XMountain
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo,
Scialpinismo e Arrampicata

Arrampicata sportiva INDOOR
per le scuole secondarie di II° grado (scuole superiori)

Si riporta di seguito la speciale proposta che facciamo alle scuole, per far vivere un'esperienza unica a bambini e ragazzi.

DOVE: l'attività si svolge presso il centro di arrampicata "**King Rock**" in località Palazzina (VR),in via Ca' di Mazzé,21.
MEZZI DI TRASPORTO: Il centro è raggiungibile anche con i mezzi pubblici: linea urbana 21 e linea APT. Dalla fermata in 5-10 min. a piedi si è al King Rock.
DURATA INCONTRI: in base alla tabella sotto riportata
GIORNI: gli incontri si possono fare durante tutto l'anno scolastico dal Lunedì al Venerdì (Sabato a richiesta).
ORARI: si possono scegliere liberamente gli orari tra le 8,00 e le 16,30.
COSTI: € 12,00 a partecipante per una prova da 2h
€ 15,00 a partecipante per una prova da 3h
Il costo comprende l'ingresso alla palestra di arrampicata, il noleggio dell'attrezzatura tecnica necessaria e l'assistenza di guide alpine/istruttori di arrampicata.
Il numero di guide alpine/istruttori di arrampicata varia a seconda del numero di partecipanti (vedi tabella)

	nr partecipanti	durata lezione arrampicata	Nr guide/ istruttori
Prova verticale € 12,00 a partecipante	da 10 a 14	2 ore	1
	da 15 a 27	2 ore	2
	da 28 a 39	2 ore	3
	da 40 a 50	2 ore	4
	da 51 a 60	2 ore	5
Esperienza completa € 15,00 a partecipante	**nr partecipanti**	**durata lezione arrampicata**	**Nr guide/ istruttori**
	da 12 a 15	3 ore	1
	da 16 a 27	3 ore	2
	da 28 a 40	3 ore	3
	da 41 a 50	3 ore	4
	da 51 a 60	3 ore	5

XMountain
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo,
Scialpinismo e Arrampicata

Breve spiegazione della tabella:

Premessa: La gradualità nell'apprendimento dell'arrampicata è fondamentale per prendere confidenza con l'altezza, la sensazione di vuoto e dell'essere sospesi. Non di secondaria importanza, ciò servirà a sviluppare una maggiore fiducia sia nelle proprie capacità fisiche (movimento del corpo) e mentali (concentrazione), sia nel proprio compagno di cordata (colui che fa sicura dal basso).
.
Prova verticale: € 12,00 a partecipante = gli allievi proveranno l'esperienza di arrampicare nella sala vertical (una sala alta 14 mt) dove arrampicheranno assicurati da una corda. Avranno il tempo a disposizione per l'esperienza di salire diversi itinerari. Per gli ultimi 15/20 minuti il gruppo si sposterà nella sala boulder: una sala alta massimo 4 mt in cui si arrampica senza corda protetti da un materasso che attutisce l'eventuale caduta. La prova boulder è efficace per sviluppare un maggior numero di movimenti del corpo, soprattutto relativi alla forza.
Esperienza completa: € 15,00 a partecipante = il percorso è uguale a quello della Prova verticale, ma i tempi sono più lunghi per dar modo di vivere al massimo l'esperienza. Con questa opzione i ragazzi acquisiranno meglio le nozioni sulla tecnica di arrampicata ed avranno la possibilità di fare più salite sia nella sala grande che in sala boulder.

In questi anni è sempre maggiore il numero di scuole che vengono a fare prove singole di arrampicata e mini-corsi da 3-5 lezioni

Obiettivi e valenza dell'esperienza:

Per capire la valenza dell'esperienza, ecco alcune delle risposte date da allievi e insegnanti.

ALLIEVI:
Tutti i ragazzi hanno espresso molto entusiasmo per l'attività dell'arrampicata e soddisfazione per l'insegnamento della guida alpina e degli istruttori.
Per la maggior parte di loro si tratta della prima esperienza.
La maggior parte svolge un altro sport (basket, pallavolo, karate, judo, danza, ginnastica artistica, pattinaggio), ma hanno l'intenzione di tornare ad arrampicare indipendentemente dalla scuola, accompagnati dai genitori o frequentando i nostri corsi.
La prima sensazione che provano è il divertimento, a cui segue l'adrenalina e la sensazione dell'altezza e del vuoto, oltre la soddisfazione personale di arrivare in cima e di avere superato una difficoltà. Molti ritengono che l'arrampicata sia utile a sviluppare fiducia nelle proprie capacità e nel compagno che lo assicura dal basso, aiuta ad avere maggiore consapevolezza del proprio corpo, a ragionare sui movimenti da eseguire, e soprattutto richiede tanta concentrazione.
Chi ha ammesso di avere paura dell'altezza e di avere sensazioni di vertigine ha notato un cambiamento, un graduale aumento della propria sicurezza e fiducia nelle proprie capacità, oltre che nel compagno che lo assicura dal basso.
Alcuni preferiscono la sala vertical, altri la sala boulder, che associano a un maggior sfogo e divertimento.

INSEGNANTI:
Gli insegnanti hanno manifestato particolare soddisfazione nella scelta di portare gli allievi a provare l'attività di arrampicata. Hanno notato un miglioramento anzitutto comportamentale, soprattutto di quei ragazzi più agitati e istintivi. L'arrampicata esige disciplina e tranquillità mentale: se si sbaglia si pagano subito le conseguenze e in questo modo i ragazzi imparano dai propri sbagli.
Questa attività è ritenuta da tutti un'opportunità per i ragazzi di conoscere qualcosa di nuovo, un'esperienza diversa dalle solite e che li aiuta a crescere.

NOTA: Per altre formule di prezzi si rimanda ai programmi sul sito internet **www.xmountain.it**

Per informazioni e iscrizione:
via email su **info@xmountain.it** o telefono al **3666057346**