

# Trekking: strumenti base per avvicinarsi all'escursionismo outdoor

a cura di **WALKS ON WILD**

**EVENTO ONLINE GRATUITO SOLO per i SOCI ENI POLO SOCIALE**

**Mercoledì 4 marzo h18:15-19:30**



Questo incontro è rivolto a chi vuole avvicinarsi al trekking con maggiore consapevolezza, sicurezza ed entusiasmo: non sono rivolte a escursionisti esperti, ma a chi desidera costruire basi solide.

In questo secondo incontro verranno trattati temi relativi ad attrezzatura, sicurezza e consapevolezza.

- Alimentazione prima, durante e dopo il trekking
- Comunicazione ed emergenze: chiamate di soccorso, app di emergenza (Where Are You, GeoResQ), sistemi satellitari
- Gestione del gruppo e degli imprevisti

- Etica dell'escursionista e rispetto di flora e fauna
- Responsabilità e valore della rinuncia come scelta intelligente
- Bias decisionali più ricorrenti in ambiente outdoor: pressione del gruppo (Conformity Bias), affidamento all'"esperto" (Authority Bias)

*Conduce l'incontro **Paolo Fedeli**, ex architetto, ora Guida Ambientale Escursionistica (AIGAE) e Istruttore di Ginnastica (CSI): da tre anni si dedica a tempo pieno a trekking nella natura e ginnastica quotidiana come strumenti concreti per mantenere nel tempo la salute fisica e mentale.*

### **INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI**

Per partecipare a questo incontro online è necessario prenotarsi alla segreteria dell'Eni Polo Sociale

**Cel. 3245573090**

**tel. 0252047108 / 0252042713**

**e-mail: [polosociale@eni.com](mailto:polosociale@eni.com)**