

## Introduzione all'escursionismo

**ciclo di incontri rivolti a coloro che vogliono scoprire l'escursionismo a piedi**

*“L'escursionismo è una forma di attività motoria basata sul camminare nel territorio, sia lungo percorsi (strade, sentieri, ecc.) che liberamente, al di fuori di percorsi fissi”.*

Questa definizione data da Wikipedia è il nostro riferimento per questo ciclo di incontri che vogliono guidare alla scoperta di un'attività a ponte tra sport e scoperta, tra momento di relax e occasione di contatto, anche spirituale, con la natura.

### **Incontri serali**

- 1) L'escursionismo: cosa è e come può essere interpretato.
- 2) Materiali, indumenti e attrezzature per l'escursionismo
- 3) Mappa, bussola, GPS... orientarsi tra gli strumenti per l'orientamento
- 4) Conoscere i sentieri: dalle caratteristiche tecniche alle risorse sentieristiche del territorio

### **Attività in esterno (visite ed escursioni)**

1. Escursione breve su un percorso didattico: il percorso vita e natura “in Foresta” a Mutigliano (LU)
2. Escursione di mezza giornata nelle foreste del litorale tirrenico: uscita nel Parco Regionale di Migliarino S.Rossore Massaciuccoli
3. Escursione di mezza giornata in collina: uscita sui Monti Pisani
4. Escursione di una giornata in ambiente appenninico di bassa quota: uscita su “I Sentieri del Moro”
5. Escursione di una giornata in ambiente appenninico di alta quota: uscita su “Le Vie della Contessa”
6. Escursione di una giornata in Alpi Apuane: uscita nel Parco Regionale delle Alpi Apuane
7. Di notte nel bosco: escursione notturna sui Monti Pisani

Nessuna delle attività previste è riferibile all'ambito alpinistico e in nessun caso è previsto l'impiego di tecniche o attrezzature di tipo alpinistico.

In ogni fase dell'iniziativa saranno evidenziati gli aspetti della sicurezza nello svolgimento dell'attività escursionistica.

### **Docenti / Guide**

Emilio Bertoncini – Agronomo, escursionista di lunga data, Guida Ambientale, docente in vari corsi per Guida Ambientale Escursionistica

Serena Scalici – Naturalista, Guida Ambientale, docente in vari corsi per Guida Ambientale Escursionistica

### **Costo**

La partecipazione ha un costo di 100,00 € (cento/00 euro) che comprendono:

- partecipazione alle attività previste
- materiale didattico cartaceo

Non sono compresi nei costi:

- materiali, indumenti o attrezzature per lo svolgimento delle escursioni
- alimenti e generi di conforto per le escursioni
- trasporto presso il punto di partenza delle escursioni
- quanto non specificamente menzionato come “compreso”.

### **Epoca di svolgimento**

Il corso viene ripetuto periodicamente in primavera ed in autunno. Gli incontri serali si svolgeranno a Lucca, in Via De Gasperi n. 392, di norma il lunedì. Le escursioni si svolgeranno nei giorni di sabato o domenica secondo un calendario da concordare con i partecipanti.

L'iniziativa verrà attivata con un minimo di 10 partecipanti.