



**OTTAVA EDIZIONE  
SPORT DI/IN MONTAGNA  
DAL 15° SETTEMBRE AL 20 SETTEMBRE 2025**

**DOMENICA 14 SETTEMBRE**

17.00 - 19.00	Arrivo partecipanti e accoglienza presso la foresteria
19.30	CENA
20.45	Presentazione del corso e del programma didattico della settimana

**LUNEDI' 15 SETTEMBRE**

9.00 - 11.00	La montagna friulana: quadro ambientale e territoriale
11.00 - 13.00	Incontro introduttivo sul tema: rapporto tra sport e montagna
13.00 - 14.30	PRANZO
14.30 - 16.30	Caratteristiche della camminata e corsa in montagna, anche in quota
16.30 - 19.00	Laboratorio esperienziale sul territorio
19.00 - 20.30	CENA
20.30 - 22.00	Presentazione del project work e formazione dei gruppi di lavoro





## MARTEDI' 16 SETTEMBRE

9.00 – 11.00	Camminata, corsa e ciclismo: come prepararsi al meglio per i percorsi in montagna
11.00 – 13.00	Camminata, corsa e ciclismo in montagna: il monitoraggio dello sforzo fisico
13.00 - 14.30	PRANZO
14.30 – 16.30	Come suggerire percorsi idonei alle caratteristiche delle persone: la valutazione/percezione dello sforzo fisico
16.30 – 18.30	Conoscere il territorio di Barcis
19.00 - 20.30	CENA

## MERCOLEDI' 17 SETTEMBRE

9.00 - 11.00	Quadro normativo regionale sulle professioni della montagna legate allo sport e alle attività outdoor
11.00 – 13.00	Le politiche della sicurezza in montagna
13.00 - 14.30	PRANZO
14.30 - 18.30	Visita ad una realtà produttiva del territorio
19.00 - 20.30	CENA
20.30 – 22.30	Serata aperta al pubblico





## **GIOVEDÌ' 18 SETTEMBRE**

9.00 – 11.00	Incontri paralleli con le realtà del territorio
11.00 – 13.00	Laboratorio autoimprenditorialità
13.00 - 14.30	PRANZO
14.30 - 16.30	Laboratorio comunicazione efficace
16.30 - 18.30	Il futuro dello sport in montagna
19.30 - 20.30	CENA
20.30 – 22.00	Project work

## **VENERDÌ' 19 SETTEMBRE**

9.00 – 13.00	Project work
13.00 - 14.30	PRANZO
14.30 - 19.30	Project work
19.30 - 20.30	CENA
20.30 – 22.00	Project work



<b>SABATO 20 SETTEMBRE</b>	
9.00 - 10.00	Raccolta feedback da parte dei partecipanti
9.00 - 10.00	Raccolta feedback da parte dei partecipanti
10.00 – 11.00	Rifiniture del project work
11.00 – 12.00	Presentazioni project work ai portatori di interesse e dibattito
12.00 – 13.00	Consegna attestati e chiusura attività
13.00	Aperitivo di chiusura

\*il programma didattico potrà subire modifiche e/o integrazioni

