

ORIENTEERING E TRAIL_O SULLA NEVE

Programma 2018

giorno	orario	attività	ore lezioni pratica*	ore lezioni frontale**
Dom 25	15:00	Accredito H. Trieste - Roccaraso via C. Mori 5		
	18:00	Briefing di presentazione del Corso e incontro con la Scuola Sci Roccaraso-Aremogna		
	20:00	Cena in Hotel		
Feb	21:30	Introduzione all'Orienteering e al Trail_O		2
Lun 26	09:00	Formazione gruppi di livello a cura della Scuola Sci Roccaraso-Aremogna	2	
	11:00	Verifica e autovalutazione		
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
	14:00	Esercitazioni di Orienteering sulla neve: uso cartografia tematica, stima delle distanze	2	
	17:15	Pronto soccorso in montagna		2
	20:00	Cena in Hotel		
Mar 27	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci		
	11:00	Verifica e autovalutazione	2	
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
	14:00	Esercitazioni di Trail_Orienteering sulla neve: casistica e gioco	2	
	17:15	Orienteering: altimetria e planimetria		2
Feb	20:00	Cena in Hotel		
Mer 28	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci		
	11:00	Verifica e autovalutazione	2	
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
	14:00	Esercitazioni di Orienteering sulla neve: lettura cartografica e uso della bussola	2	
	17:15	Escursione guidata nel territorio		
Feb	20:00	Cena in Hotel		
Gio 1	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci		
	11:00	Corso BLS-D	2	
	13:00	Pranzo libero	6	
Mar	18:00	Attività didattica frontale: climatologia e pianificazione delle escursioni	2	2
	20:00	Cena in Hotel		
Ven 2 Mar	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci		
	11:00	Lezione pratica di Orienteering sulle piste: le scelte di percorso	2	
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste	2	
	14:00	Consegna attestati		
Totale ore			26	8