



# Le Doline di Montepugliano

giovedì 20 novembre – dalle 12:30 alle 16:30

- Autorizzazione alla prima escursione per gli esordienti
- Disponibilità a svolgere il ruolo di Accompagnatore

- Partenza: Parking di fronte alla “Maugeri” alle 12:30
- I partecipanti (presenti all’incontro del 12/11/14) sono esonerati dalle ultime ore di lezione
- Portare acqua e panino da mangiare alle 13:00 dopo la prima salita
- Compilare questa autorizzazione e portarla firmata alla partenza
- Arrivo al Centro Relax alle 16:30 circa
- Altre informazioni e mappa nella pagina web del Trekking Culturale

## Trekking Culturale – Escursione a Montepugliano - 20 /11/2014

Il/La sottoscritto/a	Cognome	Nome	padre/madre
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	(genitore che ha depositato firma in segreteria)
dell'alunno/a	Cognome	Nome	classe _____ sede _____
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

### AUTORIZZA

il/la proprio/a figlio/a a partecipare alla escursione a Montepugliano il giorno 20 /11/2014

Firma del Genitore

Luogo: \_\_\_\_\_ data: \_\_\_\_\_



Per gli STUDENTI ESPERTI con almeno 3 escursioni fatte

## Disponibilità per Compiti Organizzativi in Attività Sportive 2014-15

L'alunno/a	Cognome	Nome	classe _____ sede _____
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

**DICHIARA LA PROPRIA DISPONIBILITA'** (per Compiti Organizzativi in Attività Sportive)

- a svolgere il Ruolo di **Accompagnatore Esperto di Studenti**
- per l'Attività Sportiva **Trekking Culturale Telesi@**

Firma dello/la Studente/ssa

Luogo: \_\_\_\_\_ data: \_\_\_\_\_

# Trekking – Note basilari per Esordienti

## Prepararsi all'escursione

- stampare la mappa del territorio da percorrere con il percorso già tracciato
- ricaricare le batterie al telefonino e al GPS se lo si possiede
- avere già dei numeri di telefono di riferimento da chiamare in caso di aiuto
- preparare una scorta di acqua che deve essere cospicua se fa molto caldo
- coinvolgere uno o più amici per non andare da solo
- avvisare famiglia e amici su dove siete diretti
- pianificare gli orari con un programma di massima
- controllare il meteo della zona scelta
- avere kit di pronto soccorso leggero adatto per le uscite nel bosco

## Equipaggiamento

La scelta dell'equipaggiamento deve tener conto delle:

1. caratteristiche del sentiero: quota, dislivello, lunghezza, vegetazione, difficoltà
2. caratteristiche climatiche dell'area e le condizioni meteorologiche del momento
3. condizioni psicofisiche dell'escursionista e della durata del trekking

### Equipaggiamento base consigliato

- tuta sportiva con maglietta a maniche lunghe
- tuta o felpa aggiuntive nel periodo invernale (a cipolla e con guscio esterno impermeabile)
- cappello con visiera nei periodi più caldi, in pile nei periodi freddi; fascia frontale antivento
- scarpe da trekking o ginniche con suola doppia
- zaino da trekking (con molte tasche e bretelle anatomiche)
- giubbino impermeabile
- cellulare (meglio se ha anche il servizio GPS)
- fischiello per chiamare aiuto se si resta da soli

## Cartografia e Orientamento

Durante una escursione di trekking la conoscenza della propria posizione nei vari momenti della giornata è essenziale sia per evitare di perdersi sia per valutare se si stanno rispettando i tempi di marcia. Generalmente nelle escursioni organizzate vi è sempre una guida che ha pianificato l'escursione servendosi di apposita cartografia e che possiede le competenze tecniche e la capacità di orientarsi. E' sconsigliabile e pericoloso per coloro che non sono esperti nella lettura ed interpretazione delle carte avventurarsi per sentieri sconosciuti e non ben segnalati.

Lo strumento principale dell'escursionista, sia in fase di pianificazione che durante l'escursione, è la **carta topografica** che consente di "leggere" il territorio ed insieme al sistema GPS di individuare con precisione la propria posizione. Le carte tecniche regionali CTR sono gratuite e scaricabili da internet nell'area tecnica del sito della propria regione. Le CTR sono al 5000 quindi molto dettagliate rispetto alle vecchie IGM al 25000 e al 50000. Meglio delle CTR possono risultare le fotocopie delle mappe comunali o se siete fortunati le mappe da trekking a colori vendute (anche su internet) da editori specializzati. Un ultimo tentativo va fatto con la ricerca internet del sentiero da percorrere: chi già ci è stato avrebbe potuto pubblicare il percorso su mappa o la traccia GPS sul sito Wikiloc che presenta una raccolta mondiale di sentieri.