



Corso di aggiornamento organizzato ai sensi dell'art. 10 del Regolamento nazionale di FPC dal Collegio Regionale Guide Alpine Lombardia.

**DATA EVENTO: Venerdì 15 Ottobre 2021**

**Mountain running: le diverse pratiche**  
Dal trail running al fast hiking

Programma:

Obiettivi didattici:

- Comprensione delle opportunità professionali
- Conoscenza introduttiva del fenomeno "mountain running"
- Consolidamento delle abilità progettuali e di conduzione di base

Contenuti principali

- le opportunità per GA e AMM
- Le diverse pratiche del mountain running
- i materiali e le diverse tipologie di profilo dei clienti
- la differenza progettuale e gestionale fra l'accompagnamento escursionistico e quello in mountain running
- dotazione del professionista
- siti e riviste di riferimento
- Applicazioni utili
- Elementi di base per l'allenamento e miglioramento della pratica
- esercizi in ambiente di consapevolezza motoria
- liste di controllo per l'osservazione del cliente
- esercizi in ambiente di riscaldamento e defaticamento
- esercizi in ambiente sulle tecniche di movimentazione
- note sulle condizioni del terreno

**DESTINATARI E/O PREREQUISITI DEL CORSO**

Accompagnatori di media montagna, Guide Alpine, Aspiranti Guida



**7 ORE**



**50 tecnici**

**DOCENTI**

AMM e/o GA con titoli attinenti



Costo € 60,00

**Numero massimo:  
40 iscritti**



La direzione si riserva la possibilità di modificare la sede o rinviare il programma di aggiornamento o in caso di condizioni meteorologiche che non permettano la realizzazione dello stesso.



Base organizzativa/ritrovo:  
Bar Sport -Centro sportivo  
Vassalini -via Vassalini 2 -  
Chiesa Valmalenco (SO)



Responsabile evento:  
Collegio regionale Guide  
alpine Lombardia  
+39 0342 050049



Direzione Tecnica:  
DAVIDE SPINI  
+39 333 7982523

Timeline	Argomento e contenuti	Ambientazione	Docente	Durata (ore)
08:30 09.00	Introduzione e presentazione della giornata.		Docente con esperienza agonistica e certificata Metodo Corsa Naturale	0,30
09.00 13.00	Sviluppo argomenti teorico/tecnici	NON IN AMBIENTE NATURALE		4,00
13.00 13.30	Pausa pranzo			0,30
13.30 16:30	Sviluppo argomenti tecnico/pratici ed esercitazioni	IN AMBIENTE NATURALE		3,00
		Monte ore totale:		7.00

## PIANO DIDATTICO

### MODALITA' DI RILASCIO DEI CREDITI FORMATIVI

I partecipanti al corso saranno registrati in apposito registro gestito dai responsabili dell'evento.

Al termine del corso ai partecipanti sarà inviato a mezzo e-mail attestato di partecipazione con numero e tipologia di crediti acquisiti.

Il monte ore necessario all'attribuzione dei crediti formativi é:

- 100% CFP tecnici

### NOTE O ASPETTI ORGANIZZATIVI



Materiale necessario:

Abbigliamento idoneo alla pratica del mountain running, zainetto, scarpe da trail running (no scarpe da trekking, approach o running su asfalto).



Iscrizione:

Ultimo giorno d'iscrizione è fissato per il giorno **mercoledì 13 ottobre** attraverso la compilazione del form al seguente link: <https://forms.gle/dqSY64giadSEXmEUA>



La quota d'iscrizione deve essere assolta entro il giorno **mercoledì 13 ottobre** mediante bonifico:

INTESTATO A: Collegio Guide Alpine Lombardia

CAUSALE: NOME, COGNOME, QUALIFICA, Agg. Mountain running

IBAN : IT14 Y030 6909 6061 0000 0151 973

prima di inviare il bonifico verificate che nella vostra home banking sia memorizzato questo iban e non siano più presenti quelli vecchi



Il presente documento è redatto secondo le previsioni regolamentari della CTN-FPC ed è parte integrante del dossier di formazione.