



## Pillole di escursionismo

Dal 27 ottobre al 24 novembre 2022

A cura della sezione CAI Lugo di Romagna



**Cosa:** Quattro “chiacchierate” su tematiche riguardanti la frequentazione consapevole dell’ambiente montano (in sicurezza), per trasmettere alcune conoscenze di base ed incuriosire i partecipanti sul mondo dell’escursionismo, del CAI e dei sentieri.

**Quando:** il giovedì dalle 17:30 alle 19:00 (4 incontri + 1 di recupero/approfondimento/domande su richiesta).

**Chi:** I relatori sono accompagnatori di escursionismo titolati ed esperti, soci volontari della sezione CAI Lugo di Romagna ([www.cailugo.it](http://www.cailugo.it))

**Dove:** Biblioteca Trisi, Lugo

**A chi è rivolto:** coloro che sono interessati ad affrontare alcuni temi inerenti al trekking e ai cammini, alla frequentazione consapevole dell’ambiente montano e alla sua tutela. Il corso non è esaustivo e non prepara ad affrontare autonomamente escursioni autogestite, ma fornisce le basi per eventualmente approfondire alcune tematiche in altre sedi ed iniziare ad affacciarsi al mondo delle “terre alte”.

### Programma:

#### 4 “pillole” di escursionismo:

27 ottobre	Chi siamo, cosa è il CAI e cosa fa – Cosa serve per fare un trekking (equipaggiamento e materiali) – Cultura dell’ambiente montano e lettura del paesaggio
3 novembre	I sentieri: la loro cura e i gradi di difficoltà dei percorsi I rifugi Leggere una mappa: cenni di cartografia e orientamento
10 novembre	I rischi in escursionismo e in montagna e la loro gestione – Primo soccorso e soccorso alpino – Cenni di meteorologia
17 novembre	Come prepararsi ad un’escursione: preparazione fisica ed alimentazione – Vorrei organizzare un’escursione: da dove comincio?
24 novembre	Eventuale incontro di recupero/approfondimento