



TREKKING

Progetto Scuola

I Trekkers del Futuro



“la vertigine non è paura di cadere ma
voglia di Volare”



Chi Siamo	A.S.D. SudTrek
	<p>SudTrek è un'Associazione senza scopo di lucro iscritta nel Registro delle Associazioni Sportive Dilettantistiche. Si impegna ad avvicinare, conoscere, rispettare e difendere la natura, rivalutando quelle capacità di percezione e di relazione dell'uomo che le abitudini di vita moderne hanno assopito. Molto in natura si può imparare ripercorrendo antichi sentieri che una volta avevano un significato ben diverso da quello attuale: vie importanti di comunicazione e di economia frequentate per scambi e relazioni. Una microstoria che non possiamo dimenticare e che noi ci prefiggiamo di raccontare. E il racconto nasce viaggiando a piedi, percorrendo, con i nostri soci, i sentieri del nostro amato Aspromonte e del mondo. Questa è la formula che accompagna i nostri gruppi e che riesce a creare un bagaglio di emozioni, incoraggiare la curiosità e il desiderio di conoscere e di incontrarsi.</p> <p>La nostra avventura è un girovagare tra gli aspetti naturali della terra e le contraddizioni che il nostro stile di vita produce. Questo lento viaggio è volto all'incremento della conoscenza, alla creazione di stili di vita alternativi all'attuale, nel rispetto delle risorse della Terra e delle culture del mondo. E' fondamentale, dunque, che i nostri soci si dimostrino aperti all'incontro, si dispongano serenamente allo scambio delle idee e sensazioni che l'andare a piedi promuove, sviluppino capacità di affrontare costruttivamente i disagi che si possono presentare in condizioni avverse o in paesi lontani, molto diversi dal nostro.</p> <p>SudTrek ha come obiettivo educare chi la frequenta a camminare e ad accentuare la capacità di autorganizzarsi un viaggio a piedi oltre che far conoscere questa disciplina a tutti i bimbi delle scuole.</p>



Abbiamo voluto dedicare uno spazio nella SudTrek ai bambini, per aiutarli nella sfidante ed eccitante opera di avvicinamento alla montagna attraverso i fiabeschi sentieri.

Escursioni semplici, con poco dislivello e adatte ad essere percorse al passo lento di chi vuole scoprire posti nuovi, queste occasioni siano anche di grande aiuto ai genitori, che hanno l'opportunità di trascorrere un po' di tempo in mezzo alla natura e di "crescere" insieme ai propri bimbi.

Alcuni suggerimenti per escursioni con bambini:

- Fare attenzione a calzature solide. Gli scarponcini da escursione devono essere robusti, lunghi fino alle caviglie ed avere soles antiscivolo. Prima della prima escursione gli scarponcini devono essere in ogni caso adattati al piede portandoli un paio di volte a casa.

- Scegliere calzini più spessi, rinforzati al tallone, alla pianta e alle dita del piede, per evitare bolle. Si consiglia in ogni caso di avere sempre cerotti per bolle ai piedi nello zaino.

- Scegliere escursioni variate. Camminare per ore su strade forestali fa velocemente perdere ai bambini la gioia e la voglia di camminare. Ideali invece sono i sentieri.

Durata della camminata: Le indicazioni della durata valgono per adulti e vengono superati di lunga se si cammina con bambini piccoli. Regola fondamentale: Non fare fretta ai bambini, ma fare con calma!

- Fare molte pause. I bambini si riposano scatenandosi nelle pause. Annunciare presto i luoghi di sosta, questo aumenta la motivazione.

- Se il sentiero è sicuro, i bambini devono andare avanti in salita. Così decidono sulla velocità e ricevono nuova motivazione. In discesa è meglio che un adulto va avanti, per evitare che i bambini sono troppo veloci, inciampano e cadono.

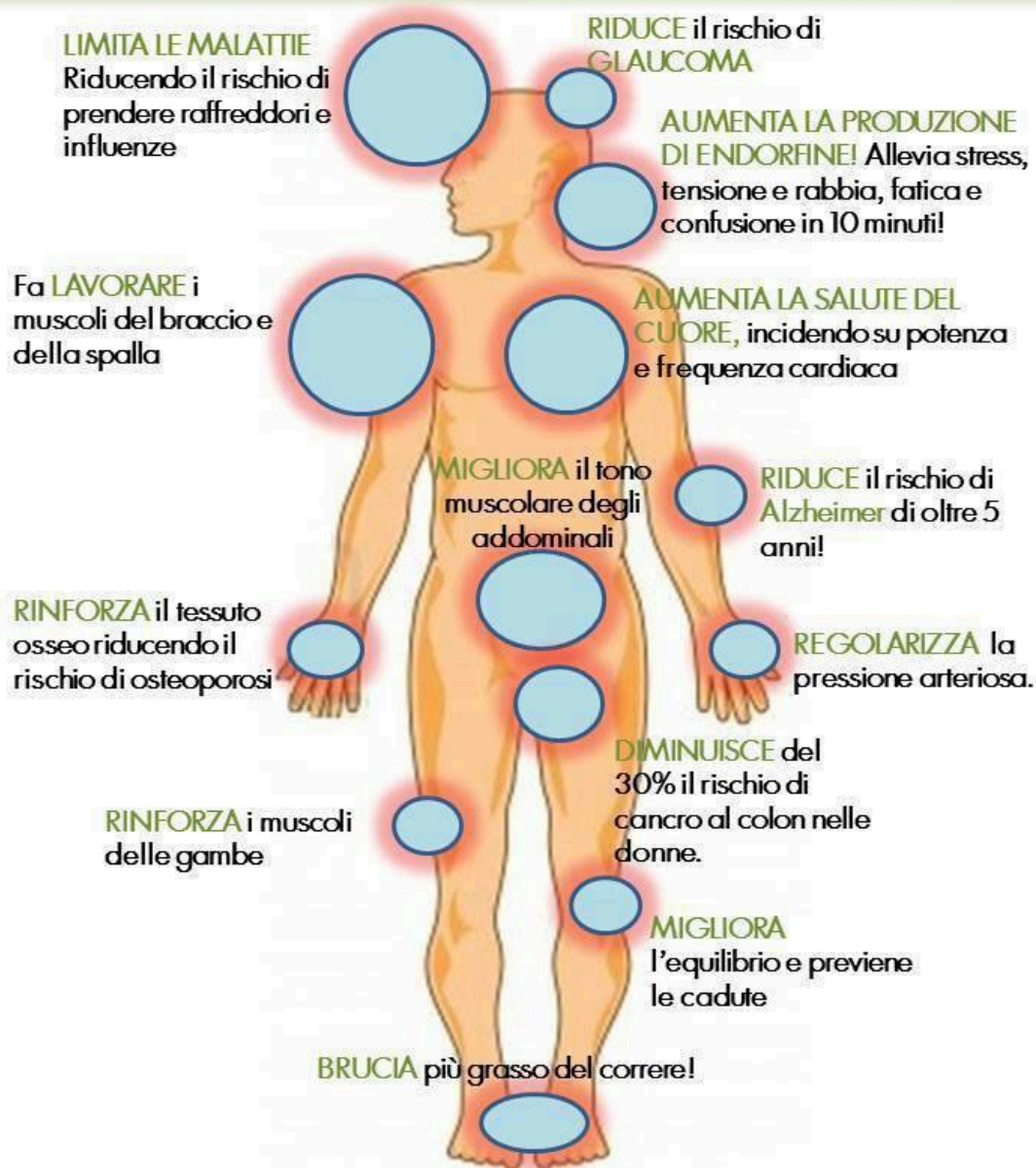
- Portare con se sufficientemente da bere. Si consiglia soprattutto acqua, tè senza zucchero o succo allungato con acqua.

- Portare con se sufficientemente da mangiare. Muoversi all'aria aperta fa venire fame.

- Non dimenticare frutta e stecche di musli, cioccolata o altro per aumentare la motivazione oppure come ricompensa.

I BENEFICI DEL CAMMINARE

I benefici del CAMMINARE



Solo mezz'ora al giorno per 5 giorni la settimana ti rendono più felice e sano!

Programma Base Teoria

<p>Lezione Durata 1 Ore</p> <p>*****</p>	<p>Perché Camminare – Benefici Del Camminare Video (immagini varie di sentieri)</p> <p>*****</p>
<p>Lezione Durata 1 Ore</p> <p>*****</p>	<p>Tipologie di Camminare – Uso dei Bastoncini Video e/o Pratica Uso Bastoncini</p> <p>*****</p>
<p>Lezione Durata 1 Ore</p>	<p>Sceita Scarponi – Sceita Vestiario - Sceita Zaino Video e/o Pratica Sceita Scarponi/Zaino</p>

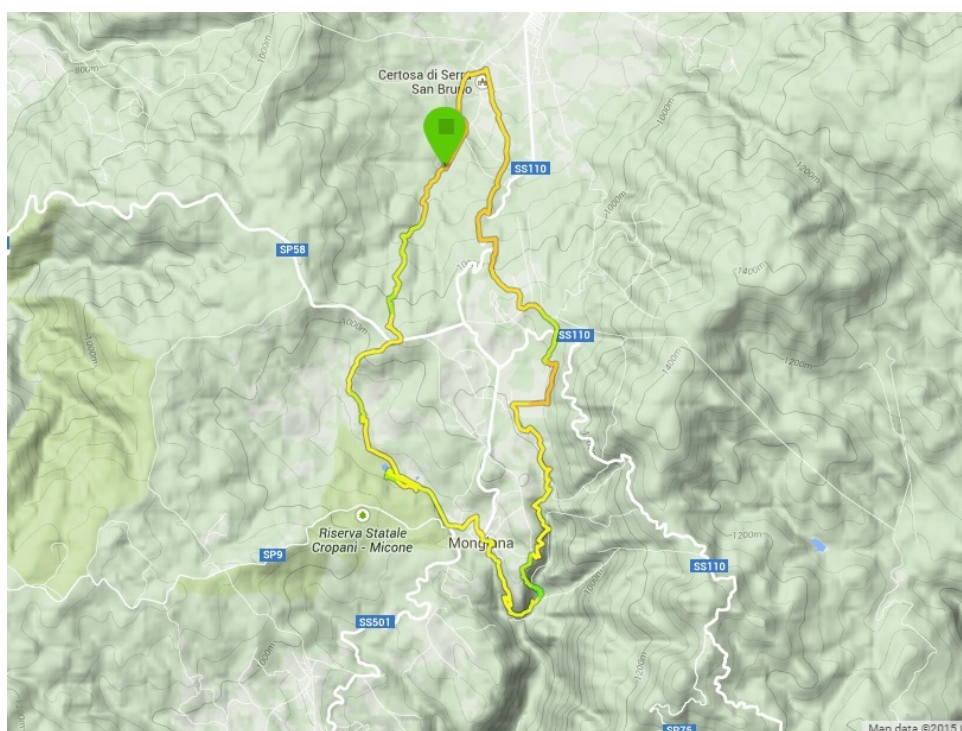
Programma Base Pratica

<p>Dati Escursione</p> <p>Durata: 3/4 Ore</p> <p>Difficoltà: T (turistico)</p> <p>Comuni: -Serra San Bruno (VV) -Mongiana (RC)</p> <p>Dettagli: SOLO prima parte del sentiero!!!</p>	<p><u>“Sentiero Frassati”</u></p> <p>Percorso percorribile “ad anello” tra Mongiana (sede di uno dei più attrezzati centri che il Corpo Forestale dello Stato ha nel Meridione) e Serra San Bruno (cuore universale della spiritualità certosina).</p> <p>L'itinerario calabrese ha il particolare pregio di assommare ai consueti rilevanti aspetti spirituali, storici e naturalistici, anche significative tracce di archeologia industriale (con i resti delle Regie ferriere borboniche di Mongiana) e di antropologia della montagna (con la rara presenza dei carbonai proprio nell'area interessata dal percorso). Vi è, infine, l'assoluta novità di un percorso museale (quello del piccolo ma suggestivo Museo della Certosa di Serra San Bruno) che per la prima volta viene a far parte integrante di un itinerario escursionistico.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
--	--

Programma Base Pratica

"Sentiero Frassati"

Dettaglio Cartografico del Sentiero



Dati Escursione

Durata:

3/4 Ore

Difficoltà:

T (turistico)

Comuni:

-Serra San
Bruno (VV)

-Mongiana (RC)

Dettagli:

SOLO prima
parte del
sentiero!!!

Il tracciato riporta perfettamente l'escursione (AD ANELLO).
Il grafico è stato prodotto tramite attrezzatura professionale (**Suunto
Ambit 2 - 1318100957**) durante una giornata escursionistica della
SudTrek.

PERSONALE SUDTREK INTERESSATI

Presidente



Natale (Lino) Cangemi

- Guida GAE (CL165)
- ARE - FIE
- Esecutore BLS/D - IRC
- Socio CAI sez. Castrovillari

Segretario



Umberto Chillemi

- AA - FIE

*** I programmi potrebbero subire variazioni ***

*** Il programma di escursione avviene con mezzi dell'ente scolastico ***

*** Il numero dei partecipanti sarà limitato per motivi di sicurezza ***

*** Nelle aule di lezione dovrà esserci videoproiettore e impianto audio ***

L'impegno della SudTrek verso i più piccoli sta portando all'associazione numeri sorprendenti e che desideriamo condividere:

- Programma di divulgazione della disciplina del trekking: Tutte le scuole di Gioia Tauro/Rosarno (Elementari- Medie – Medie Superiori);
- Partecipazione di circa 500 bambini durante la 2 Giornata del Camminare;
- Adesione di 15 Piccoli trekkers all'Associazione;
- Ampliati da 5 a 15 l'anno i programmi kids.

Rimaniamo a disposizione per ogni ulteriore delucidazione necessaria.

Cordiali Saluti
Il Presidente SudTrek