



PROGRAMMA FORMATIVO CORSO DA ISTRUTTORE TECNICO DI TRAIL RUNNING



Nelle giornate del **4/5/6 novembre 2016** si svilupperà il 1° ciclo formativo in A.S.C. per **Istruttori Tecnici di Trail Running**.

Il tipo di corso sarà full immersion, dove i corsisti saranno impegnati nelle tre giornate in modo continuativo, salvo le pause pranzo e i break. Le argomentazioni e gli orari saranno i seguenti:

Venerdì 4 novembre

Ore: 8:00 Uscita di gruppo coi corsisti di circa 4 ore, dove due istruttori tecnici di trailrunning, spiegheranno alcune nozioni sulla sicurezza e la gestione del gruppo, rientro previsto ore **12:00**

Ore **12:30** pranzo presso Taverna di Donna Violante a Savignone (GE) .

Ore **14:00**: in sala conferenze argomenti:

Relatori **Andrea Fergola** – Istruttore Tecnico Nazionale di Trailrunning.

- Presentazione corso
- Organizzazione Evento
- Compiti Istruttore
- Materiali tecnici dell'Istruttore

Ore 16: 30 Relatore **Giorgio Mazzarello** Cartografo

- Orientarsi senza strumenti
- Leggere ed utilizzare una Carta Topografica
- Pianificare un percorso
- Utilizzare Carta, Bussola ed Altimetro per orientarsi
- Nozioni di base sui sistemi GPS per escursionismo
- Cartografia e trailrunning

Ore 19:30 cena presso Taverna di Donna Violante a Savignone

Ore 21:00 Relatore **Giorgio Aprà** Natural Running Coach

- Tecnica di corsa naturale

Sabato 5 novembre

ore 8:00 Relatore **Gianpiero Chiapello**: Esperto meteorologia

- Nozioni di meteorologia
- Sicurezza in montagna

Ore 10:30: ore Relatrice: **Giancarla Agostini**: Dott.ssa Commercialista

- Regolamenti fiscali per istruttori

Ore **12:30** pranzo presso Taverna di Donna Violante a Savignone

Ore 14:30, Relatrice **Laura Casati** Dott.ssa Psicologa/Psicoterapeuta

- Leadership e gestione del gruppo, il ruolo dell'istruttore di TR
- Relatore **Rocco Cardamone** Psicologo disturbi del comportamento alimentare e psicologia della salute

Ore 19:30 Cena presso Donna Violante

Ore 21:00 uscita in notturna di circa 2 h (fatte salve condizioni meteo favorevoli)

Domenica 6 novembre

ore 8:30 : Relatrice **Gabriella Vargiu**: Dott.ssa in Giurisprudenza

- breve viaggio tra le leggi
- responsabilità dell'Istruttore

10:00: Relatore, CRI

- Comportamenti da adottare in caso di infortunio allievo e come interagire con il 118 (lezione all'aperto solo in caso di bel tempo)

12:30 presso Taverna di Donna Violante a Savignone

14:00 Relatori : CROCE ROSSA

- Tecniche Primo Soccorso nell'accompagnamento in montagna

Ore **17:00** test finale corsisti

Ore **18:00** consegna attestati di partecipazione al corso

Ore **19:00** fine del corso

Si fa presente che alla conclusione delle ore formative verranno somministrati i questionari, quindi per i corsisti che provengono da fuori regione dovrebbero organizzarsi per il rientro rispettando tali tempistiche. La domenica sera non è prevista la cena.

Si ricorda a tutti i corsisti il materiale che generalmente è obbligatorio nelle manifestazioni trail. Nessun problema se mancasse qualche elemento, non è fattore valutativo, ma comunque utile a titolo didattico.

Il programma potrà subire variazioni dovute a ragioni tecniche operative o in caso di condizioni avverse per le uscite, negli orari e nelle attività, pur mantenendo la struttura degli argomenti previsti.

La Direzione del Corso TR.