



**MASTER of TREKKING - CORSO**  
**Un nuovo Modo -**

Sembra quasi che camminare sia la cosa più normale di questo mondo.

Chi si è trovato almeno una volta ad affrontare mezza giornata di cammino in montagna ne sa qualcosa.

Lo scopo di questo Corso è quello, per così dire, di complicare una cosa semplice. Camminare in montagna e continuare a farlo anche dopo ore o giorni, anche in zone sconosciute, anche con brutto tempo, senza visibilità, con difficoltà che richiedono concentrazione e/o specifiche tecniche e rimanere in buona salute.

Finché la forza di gravità sarà superiore a quella centrifuga dovremmo fare i conti con la Terra e tutte le sue bizzarrie. Concentratevi sull'abbigliamento, le attrezzature, le tecnologie, questo vi renderà turisti; usate mani e piedi per salire sul promontorio ed annusate il vento subito prima del tramonto senza nessun apparente motivo, questo vi renderà trekkers.

Master of Trekking si adopererà affinché impariate a non lasciare nessuna traccia del vostro passaggio sul territorio, solo così, percorrendo un sentiero, sarà il territorio a lasciare un indelebile traccia su di Voi.

## SCHEDA

**Date:** + **CORSO N° 1** – a partire da **Domenica 16 / Giugno / 2013** per tre fine settimana consecutivi. Uscite da 2 a 3 giorni nei fine settimana.

+ **CORSO N° 2** – In concomitanza con lo svolgimento dello spettacolare trekking “Selvaggio Blu” – **Settembre/Ottobre 2013**

**Nota:** L'Arterisko si riserva di modificare le date in caso di condizioni non idonee allo svolgimento in sicurezza del Corso, dandone tempestiva comunicazione ai partecipanti tramite mail. Siete pertanto pregati di considerare questa possibilità e rendervi disponibili anche nei fine settimana successivi alle date proposte. In caso di rinuncia per qualsiasi motivo, verrà restituito il 50% della quota di iscrizione al Corso.

**Descrizione:** Più di altri Corsi questo potete vederlo come uno “Spilla Soldi”. Si spaccia infatti, di insegnarvi cose che conoscete benissimo o almeno dovrete. Camminare su terra, rocce, erba; Ripararsi dalla pioggia, dal vento, dal sole; Mantenere costante la temperatura corporea; Guardare il cielo; Contare le ore del giorno e conoscere la stagione corrente, e arrivare a destinazione.

**Partecipanti:** Da un minimo di 4 ad un massimo 6 persone

**Nota:** L'Arterisko si riserva di annullare il Corso in caso di non raggiungimento del n° minimo di partecipanti entro la data prevista [ **Venerdì 31 - Maggio - 2013** ]

**Contenuti:** Andremo un pelo oltre. Cammineremo comunque e dovunque, metteremo delle regole e poi le infrangeremo, andremo dove non bisognerebbe andare, ci andremo come non bisognerebbe andarci ad orari in cui sarebbe meglio essere da un'altra parte. Uno dei migliori modi, forse l'unico, per imparare è fare esperienza. Domandatevi se volete imparare qualcosa in merito al Trekking e soprattutto se volete che qualcuno ve lo Insegni. Sì? Continuate a leggere.

## Costo ed Iscrizione

+ **CORSO N° 1** – La quota di iscrizione è di **€250,-** per partecipante

Il Costo comprende:

Organizzazione – Guida Alpina – Materiale di utilizzo comune

+ **CORSO N° 2** – La quota di iscrizione è di **€450,-** per partecipante

tutto compreso [ escluso il viaggio verso e dalla Sardegna ]

**Dettagli** – 50 Km di sentiero selvaggio, sospeso sul mare, passaggi su roccia fino al 4° grado, corde doppie di 45mt. **Vitto, Casa Appoggio + Trasferimenti in Gommone.**

da versare in contanti c/o la Piramide o tramite bonifico bancario alle coordinate:

Beneficiario: Arterisko soc. coop. sport. diletto.

Banca delle Marche Ag. 1 – Macerata

IBAN: IT 84 P 06055 13402 000000010926

Causale: Iscrizione Stage Frosolone maggio 2011

**Completate l'iscrizione** compilando il **Modulo di Domanda** e inviandolo insieme alla copia della ricevuta dell'avvenuto pagamento via mail.

# Traccia 1

<b>Materiali – Tecnica</b>	
<b>Abbigliamento</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dalla Testa ai Piedi</li><li>2. Nello Zaino</li><li>3. Il Cambio Veloce</li></ol>
<b>Scarpe</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il classico</li><li>2. L'Evoluzione</li><li>3. Sul Terreno</li></ol>
<b>Zaino</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dimensioni – Caratteristiche</li><li>2. Utilità – Servizio</li><li>3. Camel- Bag</li></ol>
<b>Accessori</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La lista infinita</li><li>2. L'utile</li><li>3. L'Indispensabile</li></ol>
<b>La Salita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tecnica</li><li>2. Tempi</li><li>3. Metodi</li><li>4. Il Punto di non Ritorno</li></ol>
<b>La Diagonale</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. L'Arte del Passo dopo l'altro</li></ol>
<b>La Discesa</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faccia a Valle</li><li>2. Running</li><li>3. Step by Step</li><li>4. Faccia a Monte</li></ol>

# Traccia 2

<b>Orietamento – Difficoltà – Pericoli</b>	
<b>Orietamento</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La Morfologia e l' Esposizione</li><li>2. La lettura dell'ambiente naturale</li><li>3. La Carta e la Bussola</li><li>4. Il GPS</li></ol>
<b>Difficoltà</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparazione fisica – Dislivello - Impegno</li><li>2. Gli orari – L'Esposizione – La Quota</li><li>3. Il Meteo</li><li>4. Il Terreno</li></ol>
<b>Pericoli</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il Brutto Tempo</li><li>2. Il Vento</li><li>3. La Stanchezza</li><li>4. La Valutazione</li></ol>

# Traccia 3

<b>Bivacco - Autosoccorso</b>	
<b>Il Bivacco</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Materiali</li><li>2. Tecniche - Luoghi</li><li>3. Alimentazione</li></ol>
<b>Autosoccorso</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il Kit</li><li>2. L'Emergenza</li><li>3. L'Incidente</li><li>4. L'Estricazione</li><li>5. Il Soccorso</li></ol>

**Nota:** L'Arterisko può modificare le attività sul campo asseconda delle condizioni meteorologiche e logistiche.

## Sistemazione e Materiali

L'Arterisko metterà a disposizione, per chi ne farà richiesta, le attrezzature ed i materiali necessari alla pratica delle attività.

- Abbigliamento adeguato alla Montagna
- Scarpe da Trekking o Backcountry
- Zaino di ca 30/40 lt
- Sacco a pelo di media stagione
- Stuoia
- Pila Frontale
- Cook Set – posate e pentolina
- Coltello Milleusi o simile
- Piccolo pronto soccorso personale
- Borraccia e Camel-Bag
- Igiene personale
- Guanti in lattice o simili con sacchetto plastica per raccogliere i rifiuti "personali" e non.

### Info:

Arterisko s.c.s.d.

tel: 0733.239372 – cell. 335.366384

e-mail. [info@arterisko.com](mailto:info@arterisko.com)

Web. [www.arterisko.com](http://www.arterisko.com)

**arterisko**  
CLIMBING FACTORY