



Scoperte le montagne in Zona 4



Dopo il successo dell'edizione primaverile del corso di avviamento all'escursionismo in sicurezza, la Zona 4 ripropone questa importante iniziativa gratuita arricchendola con nuovi contenuti ed esperienze.

E tu sei pronto a vivere la montagna in sicurezza?

Partecipa anche tu al corso introduttivo per formare escursionisti consapevoli, che si muovano in sicurezza su terreni montani di facile difficoltà in modo autonomo.



Il corso sarà tenuto da Fabrizio Bellucci, accompagnatore professionista del Collegio delle Guide Alpine della Lombardia

Il programma del corso (orari 18:30-20:00)

Lun 24/10	Introduzione e ambiente montano
Mer 26/10	Sentieristica e difficoltà escursionistiche
Mer 2/11	Orientamento e topografia
Ven 4/11	Orientamento e topografia
Lun 7/11	Esercizi pratici di Orientamento (ore 15-17 al Monte Stella)
Mer 9/11	Materiali
Ven 11/11	Abbigliamento
Mer 16/11	Meteorologia
Mer 23/11	Alimentazione
Ven 25/11	Preparazione fisica
Lun 28/11	Esercizi pratici di progressione (ore 15-17 al Monte Stella)
Mer 30/11	Le ferrate
Ven 2/12	Escursioni con le racchette
Sab 3/12	Uscita in montagna
Mar 6/12	Come comportarsi in caso di problemi



Il corso, gratuito, si terrà presso la sala Consiliare della Zona 4,
Via Oglio 18 - Milano

M3

A 100m dalla fermata Brenta della Metropolitana 3 (linea gialla)

Zaino in spalla

Vivere la montagna in sicurezza
e conoscerla in compagnia



Per ogni informazione contattare Fabrizio Bellucci
<http://www.zainoinspalla.it> - info@zainoinspalla.it
Tel. 348-89.62.937

**Il Presidente della
Commissione Sicurezza/Eventi
Paolo Bassi**

**Il Presidente del
Consiglio di Zona 4
Avv. Filippo Totino**