni. Dal 2024 organizza e accompagna continuamente gruppi sul Cammino dei Borghi Silenti e sulla Via dei Tusci.

Per info: Riccardo 3358228559 (solo chiamate) - 3894777817 (solo whatsapp)

Indirizzo email: riccardo.gae@gmail.com

Quota in convenzione per associati CRALI (Circolo Ricreativo Lavoratori Inps) e loro familiari Euro 65 anziché 80.

Per iscriversi versare la quota di partecipazione, attraverso:
ricarica Postepay n. 5333 1711 1270 9916
o su IBAN collegato: IT81U3608105138243603943608
intestazione: Riccardo Schiavo
causale: Quota Corso Cammini + Nome e Cognome + iscritto/a CRALI
e inviare nota di versamento via email, per ricevere poi il link Zoom per partecipare al primo incontro.
Numero partecipanti limitato.
Le iscrizioni per associati CRALI terminano il 29 Settembre p.v.
Si accetteranno prenotazioni fino al raggiungimento del numero massimo previsto.

Un caro saluto
Il presidente
Sergio Sarrocco