



PROGRAMMA ESTIVO SETTIMANALE

SCUOLA ALP EMOTIONS

www.alpemotions.com



LUNEDÌ **ESCURSIONE GUIDATA "IMPARIAMO AD ANDARE IN MONTAGNA"**

Come vestirsi, cosa portare, come camminare in salita e in discesa, dalla strada sterrata al sentiero, controllo emotivo, cardiaco e respiratorio, orientamento e dislivello, pianificazione della gita, tempi di percorrenza in salita e in discesa, adattamento alla quota, tecniche speciali su terreni difficili, cenni di arrampicata, cos'è una via ferrata, prova di equilibrio (slack o cubetti), attraversamento di fiumi, bastoncini: quando sono utili e no, come si usano e come devono essere, le scarpe adatte, cenni di storia, botanica, geologia. Insieme alla scoperta della Val di Sole, scelta delle mete e obiettivi per la propria vacanza durante una passeggiata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 10,00 a partecipante - 1 bambino sotto i 12 anni ogni adulto gratis - MIN 8 PERSONE

MARTEDÌ **TECNICA E SICUREZZA IN MONTAGNA, DAL BOSCO ALLE ROCCE**

Come adattarsi alle varie difficoltà tecniche che si possono incontrare in ogni escursione in montagna e come prevenire i pericoli. La logica evoluzione della semplice passeggiata da scoprire insieme ad uno dei nostri professionisti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 20,00 a partecipante - MIN 4 PERSONE

MERCOLEDÌ **VIA FERRATA | TARZANING O CANYONING**

- Una giornata dedicata alle più emozionanti e adrenaliniche attività della montagna.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 80,00 a partecipante - MIN 2 MAX 8 PERSONE

- Un' indimenticabile avventura tra carrucole, ponti di tibetani e fragorose cascate.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 50,00 a partecipante - MIN 2 PERSONE

GIOVEDÌ **ARRAMPICATA SULLA TONALITE O NEL BRENTA**

- Arrampicata sulla Tonalite, entusiasmanti percorsi di arrampicata per tutti i livelli.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 70,00 a partecipante - MIN 2 PERSONE

- Salita al Castelletto inferiore nel gruppo delle Dolomiti di Brenta.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 140,00 a partecipante - MAX 2 PERSONE

GIOVEDÌ E VENERDÌ **SALITA AL RIFUGIO CADUTI DELL'ADAMELLO (2 GIORNI)**

Per scoprire in sicurezza il mondo dell'alta quota e dei ghiacciai, con visita alla galleria del Corno di Cavento, dimora dei soldati durante la guerra bianca.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 250,00 a partecipante - compreso pernottamento in mezza pensione - MIN 2 PERSONE

VENERDÌ **ALTA MONTAGNA GRUPPO ADAMELLO-PRESANELLA | ORTLES-CEVEDALE**

- La cresta dei Monticelli, la prima linea del fronte Austriaco in chiave alpinistica.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 100,00 a partecipante - MIN 2 PERSONE

- Salita al S. Matteo dal Passo Gavia.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 100,00 a partecipante - MIN 2 PERSONE

DOMENICA **APPASSIONATAMENTE TREKKING**

I panorami più affascinanti della Val di Sole. Itinerario individuato di volta in volta.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 20,00 a partecipante - 1 bambino sotto i 12 anni ogni adulto gratis - MIN 6 PERSONE