

Archivio fotografico Appunti di Viaggio - Escursionismo & Outdoor - Foto di Eleonora Giudice

corsi e didattica

Outdoor
ITALIA



Il Corso base di Sci di Fondo Escursionistico

I Corso avanzato di Sci di Fondo con Tecnica di Pattinaggio

Da Giovedì 11 Gennaio a Domenica 4 Febbraio 2007

Le due differenti corsi, per mezzo di lezioni di pratica sul campo tenute da istruttori qualificati ed incontri con esperti di settore, si propongono di far apprendere ai partecipanti le tecniche di base necessarie per procedere correttamente su percorsi già tracciati, intraprendere itinerari innevati di tipo escursionistico ed acquisire un'adeguata conoscenza dei materiali e delle attrezzature più adatti.

L'inverno può regalare, a chi ama osservare la natura o immergersi in ambienti poco antropizzati, immagini affascinanti e sensazioni irripetibili. La pratica dello "sci escursionismo" permette a tal proposito di allontanarsi dalle divertenti, ma spesso affollate, stazioni invernali con le loro strutture turistiche e i loro impianti di risalita, e avventurarsi per sentieri e boschi innevati utilizzando comunque gli sci. In epoche remote, forme rudimentali di sci costituivano l'unico mezzo che consentisse all'uomo di spostarsi sulla neve, permettendogli così approvvigionamenti alimentari e contatti di natura sociale che sarebbero stati altrimenti impossibili in ambienti ostili e proibitivi quali sono, per l'appunto, quelli invernali.

Dal punto di vista tecnico lo "sci escursionismo" trova le sue origini naturali nello sci di fondo, più strettamente legato all'utilizzo di piste specifiche, tanto è che spesso esso viene anche denominato "sci di fondo escursionistico". Con il trascorrere degli anni, l'evoluzione della tecnica e delle attrezzature ha sempre più portato ad inquadrare questa disciplina come a se stante dal punto di vista dei materiali, dello spirito e degli obiettivi

della maggioranza dei suoi praticanti. In particolare, l'utilizzo di percorsi al di fuori degli anelli battuti e tracciati, con dislivelli di norma contenuti, distaccano del tutto questa disciplina sia dallo sci di fondo che dallo sci alpinismo, lasciando al primo l'obiettivo della velocità, e al secondo le difficoltà tecnico-alpinistiche superabili solamente con attrezzature più sofisticate ed una preparazione fisica adeguata. Inoltre, gli ambienti montani dell'Appennino Centrale, ricchi di rilievi boscosi dalle pendenze poco accentuate, solcati da piccole strade sterrate, nonché caratterizzati dalla presenza di estesi pianori ondulati, si rivelano ideali per affrontare lo sci escursionismo con facilità e soddisfazione. Lo sci di fondo rimane, ad ogni modo, la disciplina a cui attingere le impostazioni tecniche di base che permetteranno sia di percorrere piste battute e tracciate in scioltezza e divertimento, sia di perfezionarsi nell'affrontare itinerari più propriamente escursionistici. Progettati per un numero minimo di 8 ed un massimo di 15 partecipanti, e preceduti da una serata di presentazione con un primo incontro di teoria previsto per l'11 gennaio, i corsi avranno entrambi inizio il 14 gennaio e prevederanno tra l'altro, anche un weekend di fine corsi nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Le attività di pratica si svolgeranno sulle montagne laziali di domenica, con cadenze settimanali, presso le strutture della stazione invernale di Monte Livata, in località Campo dell'Osso, e le lezioni saranno tenute da Maestri di Sci della F.I.S.I. (Federazione Italiana Sport Invernali).

Calendario delle Lezioni dei due Corsi

11/01 - Presentazione, prassi d'iscrizione e 1° Incontro di Teoria: i materiali, le attrezzature e l'abbigliamento tecnico, come vestirsi e cosa utilizzare.

14/01 - 1ª Lezione - Stazione Invernale di Monte Livata: Località Campo dell'Osso Gruppo dei Monti Simbruini - Parco Reg. dei Monti Simbruini.

20/01 - 2ª Lezione - Stazione Invernale di Monte Livata: Località Campo dell'Osso Gruppo dei Monti Simbruini - Parco Reg. dei Monti Simbruini.

25/01 - 2° Incontro di Teoria (Solo per i partecipanti al Corso Base): verifica del grado di apprendimento e delle difficoltà riscontrate nelle uscite con lezioni di pratica. Preparazione di un'escursione sciistica in ambiente invernale.

"II° Corso base di Sci di Fondo Escursionistico"

La Quota individuale di partecipazione **COMPRENDE ESPRESSAMENTE:**

- 1) 3 Uscite giornaliere con Lezioni teorico-pratiche.
- 2) 2 Incontri di Teoria
- 3) 1 Weekend di Fine Corso (2 Uscite giornaliere con lezioni teorico-pratiche - 1 pernottamento a pensione completa - pranzo al sacco e bevande incluse ai pasti)
- 4) Iscrizione all'Associazione categoria Socio Ordinario anno 2007
- 5) Polizza Assicurativa Contro Infortuni
- 6) Presenza delle Guide e degli Istruttori dell'Associazione per tutta la durata del corso

La Quota individuale di partecipazione **NON COMPRENDE:**

- 1) Trasporti per raggiungere le località di svolgimento del corso
- 2) Eventuali extra
- 3) Abbigliamento ed attrezzatura personale
- 4) Quant'altro non riportato nel "comprende espressamente"

"I° Corso avanzato di Sci di Fondo con Tecnica di Pattinaggio"

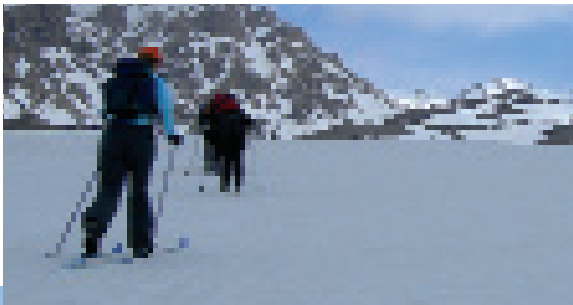
La Quota individuale di partecipazione **COMPRENDE ESPRESSAMENTE:**

- 1) 3 Uscite giornaliere con Lezioni teorico-pratiche.

28/01 - 3ª Lezione - Stazione Invernale di Monte Livata: Località Campo dell'Osso Gruppo dei Monti Simbruini - Parco Reg. dei Monti Simbruini.

3-4/02 - 4ª e 5ª Lezione - Weekend di Fine Corso: Gruppo dei Monti della Marsica - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Attenzione! Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche, di innevamento, o per altre cause non dipendenti dalla volontà dell'Associazione.



- 2) 1 Weekend di Fine Corso (2 Uscite giornaliere con lezioni teorico-pratiche - 1 pernottamento a pensione completa - pranzo al sacco e bevande incluse ai pasti)
- 3) Iscrizione all'Associazione categoria Socio Ordinario anno 2007
- 4) Polizza Assicurativa Contro Infortuni
- 5) Presenza delle Guide e degli Istruttori dell'Associazione per tutta la durata del corso

La Quota individuale di partecipazione **NON COMPRENDE:**

- 1) Trasporti per raggiungere le località di svolgimento del corso
- 2) Eventuali extra
- 3) Abbigliamento ed attrezzatura personale
- 4) Quant'altro non riportato nel "comprende espressamente"

Quota individuale di partecipazione al Corso: Euro 215,00 (con Iscrizione gratuita all'Associazione categoria Socio Ordinario Anno 2007, comprensiva di Polizza Assicurativa contro Infortuni).

Guida Sci di Fondo Escursionistica: Elio Camerini Istruttore del Corso: Maestro F.I.S.I.

Per Informazioni Tecniche contattare:
Elio Camerini 349.35.31.505

Per Prenotazioni contattare il Coordinamento Guide e Accompagnatori:

Riferimento Marco Belfare 347.90.40.059

In collaborazione con la Lega Montagna UISP

IV Corso avanzato di Montagna Invernale

Tecniche di progressione su neve e ghiaccio per escursionisti esperti

Da Domenica 18 Febbraio a Domenica 4 Marzo 2007

Corsi e didattica

<<< appunti di viaggio escursionismo & Outdoor - 2007

Riservato ad escursionisti esperti, in grado di affrontare itinerari in quota attraverso canaloni e creste, con passaggi esposti e percorsi caratterizzati da forte dislivello e notevole pendenza, questo corso ha il fine di avvicinare alla montagna invernale tutti coloro che non vedono il sopraggiungere della stagione fredda come una inesorabile battuta d'arresto per le proprie attività.

L'inverno regala immagini e sensazioni uniche, trasportando l'escursionista in un mondo fatto di scenari irripetibili: le bianche creste affilate e le cascate di ghiaccio che si stagliano verticali contro il cielo, le guglie e i pinnacoli rocciosi che emergono dalle nevi con giochi cromatici delle luci del tramonto, l'ambiente dei lunghi e ripidi canaloni innevati in cui si muovono sommessi e ovattati uomini, voci e cose, sono il preludio ai suggestivi panorami artici che si osservano dalle vette battute dai venti.

E' il mondo della montagna invernale. Un mondo che non sa di poter far del male. Un mondo di eccezionale bellezza e suggestione che non è né ostile, né, tantomeno, ben disposto nei confronti dell'escursionista, bensì totalmente indifferente a quelle che possono essere le esigenze dell'uomo.

Un mondo inaspettato, diverso, da non sottovalutare, fatto di silenzio e solitudine, freddo ed inospitale, ma in grado di offrire co-

munque un nuovo terreno di gioco, difficile ed affascinante al tempo stesso, in grado di regalare emozioni indimenticabili, e in cui è di fondamentale importanza imparare a muoversi in piena sicurezza e coscienza di sé.

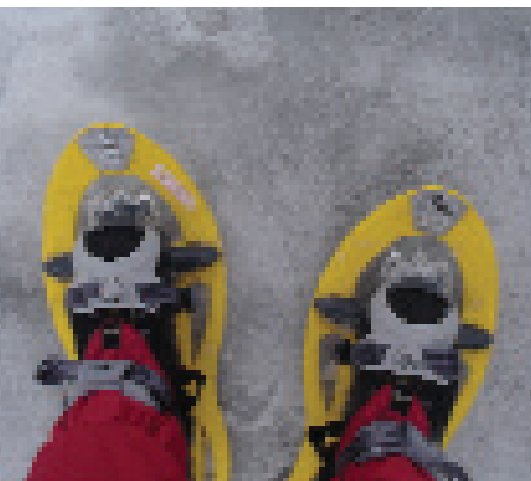
L'approccio alla montagna invernale, se pur da non sottovalutare, è alla portata dell'escursionista medio con una buona resistenza fisica, in grado di adattarsi al clima freddo ed equipaggiato in modo opportuno.

Il corso ha il fine di consentire ai partecipanti di acquisire le tecniche di progressione su terreno misto roccia-neve-ghiaccio, il corretto utilizzo dei ramponi e della piccozza, le manovre di frenata in caso di caduta o scivolata, il superamento in assicurazione di tratti ripidi ed esposti, il saper riconoscere se un pendio è sicuro o è a rischio di valanga.

Progettato in collaborazione con la Lega Montagna UISP, per un numero minimo di 10 ed un massimo di 15 partecipanti, il corso avrà inizio il 18 febbraio. L'attività pratica si svolgerà, con cadenza settimanale, la domenica tra le montagne di Lazio ed Abruzzo, nel cuore dell'Appennino centrale, su percorsi selezionati appositamente dalle Guide di "Appunti di Viaggio - Escursionismo & Outdoor", con l'obiettivo di affrontare ed imparare a conoscere, con graduale difficoltà, l'ambiente severo della montagna nella stagione invernale.

PROGRAMMA del CORSO

18/02 - 1^a Lezione - Il Canalone Centrale del Monte Terminillo (2216m) - Gruppo dei Monti Reatini - Dislivello 500m - Difficoltà EEA: i materiali, le attrezzature e l'abbigliamento tecnico, come vestirsi e cosa utilizzare. Tecniche di frenata in scivolata a seguito di caduta. Progressione su percorsi impegnativi di cresta con canaloni innevati in forte pendenza, passaggi esposti e cornici di ghiaccio.



25/02 - 2^a Lezione - Le Cascate di Ghiaccio della Trecene Bassa - 1^a Esercitazione Gruppo dei Monti della Laga - Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga - Dislivello 300m - Difficoltà EEA: tecniche di assicurazione con corda su neve e ghiaccio e progressione verticale con corretto utilizzo di piccozza e ramponi.

04/03 - 3^a Lezione - Le Cascate di Ghiaccio della Trecene Bassa - 2^a Esercitazione Gruppo dei Monti della Laga - Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga - Dislivello 300m - Difficoltà EEA: perfezionamento delle tecniche di assicurazione e progressione acquisite nelle precedenti uscite.

Attenzione! Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche, di innevamento, o per altre cause non dipendenti dalla volontà dell'Associazione.

La Quota individuale di partecipazione COMPRENDE ESPRESSAMENTE:

- 1) 3 Uscite giornaliere con Lezioni teorico-pratiche.
- 2) Iscrizione all'Associazione categoria Socio Ordinario anno 2007
- 3) Polizza Assicurativa Contro Infortuni
- 4) Utilizzo delle attrezzature tecniche
- 5) Presenza dell'Istruttore dell'Associazione per tutta la durata del corso

La Quota individuale di partecipazione NON COMPRENDE:

- 1) Trasporti per raggiungere le località di svolgimento del corso
- 2) Eventuali extra
- 3) Abbigliamento ed attrezzatura personale
- 4) Quant'altro non riportato nel "comprende espressamente"

Quota individuale di partecipazione al Corso: Euro 150,00 (con Iscrizione gratuita all'Associazione categoria Socio Ordinario Anno 2007, comprensiva di Polizza Assicurativa contro Infortuni).

Per Prenotazioni ed Informazioni contattare il Coordinamento Guide e Accompagnatori:
Riferimento Marco Belfare 347.90.40.059

In collaborazione con la Lega Montagna UISP

IV Corso base di Arrampicata Sportiva

Da Domenica 16 Settembre a Domenica 30 settembre 2007

Quante volte si è visto free climbers ed alpinisti risalire pareti vertiginose e ci si è chiesti quanta forza fisica fosse necessaria per poterlo fare. E in quant'altre occasioni si è sorriso al solo pensiero di poter arrampicare con l'armonia e la fluidità dei loro movimenti.

L'arrampicata sportiva non è così difficile come si pensi e, priva di qualunque forma di agonismo, risulta altresì un gioco divertente ed entusiasmante. Questo corso si rivolge a tutti coloro che desiderano provare l'emozione di uno sport a contatto con la natura, effettuato in piena ed assoluta sicurezza, grazie all'utilizzo di materiali ed attrezzature specifiche.

Per arrampicare non si deve certo essere in possesso di una "forza brutale"! Semmai sensibilità, coordinamento ed un minimo di concentrazione sono le componenti necessarie per poter spostare nella verticalità il proprio corpo, risolvendo tecnicamente i movimenti senza dispendio di energie.

L'approccio all'arrampicata è semplice e naturale: forse all'inizio qualcuno potrà incontrare più difficoltà di un altro, ma tutti potranno comunque provare le sensazioni di muoversi in una nuova dimensione.

Progettato, in collaborazione con la Lega Montagna UISP, per un numero minimo di 10 ed un massimo di 20 partecipanti, il corso avrà inizio il 16 settembre. La didattica con esercitazione pratica in parete si terrà, con cadenza settimanale, la domenica pres-

so le Pareti di Bassiano (LT), alle falde dei Monti Lepini, in una delle più belle cornici naturali del Lazio.

PROGRAMMI del CORSO

16/09 - 1^a Lezione - i materiali, le attrezzature e l'abbigliamento tecnico, come vestirsi e cosa utilizzare. Tecnica base di equilibrio e movimento. Assicurazione al compagno di cordata.

23/09 - 2^a Lezione - Movimenti dinamici e bilanciamento. Assicurazione al primo di cordata e relativo moschettonaggio.

30/09 - 3^a Lezione - Evoluzione dinamica con equilibri precari e correzioni di assetto. Gestione e conduzione dell'arrampicata come primo di cordata (facoltativo)

Attenzione! Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche o per altre cause non dipendenti dalla volontà dell'Associazione.



La Quota individuale di partecipazione COMPRENDE ESPRESSAMENTE:

- 1) 3 Uscite giornaliere con Lezioni teorico-pratiche.
- 2) Iscrizione all'Associazione categoria Socio Ordinario anno 2007
- 3) Polizza Assicurativa Contro Infortuni
- 4) Utilizzo delle attrezzature tecniche
- 5) Presenza dell'Istruttore dell'Associazione per tutta la durata del corso

La Quota individuale di partecipazione NON COMPRENDE:

- 1) Trasporti per raggiungere le località di svolgimento del corso
- 2) Eventuali extra
- 3) Abbigliamento ed attrezzatura personale
- 4) Quant'altro non riportato nel "comprende espressamente"

Quota individuale di partecipazione al Corso: Euro 150,00 (con Iscrizione gratuita all'Associazione categoria Socio Ordinario Anno 2007, comprensiva di Polizza Assicurativa contro Infortuni).

Per Prenotazioni ed Informazioni contattare il Coordinamento Guide e Accompagnatori:
Riferimento Marco Belfare 347.90.40.059

scheda info

In collaborazione con l'Associazione Astrofili "Hipparcos"

Il Corso base di Astronomia pratica per escursionisti

Introduzione all'Astronomia teorico-pratica e all'Astrofisica Spaziale

Da Giovedì 4 Ottobre a Sabato 24 Novembre 2007

Il corso proposto si prefigge il duplice scopo di introdurre le metodologie di base dell'Astronomia fornendo elementi pratici propedeutici e necessari alle attività proprie delle tematiche escursionistiche ed illustrare allo stesso tempo il percorso storico-culturale ed evolutivo dell'indagine astronomica umana.

A tal fine il corso sarà articolato in due sezioni distinte: Astronomia "Classica", o "Ottica", e Astronomia "Moderna". La prima è la disciplina fondata sul quel particolare tipo di radiazione elettromagnetica, la luce visibile, a cui sono sensibili i più naturali strumenti a disposizione della curiosità umana, i nostri stessi occhi. E' la disciplina che ha accompagnato l'intera storia evolutiva della razza umana ed il suo desiderio, sin dagli albori, di conoscere, interpretare, prevedere ed utilizzare, a proprio vantaggio, la complessa fenomenologia celeste. E' fondamentalmente l'Astronomia effettuata da "terra". L'Astronomia "Moderna", invece, si è sviluppata con l'avvento dell'era spaziale ed ha drasticamente mutato il nostro modo di capire e concepire l'Universo nella sua globalità, costringendoci ad abbandonare l'immagine del Cosmo, costruita sulla nostra facoltà visiva, come unica ed immutabile espressione della realtà e mostrandocelo come un caleidoscopio di universi diversi, spesso violenti e cataclismici, che rivelano un volto sconosciuto alla semplice indagine ottica. Studiato per un numero minimo di 10 ed un massimo di 20 parte-

cipanti, il corso avrà inizio il 04 Novembre. La didattica del Corso base di Astronomia pratica per Escursionisti sarà articolata su 7 lezioni teoriche di 2 ore ciascuna, comprendenti due esercitazioni osservative in loco effettuate con telescopio portatile computerizzato Meade ELX da 105mm di diametro in configurazione Maksutov-Cassegrain. Tali esercitazioni hanno lo scopo di mostrare il funzionamento di un telescopio e di esaminare le principali caratteristiche di alcuni oggetti celesti osservabili in un ambiente ad elevato inquinamento luminoso come quello cittadino, in particolare Luna e Pianeti visibili nel periodo in questione. Inoltre è prevista una 8ª ed ultima Lezione Sabato 24 Novembre, esclusivamente a carattere pratico, costituita da una uscita osservativa notturna presso la Stazione di Osservazione Astronomica di Rocca di Cave in provincia di Roma, ad una altezza di circa 1000m s.l.m. (Il dettaglio degli orari di questa 8ª Lezione sarà fornito ai partecipanti solamente a corso iniziato). La posizione ottimale della Stazione Osservativa consente agevolmente di osservare oggetti vicini e oggetti di spazio profondo, siano essi galattici che extragalattici, permettendo di analizzarne le principali caratteristiche. utilizzando un telescopio Celestron C-14 in configurazione Schmidt-Cassegrain con lunghezza focale di 4m e risoluzione teorica di 0.3 secondi d'arco. L'utilizzazione di una camera CCD, adeguata al fuoco dello strumento principale

consentirà inoltre di osservare oggetti con circa "20" di magnitudine limite. Le lezioni di teoria si terranno ,con cadenza settimanale, il giovedì dalle 19,30 alle 21,30. L'istruttore del Corso è Alessandro Coletta, 1° Ricercatore presso l'A.S.I. (Agenzia Spaziale Italiana), nonché Responsabile di Missione del Programma Cosmo-Skymed.

PROGRAMMA del CORSO

II° Corso base di Astronomia pratica per escursionisti

04/10 - 1ª Lezione - Presentazione del Corso: incontro di teoria e prassi d'Iscrizione.

11/10 - 2ª Lezione - Astronomia Classica 1: cenni storici ed evolutivi - Sfera celeste e coordinate astronomiche - L'orologio in cielo, la misura del tempo. Moti apparenti dei corpi celesti, eclissi ed occultazioni.

18/10 - 3ª Lezione - Astronomia Classica 2: le costellazioni, origini e mitologia - Emisfero boreale ed emisfero australe - Distanze e dimensioni dei corpi celesti - Orientarsi con l'osservazione del cielo - I 100 oggetti interessanti sulla sfera celeste

25/10 - 4ª Lezione - Dal sistema solare allo spazio profondo 1: la struttura del sistema solare, Sole, Luna, pianeti e corpi celesti minori - Principi di base del telescopio - Prima Esercitazione Osservativa

08/11 - 5ª Lezione - Dal sistema solare allo spazio profondo 2: stelle ed evoluzione stellare La nostra galassia - Ammassi e superammassi di galassie - La struttura dell'universo a grande scala

15/11 - 6ª Lezione - Le Astronomie dell'Invisibile 1: tutti i colori del cielo, la moderna astronomia spaziale - L'astrofisica delle alte energie, l'universo violento dell'astronomia x e gamma - Dalle stelle di neutroni alle ipernove, gli oggetti celesti della moderna astronomia

22/11 - 7ª Lezione - Le Astronomie dell'Invisibile 2: l'astronomia infrarossa, l'universo del calore - Radioastronomia, dalla giostra di Jansky all'universo radio
Seconda Esercitazione Osservativa

24/11 - 8ª Lezione - Osservazione del Cielo Profondo: Uscita Osservativa presso la Stazione di Osservazione Astronomica di Rocca di Cave (RM)

Attenzione! Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche, o per altre cause non dipendenti dalla volontà dell'Associazione.

La Quota individuale di partecipazione COMPRENDE ESPRESSAMENTE:

- 1) 7 Lezioni teoriche (incluse 2 esercitazioni osservative con telescopio portatile computerizzato)
- 2) 1 Serata con lezione teorico-pratica presso la Stazione Osservativa di Rocca di Cave (RM)
- 3) Iscrizione all'Associazione categoria Socio Ordinario anno 2007
- 4) Polizza Assicurativa Contro Infortuni
- 5) Presenza dell'Istruttore dell'Associazione per tutta la durata del corso

La Quota individuale di partecipazione NON COMPRENDE:

- 1) Trasporti per raggiungere le località di svolgimento del corso
- 2) La cena della serata osservativa presso Rocca di cave (RM)
- 3) Eventuali extra

- 4) Abbigliamento ed attrezzatura personale
- 5) Quant'altro non riportato nel "comprende espressamente"

Quota individuale di partecipazione al Corso: Euro 150,00 (con Iscrizione gratuita all'Associazione categoria Socio Ordinario Anno 2007, comprensiva di Polizza Assicurativa contro Infortuni).

Istruttore del Corso:

Alessandro Coletta - 1° Ricercatore presso l'A.S.I. (Agenzia Spaziale Italiana) e Responsabile di Missione del Programma Cosmo-Skymed.

Per Prenotazioni ed Informazioni contattare il Coordinamento Corsi e Didattica:
Riferimento Roberto Della Valle 333.62.50.522