INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-di-trekking/

CORSO DI TREKKING

- **Come diventare autonomo e sicuro durante i tuoi trekking in montagna**

euro 180,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 1

Difficoltà:
1 Trekking

LINK ONLINE

DETTAGLI

Se vuoi avvicinarti al mondo delle camminate in montagna ma sei incerto su come affrontare questi ambienti, il **Corso di Trekking** ti mostrerà il sentiero migliore da seguire.

Sarai quindi in grado di scegliere e percorrere gli itinerari più famosi come anche quelli meno frequentati. Potrai così raggiungere un lago, un rifugio, una vetta o un qualsiasi luogo che attiri la tua attenzione e faccia nascere in te il desiderio di visitarlo.

Il trekking in montagna ti offrirà l'occasione di **immergerti nella natura** raggiungendo luoghi accessibili solo con l'uso delle tue gambe, così da **godere di panorami** e dell'**ambiente che ti circonda**, nel suo massimo rispetto.

Il Corso di Trekking

Il corso si propone di fornire gli strumenti e le competenze per svolgere **escursioni e trekking** in montagna in **autonomia** e **sicurezza**, nonché di trasmettere le conoscenze di base sui molteplici temi inerenti l'ambiente montano.

A tale scopo vi guiderà il nostro collaboratore **Carlo Bulfone**, iscritto al Collegio delle Guide Alpine del Friuli Venezia Giulia con il titolo di **Accompagnatore di Media Montagna**.

È indicato quindi, sia a chi si approccia per **le prime volte alle escursioni** in montagna, come anche a chi desidera **ampliare i propri orizzonti** tramite una pianificazione consapevole degli itinerari.
Per partecipare al corso di trekking è richiesta una **minima esperienza in montagna** e un **allenamento di base**, così da potersi divertire.

Alla scoperta di luoghi unici

La prima giornata del corso si svolgerà nelle Alpi Carniche con meta il Gartnerkofel**.**

Durante le due giornate del fine settimana ci recheremo ad Erto, nel Parco delle Dolomiti Friulane – UNESCO e pernotteremo al Rifugio Cava Buscada.

Saremo costantemente circondati dalla natura incontaminata, ricca di esclusive peculiarità, in uno dei luoghi più selvaggi di tutte le Dolomiti.

Le località e gli itinerari scelti dipenderanno comunque dalle condizioni meteorologiche e potranno subire variazioni.

Il corso si svolge su 3 giornate, **una giornata singola** e **un weekend durante il quale pernotteremo in rifugio**.

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dall'Accompagnatore di Media Montagna alcuni giorni prima.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiario da trekking per attività di più giorni con pernottamento in rifugio

RAPPORTO

1 : 8

INCLUSO NEL PREZZO

Materiali didattici (cartine, bussole, gps, …)

Tutti i costi dell'Accompagnatore di Media Montagna

Servizi di Accompagnatore di Media Montagna

Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Trasferimenti

Pernottamento in rifugio per la notte del secondo fine settimana

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio (consigliata)

Tutto ciò che non è specificato alla voce 'incluso nel prezzo'

Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont.

Regolamento

PROGRAMMA

Di seguito il programma di massima che seguiremo durante le giornate del corso.

Il corso è strutturato su una giornata singola e un fine settimana.
La prima giornata si svolgerà nelle Alpi Carniche.
Durante il fine settimana pernotteremo presso il Rifugio Cava Buscada, nel Parco delle Dolomiti Friulane – UNESCO.

Day 01

Durante la prima giornata potremo conoscere in maniera approfondita tutti i **materiali** tipici e necessari per questa attività. Abbigliamento, calzature e il minimo di attrezzatura che ci permettono di svolgere al meglio e in sicurezza le nostre escursioni e trekking.

Impareremo, durante questa prima escursione, a leggere una **carta topografica** e ad **orientarci** nell'ambiente che ci circonda.

Scopriremo anche i segreti per fare una buona **pianificazione delle nostre escursioni** facendo particolare attenzione alla scelta consapevole degli itinerari in base al gruppo e alle difficoltà e lunghezza che ci prefiggiamo come anche alla valutazione delle previsioni meteorologiche.

Day 02 e 03

Nella giornata di sabato ci troveremo a Erto e, dopo aver verificato i materiali e studiato assieme i diversi percorsi, saliremo verso il

Rifugio Cava Buscada che sarà la base di appoggio del nostro fine settimana.
Una possibile meta per la giornata di domenica è il **Monte Borgà** con le sue straordinarie strutture dei **Libri di San Daniele**.
Seguiremo antichi sentieri di pastori attraverso boschi e prati fino alle panoramiche creste delle cime.

Durante le nostre escursioni, camminando su diversi terreni avremo la possibilità di acquisire la corretta **tecnica di camminata**.

Eh già, pare davvero strano ma **camminare in montagna** richiede una **tecnica specifica** che rende la nostra **progressione più sicura e meno faticosa**!

Impareremo anche a mantenere un ritmo adeguato e continuo per controllare lo sforzo e le fatiche come anche capiremo come alimentarci correttamente durante le nostre salite.
Non mancheranno le **osservazioni naturalistiche** e **geologiche** prendendo spunto dall'ambiente circostante. Saranno davvero tanti i particolari e le sorprese che le nostre guide vi faranno notare e conoscere.

La sera, nel tepore del nostro rifugio, dedicheremo del tempo per pianificare la giornata successiva.

Sarà infatti il gruppo, con l'aiuto della Guida, a scegliere l'itinerario per la salita di domenica così da apprendere nel dettaglio le modalità da seguire per la scelta e la pianificazione delle nostre escursioni.

Una volta ritornati a valle ci saluteremo e ci daremo appuntamento alle prossime avventure.

Gli argomenti di massima che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

Abbigliamento

Come vestirsi in montagna
La calzatura migliore per le nostre esigenze
Cosa portare nello zaino e come prepararlo

Pianificazione della gita

Cartografia, orientamento e uso del gps
Geografia delle aree montane della Regione FVG
Meteorologia
Scala di difficoltà escursionistica
Valutazione rischi e pericoli

Tecnica di progressione

Tecniche di camminata in salita e in discesa su diversi terreni
Tecnica, vantaggi e svantaggi nell'utilizzo dei bastoncini da trekking
Ritmo, respirazione e regolarità nella camminata
Alimentazione e preparazione fisica

Aspetti naturalistici

Geologia
Flora, fauna
Lettura del paesaggio, della natura e delle zone antropizzate
Tutela e rispetto dell'ambiente montano

MATERIALI

Di seguito troverete l'indicazione per i materiali necessari.
La scelta che dovrete fare per il vestiario **dipenderà dalle previsioni meteo.**

Apri la lista completa

Materiali Corso di Trekking

LUOGO

Dolomiti Friulane – Rifugio Cava Buscada