



**1ª PAG.**

*Ass.ne Culturale ArditaMente*  
*Via Garruba, n.22*  
**BARI**

## **PROGRAMMA Corso BASE**

### **SCOPO DEL CORSO**

Il neo-costituito Gruppo Escursionistico Montano LAMUVRA **PUGLIA** organizza un corso individuale di escursionismo rivolto a tutti coloro che intendono frequentare la montagna con un bagaglio di conoscenze teoriche e pratiche tali da poter percorrere in tutta sicurezza i sentieri escursionistici (E).

Sarete capaci di valutare l'effettiva percorribilità di un sentiero, scegliere i percorsi da seguire e progettare le vostre uscite al meglio per ridurre i rischi per godere fino in fondo della montagna.

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE E QUOTA**

Le iscrizioni sono aperte dal 26/08 con un minimo di 5 allievi sino al raggiungimento di un massimo di 20 allievi, e tutti i **MERCOLEDI** successivi dalle ore 21,00 alle 22,30 presso l'ASSOCIAZIONE CULTURALE ARDITA-MENTE fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti

All'atto dell'iscrizione l'allievo dovrà fornire:

- **Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.**

**La quota di partecipazione al corso è di 50,00 €. All'atto dell'iscrizione dovrà essere versato un anticipo € 25,00.**

**Il saldo e la documentazione richiesta entro 30 giorni.**

La quota comprende:

- materiale didattico (dispense);
- assicurazione infortuni per tutte le lezioni pratiche.

La quota non comprende:

- materiali ed attrezzature personali
- spese di viaggio

Le lezioni teoriche, con inizio alle ore 20,30, saranno tenute dagli accompagnatori del corso e da esperti.



**2ª PAG.**

*Ass.ne Culturale ArditaMente*  
*Via Garruba, n.22*  
**BARI**

#### REGOLAMENTO

Sono ammessi a frequentare il corso i Soci del LAMUVRA, aventi almeno 16 anni.

I minori devono presentare autorizzazione scritta da parte di chi ne esercita la potestà.

Con l'iscrizione l'allievo si impegna ad osservare le disposizioni impartite dagli accompagnatori.

L'assenza a più del 30% delle lezioni teoriche e/o pratiche comporta la non consegna dell'attestato finale.

Il programma potrà subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche.

#### MATERIALI

Per il regolare svolgimento delle lezioni pratiche, ogni allievo dovrà essere dotato dei seguenti materiali individuali:

- ❖ Scarponi da escursionismo;
- ❖ Calzettoni tecnici;
- ❖ Maglioni in pile o lana;
- ❖ Giacca impermeabile;
- ❖ Zaino;
- ❖ Borraccia, di almeno 1,5 litri;
- ❖ Guanti, berretto in lana o pile;
- ❖ Occhiali da sole;

*Per eventuali acquisti (abbigliamento e/o materiali), si consiglia di attendere la lezione sull'abbigliamento prevista dal programma.*

Lezioni:

- ❖ PRESENTAZIONE CORSO – STANDARD ASSOCIATIVI – FINALITA' e COMPITI DELL'ESCURSIONISMO.
- ❖ ATTREZZATURA, EQUIPAGGIAMENTO e MATERIALI.



**3<sup>a</sup> PAG.**

*Ass.ne Culturale Arditamente*  
*Via Garruba, n.22*  
*BARI*

- ❖ L'AMBIENTE MONTANO, PROTEZIONE ed ELEMENTI di GEOLOGIA delle MONTAGNE.
- ❖ ELEMENTI di PRIMO SOCCORSO ed EMERGENZA IN AMBIENTE MONTANO.
- ❖ CARTOGRAFIA ed ORIENTAMENTO DI BASE.

Le lezioni si svolgeranno presso l'Associazione Culturale "Ardita-Mente" sita in Bari alla via Garruba n°64, date ed orari da concordarsi durante il primo incontro.

PREVISTE 5 ESCURSIONI ACCOMPAGNATE NEI PARCHI DEL POLLINO/ORSOMARSO,  
GRAN SASSO D'ITALIA, GARGANO e MAIELLA!

Gli appuntamenti previsti per lo svolgimento delle lezioni di teoria potranno subire modifiche e/o rinvii, debitamente comunicati per tempo, per motivi di logistica ed organizzazione. Sono previsti, inoltre, alcuni incontri di recupero, a richiesta dei partecipanti, contattando direttamente il Direttore del Corso, Massimiliano I.

**[www.lamuvra.org](http://www.lamuvra.org)**  
**[lamuvrapuglia@yahoo.it](mailto:lamuvrapuglia@yahoo.it)**

---