

## ALCUNE PROPOSTE PER LE SCUOLE

### ORIENTEERING

Il programma di una giornata consiste in nell' uscita in una località di cui esista la carta da orienteering: Pian dei Resinelli, Pian Sciresa, ecc. qui gli accompagnatori, terranno una breve introduzione teorica con spiegazione delle nozioni di base per poter utilizzare bussola e cartina.



La giornata proseguirà con una gita di perlustrazione del territorio rappresentato sulla carta allo scopo di facilitarne l'interpretazione, verranno poi organizzati degli esercizi da eseguire con la cartina e la bussola ed infine verrà organizzata una piccola competizione fra gli alunni.

Il programma Può essere articolato in più giornate, in questo caso la parte teorica può essere affrontata in classe il primo giorno e completare poi il programma con un uscita.

Se il programma viene affrontato in un giorno solo necessiterà il coinvolgimento di almeno due accompagnatori che possono gestire un numero massimo di 45 alunni.



Le lezioni di orienteering si possono anche svolgere in classe, per quanto riguarda la parte teorica, mentre la parte pratica può essere sviluppata nei cortili delle scuole, nei parchi cittadini, nelle palestre o nelle adiacenze degli edifici scolastici con il coinvolgimento di una o più classi contemporaneamente.

## Una giornata in Val di Mello, una tra le più belle valli della Valtellina.\*



La Val di Mello, una diramazione della Val Masino, è l'alpeggio intermedio dell'agricolo comune di Mello in bassa Valtellina, di cui è proprietà anche se non ne è confinante. Ancora oggi deve la sua integra e un po' primitiva bellezza alla presenza di contadini che con il loro faticoso lavoro la mantengono così da secoli, nonché alla mancanza (speriamo ancora per molto...) di strade e infrastrutture moderne varie. Dalla metà degli anni settanta anche le pareti di fondovalle, al pari delle vette che la circondano, si sono costruite un posto di rilievo nel mondo alpinistico essendo un terreno ideale per la pratica delle nuove forme di arrampicata: dal sassismo fino alle salite sulle impressionanti e impegnative vie in stile moderno. L'ambiente integro permette la presenza di numerosi animali selvatici: pernici, marmotte, camosci che spesso scorrazzano in compagnia di più domestiche capre sulle placche di granito. Anche la flora contribuisce ad ornare le caratteristiche placche e pareti dando delle sfumature particolari, specie nelle stagioni intermedie.

Vista la bellezza del posto è ancor più bello lasciarlo sapendo di aver contribuito a mantenerlo intatto, anche per poterci tornare e provare le stesse emozioni.

La nostra escursione partirà da San Martino Val Masino, il centro più importante della valle, che raggiungeremo con il bus, per andare in circa un'ora e mezza fino alla località Cascina Rasica, con un percorso in leggera salita alla portata di tutti. Nel nostro tragitto al cospetto delle imponenti pareti di granito, passando per le località Gatto Rosso, Cà di Carna e Cascina Piana, avremo modo di vivere la magica atmosfera che regna in questa valle. A Cascina Rasica si consumerà la colazione al sacco. Facoltativamente potremo provare l'emozione della traversata alla tirolese sul fiume o ci potremo accontentare di giocare in un prato con la palla. Come sempre quando si va in montagna speriamo nel bel tempo, ma anche se dovesse piovere avremo la possibilità di provare stupende emozioni. Al ritorno si percorrerà in direzione opposta con qualche piccola variante lo stesso sentiero fatto in salita. Giunti a San Martino si prenderà il bus per Morbegno per rientrare quindi in treno fino a Lecco.

In caso di cattivo tempo visiteremo il paese di San Martino e a piedi raggiungeremo il Centro della Montagna a Filorera, dove si potrà arrampicare nella struttura artificiale di arrampicata coperta (nell'eventualità portare €3 per l'ingresso). In questo tragitto si passerà sotto il Sasso Remenno, caratteristico ed enorme oltre ad essere una famosa palestra di arrampicata.

### COSA PORTARE

- ✓ ZAINO CON BORRACCIA (nel caso di cattivo tempo anche un ombrellino)
- ✓ CAPPELLINO, OCCHIALI DA SOLE E CREMA
- ✓ COLAZIONE AL SACCO

SCARPONCINI, CALZE DI RICAMBIO, TUTA, MAGLIONE E GIACCA A VENTO



**\* La giornata può essere organizzata anche in una località diversa secondo le esigenze logistiche della scuola, per questo tipo di intervento se si prevede l'attraversata del torrente alla tirolese è necessaria la partecipazione di una guida alpina ,per fare un esempio un accompagnatore ed una guida possono gestire 45/50 alunni.**

## **GITE ALL' ARIA APERTA A TEMA**

Si tratta di uscite in ambiente di una giornata dove l'accompagnatore illustra dal punto di vista naturalistico e culturale l'itinerario precedentemente concordato .

Le lezioni possono essere specifiche cioè trattare uno o più argomenti scelti dai docenti oppure di tipo generico.

Gli argomenti che si possono affrontare sono molteplici (Botanica, zoologia, geologia, natura e ambiente,cultura alpina, sicurezza in montagna ecc.) , verranno concordati di volta in volta con i docenti e saranno sviluppati sia dal punto di vista teorico che pratico sul campo.

Questo tipo di intervento può essere applicato a qualsiasi itinerario che verrà scelto tenendo conto delle esigenze logistiche della scuola e degli scopi didattici che si vogliono ottenere.

Le uscite possono essere abbinate a lezioni in classe con videoproiezioni per approfondire gli argomenti affrontati.

## **GITA AL MORTERATSCH: IL SENTIERO GLACIOLOGICO E L'ARRAMPICATA\***

Viaggio d'istruzione al Morteratsch, una delle valli più belle e rappresentative dell'Engadina. Il viaggio verrà effettuato utilizzando esclusivamente mezzi pubblici: il treno fino a Tirano in Valtellina ed il trenino rosso del Bernina fino al Morteratsch. Il treno rosso del Bernina dà la possibilità di addentrarsi in boschi e valli caratteristici, di vedere animali e ghiacciai in quanto per buona parte del tragitto si discosta dalla strada carreggiabile e sviluppa il suo percorso avventuroso in zone isolate. Questa ferrovia di montagna a scartamento ridotto è l'appendice di un percorso che permette di attraversare le montagne della Svizzera con percorso arduo articolato tra valli e ponti, gallerie e stazioni caratteristiche.

Dopo aver superato il Passo del Bernina si scende fino alla stazione del Morteratsch, dove ha inizio l'escursione che ci porta attraverso un percorso con segnalati i vari stati di arretramento del ghiacciaio e le sue peculiarità: le morene, i massi erratici, le marmitte dei giganti e le rocce erose dall'azione glaciale. Si arriverà anche al ghiacciaio, per vedere la sua struttura con i crepacci e le seraccate.

L'escursione si svolge al cospetto di cime tra le più caratteristiche della zona : il Pizzo Bernina, unico 4000 delle Alpi Centrali, il Piz Morteratsch, la Cresta Guzza, il Piz Argient, il Pizzo Zupò, i Bellavista e i Pizzi Palù. Per ricordare meglio questa giornata, che mi auguro sia di bel tempo, è consigliato avere con se una macchina fotografica ed eventualmente un binocolo. Al ritorno ci fermeremo sulle placche lisciate dai ghiacciati ed appositamente attrezzate per arrampicare\*. Si torna poi alla stazione del Morteratsch per riprendere il treno fino a Tirano e di lì con le ferrovie italiane a Lecco.

### **COSA PORTARE**

- ✓ ZAINO CON BORRACCIA (nel caso di cattivo tempo anche un ombrellino)
  - ✓ CAPPELLINO, OCCHIALI DA SOLE E CREMA PROTETTIVA
  - ✓ COLAZIONE AL SACCO
  - ✓ SCARPONCINI, CALZE DI RICAMBIO, TUTA, MAGLIONE E GIACCA A VENTO
  - ✓ DOCUMENTO DI IDENTITA' VALIDO PER L'ESPATRIO
- 
- si raccomanda la puntualità :  
ore 5.50 in stazione di Lecco

\* Se si sceglie di far arrampicare gli alunni, opzione non obbligatoria, sarà necessaria la partecipazione di una guida alpina.

## NORDIC WALKING

Si tratta di una nuova disciplina, una forma di movimento che coinvolge gran parte dell'apparato motorio in modo non traumatico praticamente è una camminata con dei bastoncini particolari che si deve affrontare con la tecnica adeguata.

Le lezioni per l'apprendimento della tecnica si articolano come segue: una video videopresentazione di 45 minuti circa e una serie di esercizi suddivisi in step.

Le lezioni dovranno essere tenute o in palestre o in spazi aperti come cortili, parchi, piste ciclabili ecc., la durata delle lezioni solitamente è 1,30 ore per 6 lezioni che si possono suddividere anche in altro modo ad esempio 3 lezioni di 3 ore ciascuna, più la videoproiezione.

L'intervento prevede anche la fornitura dei bastoncini per le lezioni.



Vedi dettagli della disciplina nella pagina seguente nella pagina seguente.

*L'associazione Guide Alpine del Lario e delle Grigne si avvale di istruttori di Nordic Walking, certificati dall'Associazione Nordic Fitness Italiana (ANI) e dall'International Nordic Fitness Organization (INFO).*

*Denti Umberto*

*Milani Paolo*

*Denti Frediano*



L'ultima tendenza in fatto di camminata sportiva, per un nuovo spettacolare connubio tra uomo, natura e benessere. Divertente, rilassante e salutare, il **Nordic Walking** è stato inventato dagli sciatori di fondo finlandesi, alla ricerca di una efficace forma di allenamento estivo; oggi in Finlandia sono oltre 500.000 le persone che lo praticano e in Germania addirittura 1.500.000. Questo sport sta contagiando velocemente tutti i paesi del Centro Europa, Italia compresa.

Il **Nordic Walking** non conosce limiti, possono praticarlo uomini e donne, bambini e anziani. Consiste nel camminare all'aria aperta: nei parchi cittadini, lungo sentieri di montagna, sui verdi prati e ampie vallate, muniti di appositi bastoncini dall'impugnatura ergonomica.

#### **E' semplice e divertente !**

Enormi sono i benefici che si possono trarre praticando il **Nordic Walking**. Trattandosi di una disciplina più intensa della tradizionale camminata e più "leggera" della corsa, garantisce il corretto funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio, fa bruciare grassi, rafforza le articolazioni e il tono muscolare.

Con il **Nordic Walking** si impiegano fino al 90% dei muscoli e si consumano il 46% di energie in più rispetto alla tradizionale corsa. Grazie all'uso di appositi bastoncini si ottiene una riduzione del 30% sull'affaticamento di ginocchia, fianchi e schiena, rispetto ai carichi di lavoro imposti ad esempio dal jogging classico e allo stesso tempo possiamo mantenere in forma gambe, braccia, busto, spalle e nuca.

Il **Nordic Walking** è una attività che si può praticare ovunque: indispensabili sono scarpe da ginnastica e l'utilizzo di bastoncini al carbonio/compositi. Un bastone di alluminio sarebbe troppo pesante per questo impiego. In particolare, l'alluminio aumenta le vibrazioni all'articolazione della mano e del braccio. Il sistema brevettato di passanti è la base di ogni bastone per il walking.

#### **FATTI: NORDIC WALKING ....**

- Per chi vuole semplicemente allenarsi e rimanere in forma è più efficace del 40-50% rispetto alla camminata senza bastoni. Aumenta il polso ad un livello ottimale per bruciare i grassi (400 calorie all'ora invece delle 280 di un walking normale) e vengono allenati circa 600 muscoli se la tecnica è applicata correttamente.
- Per chi vuole riprendere a fare un po' di movimento dopo un periodo di inattività.
- Rassoda la muscolatura delle spalle e del petto e rinforza le braccia.
- Migliora il fitness aerobico, anche ad una bassa velocità.
- Scioglie le tensioni muscolari nella nuca e nelle spalle.
- Riduce il carico alle articolazioni del ginocchio e perciò è particolarmente indicato anche nelle persone in soprappeso.
- E' un movimento sicuro che si pratica all'aria aperta, anche in condizioni scivolose.

#### **ALTRI VANTAGGI DEL NORDIC WALKING**

- Alleggerisce l'apparato motorio fino al 30% rispetto alla tradizionale camminata ed in misura decisamente superiore rispetto alla corsa.
- Incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Allena forza, resistenza, mobilità e coordinazione.
- Riduce la sensazione di affaticamento.

**Umberto Denti Acc.m.M.**

**deum@dentitrek.com**

**Cell. 347 0415862**

**N.B.** Tutti i programmi qui descritti sono proposti in collaborazione con l'Associazione "Guide Alpine del Lario e delle Grigne" alla quale sono associato. ([www.guidelariogrigne.it](http://www.guidelariogrigne.it))

Naturalmente queste sono alcune proposte standard già sperimentate più volte in passato, chiunque sia interessato ad interventi anche di tipo diverso da quelli qui descritti può tranquillamente contattarmi .

## A CHI MI STO AFFIDANDO?

L'Accompagnatore di media Montagna è un professionista della montagna iscritto al Collegio Regionale delle Guide Alpine che prima di poter operare segue un corso di formazione che ha un iter di un anno circa, dopodiché sostiene un esame regionale per ottenere l'abilitazione.

Per poter essere iscritto all'albo un accompagnatore deve obbligatoriamente sottoscrivere una polizza assicurativa a tutela propria e dei propri clienti.

L'Accompagnatore assieme alla Guida Alpina sono le uniche figure professionali riconosciute dalla legislazione vigente che possono accompagnare su itinerari e sentieri in territorio montano, solitamente si identifica il territorio montano con tutte le zone amministrate dalle Comunità Montane.

Pertanto chi sceglie di affidarsi ad un accompagnatore sceglie di affidarsi un professionista preparato e soprattutto autorizzato dalla legge ad esercitare.

L'Associazione Guide Alpine del Lario e delle Grigne

E' un associazione di professionisti tra Guide Alpine e Accompagnatori di media Montagna con sede a Lecco ([www.guidelariogrigne.it](http://www.guidelariogrigne.it)).

L'associazione conta quattro Guide Alpine e tre Accompagnatori che sinergicamente portano avanti programmi ed iniziative relativi al mondo della montagna.

Umberto Denti

Accompagnatore di media Montagna

Iscriz. Elenco speciale albo n°352

e-mail [deum@dentitrek.com](mailto:deum@dentitrek.com)

tel 347 0415862