



FORMAZIONE ESCURSIONISTA CONSAPEVOLE

2025-2026

Basi e approfondimenti per escursioni più sicure.

IN BREVE

Con il corso "Escursionista consapevole" offriamo una formazione che permette di approfondire la teoria e mettere in pratica le nozioni promosse dalla campagna "Montagne sicure.

Durante il corso verranno trattati i punti importanti da considerare in sede di **pianificazione e preparazione di un'escursione**, come scegliere un itinerario adatto, interpretare le previsioni meteorologiche ed equipaggiarsi adeguatamente. Trattandosi di un corso che unisce la teoria alla pratica, offriamo l'opportunità di **esercitarsi sugli aspetti importanti da considerare camminando sui nostri sentieri di montagna**: leggere cartine topografiche cartacee e digitali, utilizzare le applicazioni meteo e quelle di soccorso, adottare comportamenti corretti in caso di imprevisti.

DESTINATARI

Il corso si rivolge a **tutti gli escursionisti che praticano la disciplina in forma privata**, in particolare il corso aiuta i partecipanti ad approfondire i singoli temi e a strutturare le proprie conoscenze.

MODULI e RICONOSCIMENTO

Il corso è organizzato in **moduli**. Ognuno è libero di partecipare a tutti i moduli, oppure di selezionare solamente i moduli che ritiene più interessanti in relazione alle proprie conoscenze, oppure di partecipare a un singolo modulo di approfondimento.

Al termine del corso ognuno riceverà un **certificato di partecipazione** per i moduli a cui ha partecipato.

ISCRIZIONE e CONDIZIONI

Per le iscrizioni è necessario compilare il **formulario di iscrizione** che si trova sul sito di <https://www.ticinosentieri.ch/it//formazione/formazione-escursionista-consapevole> **entro 30 giorni prima dei moduli** a cui si partecipa. Per ogni modulo i posti sono limitati, raggiunto il limite verrà gestita una lista d'attesa. Gli iscritti riceveranno le informazioni di dettaglio 10 giorni prima del rispettivo modulo.

In caso di **rinuncia**, a partecipare ad un corso TicinoSentieri rimborsa: il costo totale fino a 14 giorni prima dell'inizio, il 50% del costo totale da 13 a 5 giorni prima dell'inizio, nessun rimborso da 4 giorni prima dell'inizio. In caso di **infortunio o malattia** e presentando un certificato medico, verrà rimborsato l'80% del costo totale.

DATE E COSTI

presentazione	03.09.2025	presentazione online	gratuito
M1 – introduzione all'escursionismo	03..10.2025 04.10.2025 *	serata teorica + giornata pratica	fr. 120.-
M2 – meteo e montagna	14.10.2025	serata	fr. 30.-
M3 – meteo in montagna	18.10.2025 *	1 giornata	fr. 80.-
M4 – equipaggiamento e sicurezza	23.10.2025	serata	fr. 30.-
M5 – ben equipaggiati sui sentieri	02.11.2025 *	1 giornata	fr. 80.-
M6 – sentieri su carta e in digitale	11.11.2025	serata	fr. 30.-
M7 – sui sentieri con cartine e app	15.11.2025 *	1 giornata	fr. 80.-
M8 – escursionismo e fotografia	21.03.2026 *	½ giornata	fr. 50.-
M9 – escursionismo e storia	28.03.2026 *	½ giornata	fr. 50.-
M10 – tecniche di camminata	11.04.2026 *	½ giornata	fr. 50.-

* in caso di annullamento a causa della meteo, il modulo verrà riproposto in data da definire.

modulo 1 - INTRODUZIONE ALL'ESCURSIONISMO

1a parte

Data:	03.10.2025, 18.00 – 22.00
Luogo:	Centro G+S Bellinzona
Formatori:	Manuel Schmalz (esperto ESA e G+S) Mattia Martinenghi (esperto ESA e G+S)
Modalità:	Serata in aula
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• introduzione al metodo 3x3 per pianificare escursioni in sicurezza• analisi degli aspetti principali da considerare a casa, prima di partire per l'escursione• scelta dell'itinerario e calcolo dei tempi di marcia• introduzione allo strumento "dispositivo di sicurezza"• introduzione agli strumenti di pianificazione online• introduzione alle principali applicazioni dedicate all'escursionismo

2a parte

Data:	04.10.2025, 8:00 – 17:00
Luogo:	Valle Morobbia
Formatori:	Manuel Schmalz (esperto ESA e G+S) Mattia Martinenghi (esperto ESA e G+S)
Modalità:	Escursione con pranzo al sacco
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• analisi degli aspetti principali da considerare sul posto prima di incamminarsi• analisi degli aspetti principali da considerare in continuazione durante un'escursione• discussione sullo strumento "dispositivo di sicurezza" e comportamenti da adottare in situazioni particolari• orientamento con cartina cartacea e applicazioni cartografiche• comportamento in caso di incontro con cani da protezione, con le vacche nutrici, o con il lupo
Percorso:	T2 / media / 3h30min / 9.5km / ↗ 870m / ↘ 320m

modulo 2 - **SERATA "METEO E MONTAGNA"**

Data:	14.10.2025, 20.00 – 22:00
Luogo:	Centro G+S Bellinzona
Formatori:	Dafne Pedrazzoli (esperta ESA e G+S) Lisa Moser (meteorologa di MeteoSvizzera)
Modalità:	Serata in aula
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• conoscenza dell'Ufficio federale di meteorologia e climatologia MeteoSvizzera e della sede di Locarno Monti• comprensione dei bollettini meteorologici• conoscenza delle situazioni meteorologiche tipiche del sud delle alpi• comprensione dei potenziali rischi dati delle condizioni per lo svolgimento di un'escursione• conoscenza e utilizzo dell'applicazione MeteoSwiss• conoscenza e utilizzo dell'applicazione meteoblue

modulo 3 - **ESCURSIONE "METEO IN MONTAGNA"**

Data:	18.10.2025, 8.00 – 17:00
Luogo:	Mornera
Formatori:	Dafne Pedrazzoli (Esperta ESA e G+S) Lucia Bottani (Esperta G+S)
Modalità:	Escursione con pranzo al sacco
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• utilizzo delle applicazioni meteo durante le escursioni• osservazione e comprensione degli indicatori meteo• comportamento da adottare in caso di temporali• analisi delle situazioni standard stagionali• discussione sullo strumento "dispositivo di sicurezza" e comportamenti da adottare nelle situazioni particolari
Percorso:	T2 / media / 4h10min / 10.9km / ↗ 800m / ↘ 800m

modulo 4 - **SERATA “EQUIPAGGIAMENTO E SICUREZZA”**

Data:	23.10.2025, 20.00 – 22:00
Luogo:	Base REGA a Magadino
Formatori:	Manuel Schmalz (esperto ESA e G+S) Filippo Genucchi (soccorritore alpino spec. elicottero - REGA)
Modalità:	Serata in aula e hangar
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• visita della base REGA• conoscenza dei servizi REGA• conoscenza e utilizzo dell'applicazione REGA• conoscenza delle particolarità del soccorso in montagna• conoscenza delle modalità di chiamata d'emergenza in montagna• conoscenza delle possibilità formative nell'ambito del soccorso

modulo 5 - **ESCURSIONE “BEN EQUIPAGGIATI SUI SENTIERI”**

Data:	02.11.2025, 8.00 – 17:00
Luogo:	Carasso
Formatori:	Lara Mandioni (Esperta ESA e G+S, accompagnatrice di montagna BF) Davide Lamperti (Esperto G+S)
Modalità:	Escursione con pranzo al sacco
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• conoscenza dell'abbigliamento e dell'equipaggiamento adeguato per le escursioni in montagna• conoscenza dei principi di alimentazione in montagna• utilizzo delle applicazioni di soccorso• discussione di situazioni in cui è necessario prendere decisioni• verifica dei tempi di marcia• discussione sullo strumento “dispositivo di sicurezza” e comportamenti da adottare in situazioni particolari
Percorso:	T3 / media / 4h30min / 11.9km / ↗ 830m / ↘ 830m

modulo 6 - **SERATA "SENTIERI SU CARTA E IN DIGITALE"**

Data:	11.11.2025, 20.00 – 22:00
Luogo:	Centro G+S Bellinzona
Formatori:	Fabiano Gerosa (esperto ESA e G+S) Tanja Orsatti (responsabile tecnico Ticino Sentieri) Theo Sautebin (specialista geodati Swisstopo)
Modalità:	Serata in aula
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• conoscenza della rete ufficiale dei sentieri e della segnaletica• conoscenza della cartografia Svizzera• conoscenza e utilizzo delle carte digitali swisstopo• conoscenza e utilizzo di Svizzera Mobile• conoscenza e utilizzo dell'applicazione swisstopo• definizione dei tempi di marcia

modulo 7 - **ESCURSIONE "SUI SENTIERI CON CARTINE E APP"**

Data:	15.11.2025, 8.00 – 17:00
Luogo:	Val Mara
Formatori:	Fabiano Gerosa (Esperto ESA e G+S) Cosma Bonoli (Esperto G+S)
Modalità:	Escursione con pranzo al sacco
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• orientamento con cartine cartacee e applicazioni cartografiche• lettura della carta e della morfologia• verifica dei tempi di marcia• conoscenza della scala sentieri CAS• discussione sullo strumento "dispositivo di sicurezza" e comportamenti da adottare nelle situazioni particolari
Percorso:	T2 / media / 2h50min / 7.0km / ↗ 450m / ↘ 450m

modulo 8 – PASSEGGIATA “FOTOGRAFIA SUI SENTIERI”

Data:	21.03.2026, 8:00-12:00
Luogo:	Vallemaggia
Formatori:	Omar Cartulano (fotografo) Andrea Matasci (esperto ESA e G+S)
Modalità:	Passeggiata
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• utilizzo di tecniche base di fotografia all'aria aperta• tematizzazione del modello 3x3
Percorso:	T2 / media / 2h00min / 4.0km / ↗ 410m / ↘ 410m

modulo 9 - PASSEGGIATA “ESCURSIONISMO E STORIA”

Data:	28.03.2026, 8:00-12:00
Luogo:	Cima di Medeglia
Formatori:	Gabriele Piffaretti (docente storia e didattica della storia DFA/ASP) Nicola Nesa (esperto G+S)
Modalità:	Passeggiata
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• il territorio come patrimonio: alla scoperta delle tracce del passato• tematizzazione del modello 3x3
Percorso:	T2 / media / 2h20min / 6.1km / ↗ 470m / ↘ 470m

modulo 10 - PASSEGGIATA “TECNICHE DI CAMMINATA”

Data:	11.04.2026, 13:00-17:00
Luogo:	Monte Verità
Formatori:	Silvia Colombi (esperta ESA e fisioterapista) Marinella Pezzoli (esperto ESA)
Modalità:	Passeggiata
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">• tecniche di camminata su vari terreni, con e senza bastoni trekking• tematizzazione del modello 3x3
Percorso:	T2 / facile / 2h00min / 5km / ↗ 200m / ↘ 200m

PRESENTAZIONE CORSO

03.09.2025

20:30

Presentazione online del corso.

Iscrizioni tramite formulario sul sito di Ticino Sentieri.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Potete rivolgervi direttamente al **segretariato di Ticino Sentieri**:

+41 (0)91 862 25 60

info@ticinosenieri.ch

ORGANIZZATORE



Ticino Sentieri

Via A. Giovannini 3

CH - 6710 Biasca

www.ticinosenieri.ch

IBAN CH94 8080 8007 2693 1828

IN COLLABORAZIONE CON



Montagne Sicure

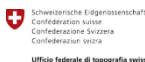
www4.ti.ch/di/montagne-sicure

PARTNER



REGA

www.rega.ch



SWISSTOPO

www.swisstopo.admin.ch