

Corso di introduzione all'escursionismo 2013

La Lega Montagna UISP di Pisa propone il corso di introduzione all'escursionismo all'interno del progetto "Pisa Città che cammina" con due finalità: la prima è quella di fornire a chi inizia a frequentare a piccoli passi gli ambienti naturali (e non solo) gli elementi essenziali per potersi muovere in sicurezza, ad esempio attraverso le tecniche escursionistiche di base, una panoramica sulle attrezzature più o meno necessarie, l'orientamento, la cartografia; la seconda consiste nel diffondere la propria filosofia di attività e in particolare di escursionismo attraverso qualche spunto di riflessione sul perché (secondo noi) si va a camminare e come possiamo farlo al meglio, in tutti i sensi possibili.

Periodo di svolgimento: Aprile-Maggio 2013

Durata del corso: 45 ore (5 lezioni teoriche + 4 escursioni)

Sede del corso:

Comitato UISP di Pisa, viale Bonaini 4: gli incontri teorici si terranno il sabato dalle ore 09:00 alle 12:00; le escursioni si terranno la domenica dalle ore 9:00 alle ore 18:00 circa

PROGRAMMA INCONTRI TEORICI:

20 Aprile - Introduzione al corso:

Sportpertutti in ambiente naturale e non: presentazione dell'associazione UISP e della Lega Montagna; storia, filosofia e scienza dell'escursionismo; rapporto Uomo-Natura; escursionismo come salute e turismo sostenibile.

27 Aprile - Tecniche escursionistiche:

Equipaggiamento e materiali utili; preparazione fisica; alimentazione; sentieri e segnaletica; tempi di marcia; principi di sicurezza ("sopravvivenza", pronto soccorso, segnalazioni e chiamate di emergenza).

04 Maggio - Orientamento e topografia:

Cenni di orientamento; topografia e uso delle carte.

11 Maggio - Cartografia e uso della bussola:

Lettura della carta con strumenti topografici; uso della bussola.

18 Maggio - Organizzazione dell'escursione:

Studio dell'itinerario sulla carta; tabelle di marcia.

ESCURSIONI:

21 Aprile - Grotta dell'Onda (Apuane, zona Versilia)

28 Aprile - I Monti Pisani

05 Maggio - Trekking urbano sui percorsi del comune di Pisa + prova di arrampicata nella palestra popolare di Equilibri precari.

12 Maggio - Monte Matanna (Apuane) esercitazione su cartografia e orientamento

Il corso è rivolto ai soci UISP muniti di tessera in corso di validità e sarà tenuto da Operatori Sportivi Volontari UISP Lega Montagna. Costo del corso: 50 €
Il corso non sarà tenuto con meno di dieci partecipanti.

Per informazioni e iscrizioni:

UISP Comitato di Pisa viale Bonaini 4 - 050/503066 mail: pisa@uisp.it

Marco Franchi: 329/0644138 montagna.pisa@uisp.it oppure

segreteria.legamontagna.pisa@gmail.com