



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

il 31-08-2024

**euro 150,00
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 appropria 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 [Cimon di Crasulina](#).

Durante le due giornate del fine settimana ci recheremo a Ugovizza e pernosteremo al [Rifugio Nordio](#), in alta Val Uque.

Seguiremo un percorso ad anello lungo due diversi itinerari, a cavallo del confine italo-austriaco. Saremo costantemente circondati dalla natura incontaminata, ricca di esclusive peculiarità.

Ci troveremo nella parte più a oriente e più antica delle Alpi Carniche. Lungo i nostri percorsi calpesteremo rocce di 460 milioni di anni fa, fra le più antiche di tutta Italia!

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 pernosteremo in rifugio**.

CONDIZIONI

RITROVO

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

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiaro 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 pernosteremo presso il Rifugio Nordio, nelle Alpi Carniche del Canal del Ferro.

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 Ugovizza e, dopo aver verificato i materiali e studiato assieme i diversi percorsi, saliremo verso il **Rifugio Nordio**, base di appoggio del nostro fine settimana.

Una possibile meta per la giornata di domenica sarà il Monter Osternig. Seguendo un itinerario molto vario, dapprima attraverso il bosco e poi risalendo pendii panoramici, raggiungeremo la vetta.

Avremo la possibilità, camminando su diversi terreni, di acquisire la corretta **tecnica di camminata**. Eh già: camminare in montagna richiede una tecnica specifica che rende la progressione sicura e meno faticosa!

Impareremo anche a mantenere un ritmo adeguato, a controllare lo sforzo e ad alimentarci correttamente.

Non mancheranno le **osservazioni naturalistiche e geologiche** sull'ambiente circostante.

Saranno tanti gli spunti e le sorprese che le nostre Guide vi faranno scoprire.



La sera sarà dedicata alla **pianificazione della giornata** successiva, sarà infatti il gruppo a scegliere l'itinerario per la salita di domenica!

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

Alpi Carniche - Rifugio Nordio