

Mettiamoci in cammino: conoscere, preparare e vivere un cammino

**Costo**

A pagamento

Durata

24 ore

Sede

Bologna

Settori

Turismo

Destinatari

Persone

Termine iscrizioni

05/03/2026

Data inizio

11/03/2026

Data fine

01/04/2026



Obiettivi

Il corso si propone di fornire ai partecipanti i seguenti obiettivi:

- Fornire le basi teoriche e pratiche per intraprendere in sicurezza un cammino.
- Promuovere l'autonomia nella pianificazione e gestione di escursioni.
- Favorire la consapevolezza dell'importanza della preparazione e di una corretta comprensione e gestione dei rischi connessi alla pratica del cammino in natura

Destinatari

Un percorso formativo pensato per accogliere sia chi è alle prime armi sia chi desidera consolidare le proprie competenze.

Contenuti del corso

L'offerta formativa è pensata come un percorso teorico e pratico per affrontare il cammino in modo consapevole.

Le lezioni tratteranno i seguenti contenuti teorici:

- **Introduzione al corso:** presentazione degli obiettivi, del programma e delle competenze che i partecipanti acquisiranno.
 - **Abbigliamento e attrezzatura:** consigli pratici su calzature, vestiario e zaino adatti a cammini ed escursioni.
 - **Allenamento e alimentazione:** suggerimenti per la preparazione fisica e la dieta più adatta ai cammini.
 - **Kit di primo soccorso:** cosa includere e come utilizzarlo correttamente.
 - **Pianificazione del viaggio:** organizzazione dei percorsi, valutazione delle difficoltà e gestione dei tempi di cammino.
 - **Cartografia e orientamento:** lettura di carte topografiche e utilizzo di app e tracce GPS per orientarsi sul percorso.
 - **Sicurezza e prevenzione dei pericoli:** come riconoscere e gestire rischi ambientali e meteorologici durante il cammino.
 - **Chiamate di emergenza:** procedure corrette per allertare i soccorsi e comportamenti da adottare in caso di situazioni critiche.
- Escursione pratica:**
- Escursione guidata nel Parco Regionale dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
 - Applicazione pratica delle competenze teoriche: orientamento, gestione del ritmo di cammino e delle pause.
 - Affrontare eventuali variabili durante il percorso (ad esempio, cambiamenti meteorologici).
 - Debriefing finale, discussione e feedback dei partecipanti.

Attestato

Attestato di frequenza.

Calendario

Le lezioni si svolgeranno online nelle seguenti giornate e orari:

- 11 marzo 2026 | 18:00 – 21:00
- 18 marzo 2026 | 18:00 – 21:00
- 24 marzo 2026 | 18:00 – 21:00
- 01 aprile 2026 | 18:00 – 21:00

Sono previste attività in presenza:

- 28 marzo 2026 | 09:00 – 13:00
Presso la sede CNA FOER – Via di Corticella 186
- 29 marzo 2026 | 09:00 – 18:00
Escursione nel Parco Regionale dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa

Sede del corso

Bologna
Via di Corticella n.186
40128 Bologna BO

Referente

Ilaria Palumbo | Email: ilaria.palumbo@cnafoer.it | Telefono: 051 19932747

Docente

Sara Zanni

Archeologa e Guida Ambientale Escursionistica, è nata a Milano, ha studiato a Bordeaux, abita in Romagna ed è innamorata dei lunghi cammini storici, che la portano a lavorare e viaggiare ovunque per l'Europa.