



TRAILBLAZERS – TRACCIA IL TUO SENTIERO NELLA NATURA

a cura di **LUPI d'APPENNINO A.S.D.**

data	orario	sede	attività	ore
mercoledì 23 giugno 2021	mattina	Comune	formazione	2
venerdì 25 giugno 2021	16-18	Comune	formazione	2
lunedì 28 giugno 2021	16-18	esterno	uscita	2
mercoledì 30 giugno 2021	16-18	Comune	formazione	2
venerdì 2 luglio 2021	16-18*	Comune	lavoro autonomo	2
lunedì 5 luglio 2021	16-18	esterno	uscita	2
mercoledì 7 luglio 2021	16-18	Comune	formazione	2
venerdì 9 luglio 2021	16-18*	Comune	lavoro autonomo	2
lunedì 12 luglio 2021	16-18	esterno	uscita	2
mercoledì 14 luglio 2021	16-18	Comune	formazione	2
venerdì 16 luglio 2021	16-18*	Comune	lavoro autonomo	2
lunedì 19 luglio 2021	16-18	esterno	uscita	2
mercoledì 21 luglio 2021	16-18	Comune	formazione	2
venerdì 23 luglio 2021	16-18*	Comune	lavoro autonomo	2
lunedì 26 luglio 2021	16-18	esterno	uscita	2
mercoledì 28 luglio 2021	16-18	Comune	formazione	2
venerdì 30 luglio 2021	16-18*	Comune	lavoro autonomo	2
lunedì 2 agosto 2021	16-18	esterno	uscita	2
mercoledì 4 agosto 2021	16-18	Comune	formazione	2
venerdì 6 agosto 2021	16-18*	Comune	lavoro autonomo	2

40



CONTENUTI della FORMAZIONE:

- Geografia, Sentieristica, Appennino e Montagna: diversità morfologiche
- Pratica della montagna: Tecniche, metodologie e preparazione fisica.
- Sicurezza in natura. Aspetti problematici, ambientali, meteorologici
- Escursionismo, trail e ultratrail
- Segnaletica e cartellonistica in montagna
- Abbigliamento tecnico, estivo e invernale, scarpe zaini e racchette
- Nozioni per una corretta alimentazione di base
- Strumentazione: Gps, Cardiofrequenzimetri, altimetri, bussole e barometri

ATTIVITÀ delle USCITE:

- manutenzione e pulizia dei sentieri (dai rifiuti, dalla vegetazione che invade la traccia)
- tracciatura GPS dei sentieri
- raccolta di materiale fotografico

ATTIVITÀ di LAVORO AUTONOMO:

- realizzazione di una “guida” dei sentieri percorsi con descrizioni e foto
- realizzazione di mappe
- pubblicazione del materiale prodotto sul sito internet del Comune
- caricamento delle tracce GPS dei sentieri sul sito internet del Comune