INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

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

CORSO DI TREKKING FULL IMMERSION



Come diventare autonomo e sicuro durante i tuoi trekking in montagna

euro 200,00
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

Passeremo il weekend in Val Zemola, nel Parco delle Dolomiti Friulane – UNESCO, e pernotteremo al Rifugio Cava Buscada, a 1800 metri di quota.
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 consecutive con due pernottamenti nello stesso rifugio con trattamento di mezza pensione.

Le escursione avranno, indicativamente, un dislivello compreso tra i 600 e gli 800 metri di dislivello al giorno.

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

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.

Day 01

Nella giornata di venerdì ci troveremo ad Erto e saliremo verso il **Rifugio Cava Buscada,** che sarà la base di appoggio del nostro fine settimana.

Durante la prima giornata potremo conoscere in maniera approfondita tutti i **materiali** necessari per questa attività. Abbigliamento, calzature e l'attrezzatura per svolgere al meglio, e in sicurezza, le nostre escursioni e trekking.



Impareremo, durante questa prima giornata, 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. Difficoltà dei sentieri, lunghezza e conformazione dell'itinerario e valutazione delle previsioni meteorologiche.

Alla 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 gli itinerari, così da apprendere nel dettaglio le modalità da seguire per la scelta e la pianificazione delle nostre escursioni.

Day 02

Nella giornata di sabato saremo impegnati in una delle escursioni che avremo pianificato assieme nella giornata precedente.

Una possibile meta sarà il **Monte Borgà** con le sue straordinarie strutture geologiche 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 e 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 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.

Una volta rientrati al rifugio potremo, in compagnia di una buona birra, rivedere i concetti affrontati durante il giorno e tarare al meglio il programma per l'ultima escursione.

Day 03

Siamo già giunti all'ultima giornata di questa piccola avventura.
Ci aspetta un'altra bella giornata di trekking lungo un itinerario che avremo scelto assieme.

L'obiettivo che ci eravamo prefissati era quello di acquisire sempre di più **conoscenza**, **consapevolezza** e **sicurezza** nell'affrontare delle escursioni nelle nostre montagne e, perchè no, anche guardando a mete più lontane e ambiziose.

Abbiamo imparato a pianificare una gita tenendo conto di tanti fattori (gruppo, dislivelli, orientamento, meteo, stagione, …).
Siamo anche stati stuzzicati ad approfondire ciò che la natura che ci circonda ci propone durante il nostro cammino: geologia, fauna, flora, storia, …

Eppure, ed è il bello delle cose, non avremo mai imparato abbastanza!
Ecco, quest'ultima giornata sarà proprio volta a questo: cosa vorremmo rivedere e approfondire e come farlo.

Che sia la **topografia**, l'**orientamento** con il suo lato più pratico, la **natura in tutti i suoi aspetti** o semplicemente come **gestire un'uscita**, oggi potremo tempestare ancora di più di domande e chiarimenti Carlo che, con la sua pazienza e conoscenza, saprà certamente passarci tutte le ultime informazioni.

Ma non finisce qui!
Al pomeriggio, prima di lasciarci e salutarci con l'ultimo sorso di birra, potremo fantasticare e programmare assieme le prossime uscite guardando sempre più avanti!

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