



PROPOSTE PER LA SCUOLA

Sport in Alta Quota

Arrampicare per conoscerci più a fondo.

Salire in alto è da sempre una delle aspirazioni più innate di noi tutti. Sia in senso metaforico, nella carriera per esempio, sia in senso letterale, come nelle gite in montagna o nella visita di città storiche. Guardare dall'alto per vedere tutto da un'altra prospettiva, con un punto di vista diverso. "... se pensi di sapere tutto del mondo prova a metterti a testa in giù, poi dagli di nuovo uno sguardo..." diceva Robin Williams ne "L'Attimo Fuggente".

Ma non solo in alto possiamo trovare qualcosa di interessante poiché anche salendo, se saremo attenti, potremmo avere delle sorprese. L'arrampicata è proprio questo, una sequenza di gesti per salire. Una sequenza che ci obbliga ad ascoltarci, a fare il vuoto dentro noi stessi per concentrarci meglio. E' come se per alcuni minuti spegnessimo la luce su tutto ciò che è di troppo, per focalizzarci totalmente sull'essenziale.

A scatenare questa dinamica è il nostro istinto di conservazione che ci impone tassativamente di non cadere. Quindi la nostra concentrazione è alla massima potenza, anche se siamo legati ad una corda ed assicurati, quindi al riparo da qualsiasi tipo di caduta.

L'arrampicata come disciplina ci insegna a trovare fiducia in noi stessi e a credere di più nelle nostre potenzialità e questo è un risultato importante, soprattutto se rivolto ai più giovani che, più disinibiti e meno timorosi degli adulti, otterranno lo stesso risultato praticando questa attività sotto forma di gioco e divertimento.

Obiettivi

Innanzitutto scoprire un modo di divertirsi che magari non si conosceva e quindi si giudicava in maniera errata. Indurre i ragazzi a percepire ed ascoltare il proprio corpo ed i propri muscoli in un modo nuovo. Sviluppare, attraverso una disciplina divertente, la propria capacità di concentrazione. Quasi come per un'arte marziale orientale, l'arrampicata può essere sinonimo di conoscenza di se stessi.

Proporre l'arrampicata a 2.000 metri, per noi, è anche un modo per dire ai ragazzi che la montagna è interessante. In Italia la direzione dello sguardo dei giovani che cercano svago, divertimento e vacanze, è quasi totalmente rivolto verso il mare. Avremmo la presunzione di cambiare un minimo questa situazione.

Modalità di partecipazione

La prima parte si terrà in rifugio. (2 ore) Verrà presentata l'attrezzatura da arrampicata: imbracatura, scarpette, corde, moschettoni e magnesite. Particolare attenzione verrà data ai canoni di sicurezza entro i quali si devono attenere le ditte produttrici. I vari test ai quali i materiali per arrampicare vengono sottoposti. Sarà poi spiegato come viene attrezzata e messa in sicurezza una falesia di roccia, per farla diventare una palestra d'arrampicata.

La seconda fase giornata intera di arrampicata nella piccola palestra di roccia, a dieci minuti dal rifugio. Introduzione alle varie tecniche di scalata ed ai metodi di "far sicura" al compagno che arrampica. La sera dopo cena video proiezione di filmati su scalate in alta montagna. Discussione con i ragazzi, sulle loro curiosità e perplessità.



PROPOSTE PER LA SCUOLA

L'ultima parte mattinata nella palestra di roccia. Chi ne avrà voglia potrà cimentarsi su itinerari diversi da quelli del giorno prima. Insisteremo perché tutti, oltre che a scalare, imparino ad assicurare il proprio compagno. In modo da avere chiare tutte le tecniche base necessarie per poter continuare, per conto proprio, ad arrampicare anche in futuro.

(tutte le attività teoriche e pratiche di questa proposta, saranno costantemente seguita da una o più Guide Alpine professioniste, in base al numero dei ragazzi. Le Guide Alpine regolarmente iscritte all'Albo della loro categoria, sono le uniche persone autorizzate legalmente allo svolgersi di questo tipo di attività.)

Argomenti trattati

Brevi cenni sulla storia dell'Alpinismo e dello sport Arrampicata.

Brevi cenni sull'Anatomia del Corpo Umano.

Brevi cenni sulle teorie dell'Equilibrio.

Teoria della Tecnica di Arrampicata.

Brevi cenni di Fisica, applicata ai materiali d'arrampicata.

Materiali

Il materiale necessario viene fornito dalle Guide Alpine e dal rifugio.

Destinatari

Dalla scuola per l'infanzia e tutto il secondo ciclo di istruzione.

Costi e Logistica

Il soggiorno completo dal pranzo del 1° giorno al pranzo del 3° giorno (*ad esempio: arrivo lunedì per pranzo, poi piccola merenda, cena e notte; martedì colazione, pranzo o sacchetto pic-nic, piccola merenda, cena e notte; mercoledì colazione, pranzo, poi partenza*) comprensivo di tutti i pasti e di tutte le attività con le Guide, costa **115.00 euro**.

Per classi di 15 alunni, n. 1 gratuità per professore accompagnatore. Per classi di 30, n. 2 gratuità.

L'autobus da 30 posti che porta i ragazzi, arriva fino al piazzale del Forte Valli a monte del Centro di Soggiorno di Pracatinat, quota 1750 metri sul livello del mare.

Le Guide saranno là ad accogliere allievi e professori, per poi accompagnarli nella camminata che li porterà al Rifugio Sellaries, quota 2023 metri sul livello del mare. La camminata avrà una durata di 1,30 ore circa.

La gestione del rifugio si incaricherà di trasportare i bagagli dei partecipanti dall'arrivo dell'autobus, fino al rifugio.

Si raccomanda di spiegare ai genitori dei ragazzi di non esagerare nella roba che mettono nei bagagli. Non è necessario portare i sacchi a pelo, i letti sono fatti regolarmente con lenzuola, federe e coperte. Nel limite delle possibilità si consiglia di fornire i ragazzi di zaino. Sconsigliati borsoni o trolley.

Attrezzatura e vestiario consigliati:

Rifugio Sellaries – Alpe Sellaries n.1 – Roure (TO) Italy

Info: www.rifugiosellaries.it – e-mail: info@rifugiosellaries.it – tel. +39 0121 842664



PROPOSTE PER LA SCUOLA

- Zaino, di qualsiasi tipo, epoca o modello è sempre ed assolutamente meglio di borsoni o trolley;
- Giacca a vento;
- Berretto, sciarpa e guanti;
- Occhiali da sole;
- Scarponcini, di qualsiasi tipo, epoca o modello sono sempre ed assolutamente meglio di qualunque altra scarpa da città all'ultima moda;
- Scarpe da ginnastica, per le attività in rifugio;
- Ricambio di maglietta e calze. Quando si rientra da una camminata è sempre meglio potersi cambiare la maglietta e le calze;
- Crema solare.

Visto che nel pomeriggio del primo giorno del soggiorno saranno previste già delle attività, si consiglia di arrivare con l'autobus alla partenza della camminata per il rifugio, non dopo le ore 10,00 del mattino. In modo da essere in rifugio al massimo alle ore 12,00.

Come già specificato nella parte introduttiva, il Rifugio Sellaries ha stipulato una convenzione con la ditta di autotrasporti SAPAV di Pinerolo, riuscendo ad ottenere dei prezzi concorrenziali. Quindi per tutte le scuole o gruppi che non hanno un trasporto proprio, la gestione è ben lieta di offrire questo servizio aggiuntivo. Per i costi del trasporto è necessario fare un calcolo in base al chilometraggio che intercorre dalla sede della scuola, alla partenza della camminata per il rifugio. La gestione può occuparsi direttamente della prenotazione dell'autobus, oppure può fornire i recapiti della SAPAV alla scuola che vorrà prenotare per proprio conto.

In precedenza si è più volte parlato di autobus con 30 posti. Il motivo è dato dal fatto che la strada da percorrere non consente il transito a mezzi di dimensioni più grandi