

SCUOLA CAMP SETTE GIORNI

SPECIALE ESATE 2023




ESPRISARVADZO
SCUOLA DI MONTAGNA


Over Alp
TOUR OPERATOR

Date e categorie ragazzi

dal 3 al 9 Luglio
Stambecchi da 12 a 14 anni
dal 10 al 16 Luglio
Camosci da 9 a 11 anni
dal 21 al 27 Agosto
Baby Marmotte da 6 a 8 anni

In Luglio e Agosto, quando i rifugi in quota sono aperti, un programma un po' diverso con due intere giornate dedicate a conoscere ed apprezzare questo ambiente magico

SCUOLA CAMP è un percorso formativo di apprendimento per imparare a conoscere se stessi e l'ambiente che ci circonda per muoversi con consapevolezza.

I nostri Camp non sono una semplice vacanza, ma un percorso formativo ed educativo grazie all'utilizzo del metodo Outdoor Education. "L'Outdoor Education è una varietà di esperienze pedagogiche caratterizzate da didattica attiva che si svolge in ambienti esterni alla scuola e che è impostata sulle caratteristiche del territorio e del contesto sociale e culturale in cui la scuola è collocata. (Bortolotti, 2019)

SCUOLA CAMP è un progetto nato per accogliere tutti i bambini e ragazzi delle scuole elementari, medie e superiori che durante i periodi di sospensione scolastica vogliono vivere un'esperienza aggregativa in un'avventura educativa nell'ambiente montano, guidati da personale altamente qualificato.

Sport e attività di montagna sono le tematiche fondamentali che SCUOLA CAMP propone e sulla base delle quali sono organizzati i contenuti delle attività.

Lo SCUOLA CAMP montagna e avventura è quindi un momento dedicato al apprendimento e all'attività fisica per tutti coloro che hanno il desiderio di muoversi, star bene, condividere e crescere insieme ai propri coetanei stando all'aria aperta.

Sette giorni di formazione e conoscenza del territorio montano, con pratica di attività sportive montane quali trekking con asini, escursioni, arrampicata, percorsi avventura con l'utilizzo di tecniche alpinistiche e attività a corpo libero, attività di movimento ed equilibrio, acroyoga, slackline, esercizi svolti in maniera divertente che lavorano su elementi come la fiducia e la sicurezza in se stessi.



PROGRAMMA PRIMO GIORNO

Ore 9:00 Ritrovo a Bionaz campeggio Lago Lexert nel luogo concordato, conoscenza tra i vari partecipanti e l'organizzazione e presentazione delle attività

Ore 10:00 Installazione nelle strutture per il pernottamento

Ore 12:30 Pranzo

Ore 14:00 Attività di conoscenza, creazione del gruppo, creazione della carta d'identità del: baby marmotta, camoscio, stambecco, gipeto.

Ore 15:30 Attività Outdoor

Ore 19:30 Cena

PROGRAMMA SECONDO GIORNO

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Giochi con esercizi di coordinazione equilibrio e movimento

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 12:30 pranzo

Ore 14:00 Giochi di ruolo sulla fiducia

Ore 15:30 Attività Outdoor

Ore 19:00 Cena

Ore 21:00 Chiacchierata intorno al fuoco (se il tempo lo permette)

PROGRAMMA TERZO GIORNO

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Percorso con giochi di coordinazione

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 12:30 pranzo

Ore 14:00 Attività Outdoor

Ore 16:00 "giocando si impara", attività ludiche in natura per rafforzare e potenziare attenzione, memoria ed apprendimento

Ore 19:00 Cena

Ore 21:00 Escursione notturna

PROGRAMMA QUARTO GIORNO

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Giochi con esercizi di coordinazione equilibrio e movimento

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 12:30 Pranzo

Ore 14:00 Attività Outdoor

Ore 16:00 "giociamo con le emozioni" attraverso le attività sportive proposte i ragazzi potranno mettersi in gioco in un contesto protetto. Attività di confronto e rielaborazione delle emozioni emerse durante il percorso.

Ore 19:00 cena



PROGRAMMA QUINTO GIORNO PER LE BABY MARMOTTE (da 6 a 8 anni)

Ore 8:30 Ritrovo a Bionaz nel luogo concordato e controllo del materiale e trasferimento in pulmino a Place Moulin 2000 m.

Ore 9:30 Partenza per il rifugio Prarayer, durante il tragitto prove pratiche di utilizzo della carta topografica e del gps e giochi di conoscenza dell'ambiente che ci circonda.

Ore 11:30 Giochi di movimentazione in cordata

Ore 12:30 Pranzo al sacco

Ore 15:00 Arrivo al rifugio Prarayer

Dalle ore 17:00 alle ore 18:30 Conoscenza del rifugio e sua gestione

Ore 19:00 Cena in rifugio

Ore 21:00 Rappresentazione teatrale delle attività svolte nella giornata

Dati della Tappa

Tappa: Place Moulin 1980 m - rifugio Prarayer 2005 m

Tempo gita: 3 ore

Dislivello positivo: m 150

Dislivello negativo: m 140

Pernottamento: Rifugio Prarayer 2005 m

PROGRAMMA SESTO GIORNO PER LE BABY MARMOTTE (da 6 a 8 anni)

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Percorso con giochi di coordinazione

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:30 Partenza per rientro a valle

Durante il tragitto di rientro attività e giochi di avvicinamento all'alpinismo, arrampicata e giochi di equilibrio

Ore 16 :30 Arrivo a Place Moulin e trasferimento in auto a Bionaz

Ore 19:30 Cena

Ore 23:00 Chiacchierata intorno al fuoco (se il tempo lo permette)

Dati della Tappa

Tappa: rifugio Prarayer 2005 m - Place Moulin 1980 m

Tempo gita: 3 ore

Dislivello positivo: m 140

Dislivello negativo: m 150

Note: Nelle due giornate durante il percorso e i tour ci saranno delle pause nei punti d'interesse e dei momenti dedicati ad attività di apprendimento e conoscenza. I tempi di percorrenza delle tappe sono riferiti ai momenti di marcia escluse le pause.



PROGRAMMA QUINTO GIORNO PER I CAMOSCI (da 9 a 11 anni)

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:30 Ritrovo a Bionaz nel luogo concordato e controllo del materiale.

Ore 9:30 Partenza per il rifugio Crête Sèche, durante il tragitto prove pratiche di utilizzo della carta topografica e del gps

Ore 11:30 Giochi di movimentazione in cordata

Ore 12:30 Pranzo al sacco

Ore 16:00 Arrivo al rifugio Crête Sèche

Dalle ore 17:00 alle ore 18:30 Conoscenza del rifugio e sua gestione

Ore 19:00 Cena in rifugio

Ore 21:00 Rappresentazione teatrale delle attività svolte nella giornata

Dati della Tappa

Tappa: Lexert 1550 m - Rifugio Crête Sèche 2389 m

Tempo gita: 4 ore

Dislivello positivo: m 839

Dislivello negativo: m 0

Pernottamento: Rifugio Crête Sèche 2389 m

PROGRAMMA SESTO GIORNO PER I CAMOSCI (da 9 a 11 anni)

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Percorso con giochi di coordinazione

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:30 Partenza per rientro a valle

Durante il tragitto di rientro attività e giochi di avvicinamento all'alpinismo

Ore 19:30 Cena

Ore 23:00 Chiacchierata intorno al fuoco (se il tempo lo permette)

Dati della Tappa

Tappa: Rifugio Crête Sèche 2389 m - Lexert 1550 m

Tempo gita: 4 ore

Dislivello positivo: m 0

Dislivello negativo: m 839

Note: Nelle due giornate durante il percorso e i tour ci saranno delle pause nei punti d'interesse e dei momenti dedicati ad attività di apprendimento e conoscenza. I tempi di percorrenza delle tappe sono riferiti ai momenti di marcia escluse le pause.



PROGRAMMA QUINTO GIORNO PER GLI STAMBECCHI (da 12 a 14 anni)

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:30 Ritrovo a Bionaz nel luogo concordato e controllo del materiale e trasferimento in pulmino a Place Moulin 2000 m.

Ore 9:30 Partenza per il rifugio Nacamuli, durante il tragitto prove pratiche di utilizzo della carta topografica e del gps

Ore 11:30 Giochi di movimentazione in cordata

Ore 12:30 Pranzo al sacco

Ore 16:00 Arrivo al rifugio Nacamuli

Dalle ore 17:00 alle ore 18:30 Conoscenza del rifugio e sua gestione

Ore 19:00 Cena in rifugio

Ore 21:00 Rappresentazione teatrale delle attività svolte nella giornata

Dati della Tappa

Tappa: Place Moulin 1980 m - rifugio Prarayer 2005 m - Rifugio Nacamuli 2828 m

Tempo gita: 5 ore

Dislivello positivo: m 848

Dislivello negativo: m 60

Pernottamento: Rifugio Nacamuli 2828 m

PROGRAMMA SESTO GIORNO PER GLI STAMBECCHI (da 12 a 14 anni)

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Percorso con giochi di coordinazione

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:30 Partenza per rientro a valle

Durante il tragitto di rientro attività e giochi di avvicinamento all'alpinismo

Ore 17 :30 Arrivo a Place Moulin e trasferimento in auto a Bionaz

Ore 19:30 Cena

Ore 23:00 Chiacchierata intorno al fuoco (se il tempo lo permette)

Dati della Tappa

Tappa: Rifugio Nacamuli 2828 m - rifugio Prarayer 2005 m - Place Moulin 1980 m

Tempo gita: 4 ore

Dislivello positivo: m 60

Dislivello negativo: m 848

Note: Nelle due giornate durante il percorso e i tour ci saranno delle pause nei punti d'interesse e dei momenti dedicati ad attività di apprendimento e conoscenza. I tempi di percorrenza delle tappe sono riferiti ai momenti di marcia escluse le pause.



PROGRAMMA SETTIMO GIORNO

Ore 7:30 Colazione

Ore 8:00 Giochi con esercizi di coordinazione equilibrio e movimento

Ore 9:00 Attività Outdoor

Ore 12:30 Pranzo

Ore 14:00 Giochi e attività ripassando il lavoro svolto nella settimana e attività con i genitori

Ore 16:00 Ripristino bagagli per la partenza

Ore 17:30 Aperitivo di fine settimana, confronto tra partecipanti e organizzatori.

VARIAZIONE DI PROGRAMMA

In caso di mal tempo o condizioni non idonee a garantire la sicurezza dei partecipanti, l'organizzazione si riserva la possibilità di cambiare il programma.

ATTIVITÀ OUTDOOR

Durante le ore di attività Outdoor si svolgeranno le seguenti attività che si alternano nelle varie giornate a seconda delle condizioni metereologiche.

Giochi con esercizi di coordinazione equilibrio e movimento

Giochi di Orientamento

Attività di corsa in montagna e Trail

Arrampicata in falesia

Avvicinamento all'alpinismo

Arrampicata Boulder

Giochi di movimentazione in cordata

Slackline e approccio all'Hightline

Giochi di abilità equilibrio, yoga e acroyoga.

Percorso mtb e Bike trial

prove pratiche di utilizzo della carta topografica e del gps

Esperienza in natura e gestione degli asini (trekking) e creazione di un campo tenda

EQUIPAGGIAMENTO E ABBIGLIAMENTO RICHIESTO

L'abbigliamento deve essere comodo e a strati sovrapponibili (a cipolla) a seconda della temperatura e delle condizioni meteo. Materiale personale e vestiario: Pantaloni da montagna; Guanti pesanti da montagna; Maglietta tecnica maniche corte + una di ricambio da inserire nello zaino; Maglioncino; Giacca tipo "Wind Stopper"; Giacca da montagna tipo "Guscio" consigliata da tenere nello zaino; Berretto; Occhiali da sole (prot 4); *Passamontagna; Cappellino; Guanti leggeri; Biancheria intimo termico (ricambio); Cappellino per il sole; Calze da montagna (consigliato un ricambio).

Materiale tecnico: Zaino 30/35 litri; Scarponcini da trekking o scarponi; Bastoni da trekking regolabili
Materiale d'emergenza e vario: Crema solare; Lampada frontale con batterie di ricambio; Kit di pronto soccorso; Bottiglia d'acqua 1,5 lt; Termos per bevande calde; *Kit emergenza (cacciavite, brugola, coltellino, nastro); *Carta topografica della zona; *Bussola; Asciugamano; Sacco lenzuolo o Sacco a pelo.

*consigliato non obbligatori



LIVELLO RICHIESTO

Baby Marmotte da 6 a 8 anni

Capacità fisica richieste: 2-4 ore di marcia al giorno per 4 giornate nella settimana, con dislivello di 150 m/h e 300-600 al giorno.

Capacità tecnica richieste: Esperienza base di camminata in strade poderali e sentieri E (Escursionistico)

Camosci da 9 a 11 anni e Stambecchi da 12 a 14 anni e Gipety da 15 a 17 anni

Capacità fisica richieste: Con capacità fisica Buona 4-6 ore di marcia al giorno per due giorni consecutivi, con dislivello di 250 m/h e 600-800 al giorno.

Capacità tecnica richieste: Una discreta capacità nel muoversi in sentieriescursionistici di montagna, sentieri classificati come E (Escursionistico)

ACCOMPAGNATORE PROFESSIONISTA

Guida Alpina abilitata UIAGM; Guida escursionistica; Istruttore di Acroyoga; Educatore.

Durante il camp è previsto un Tutoraggio e supervisione di un esperto per il supporto dei ragazzi e bambini all'apprendimento e alla gestione delle emozioni.

INCLUSO NELL'OFFERTA

Accompagnamento ed insegnamento da parte della Guida Alpina, Guida escursionistica, Istruttore di Acroyoga, Educatore.

Pensione completa per tutto il camp (formula Full Camp).

Uso dell'attrezzatura comune, degli imbraghi, dei caschi, dei ramponi, delle corde.

Rilascio attestato di partecipazione.

ESCLUSO DALL'OFFERTA

Il pernottamento in rifugio nella formula Day Camp – extra personali (bevande, ecc...)

Trasferimenti in auto fino al punto di ritrovo ed al punto di partenza degli itinerari.

Tutto quanto non indicato nella voce incluso nell'offerta

TARIFFA

FULL CAMP Formula tutto compreso

€ 1190 7 giorni / 6 notte

DAY CAMP Formula senza vitto alloggio (Pranzi inclusi).

€ 810 7 giorni / 6 notte

DURATA ATTIVITÀ

7 giorni 6 notte

NUMERO PARTECIPANTI

8 persone per gruppo