

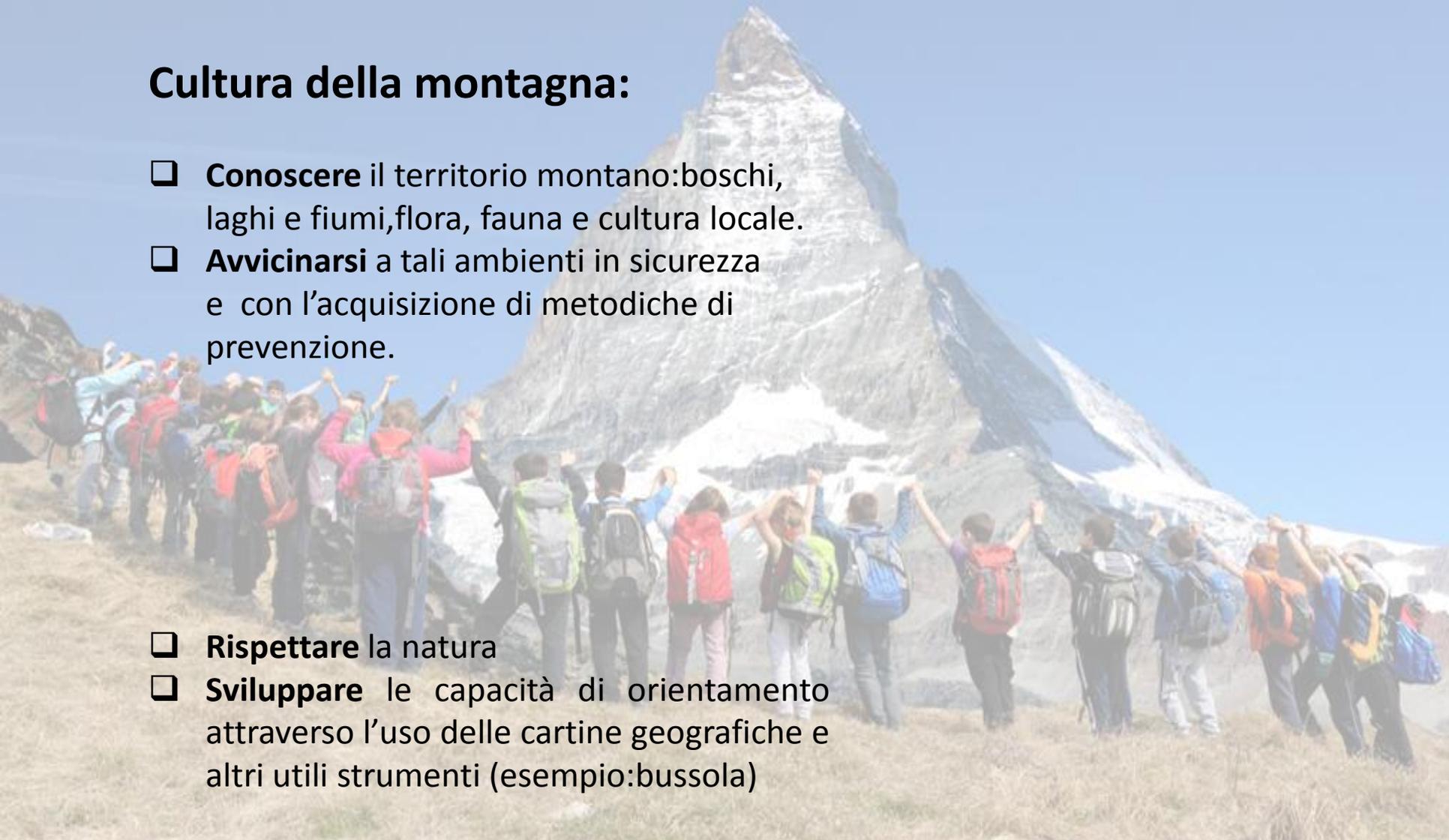
# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



# PROGETTO “MONTAGNA AMICA”

## Cultura della montagna:

- Conoscere** il territorio montano: boschi, laghi e fiumi, flora, fauna e cultura locale.
- Avvicinarsi** a tali ambienti in sicurezza e con l'acquisizione di metodiche di prevenzione.
- Rispettare** la natura
- Sviluppare** le capacità di orientamento attraverso l'uso delle cartine geografiche e altri utili strumenti (esempio: bussola)



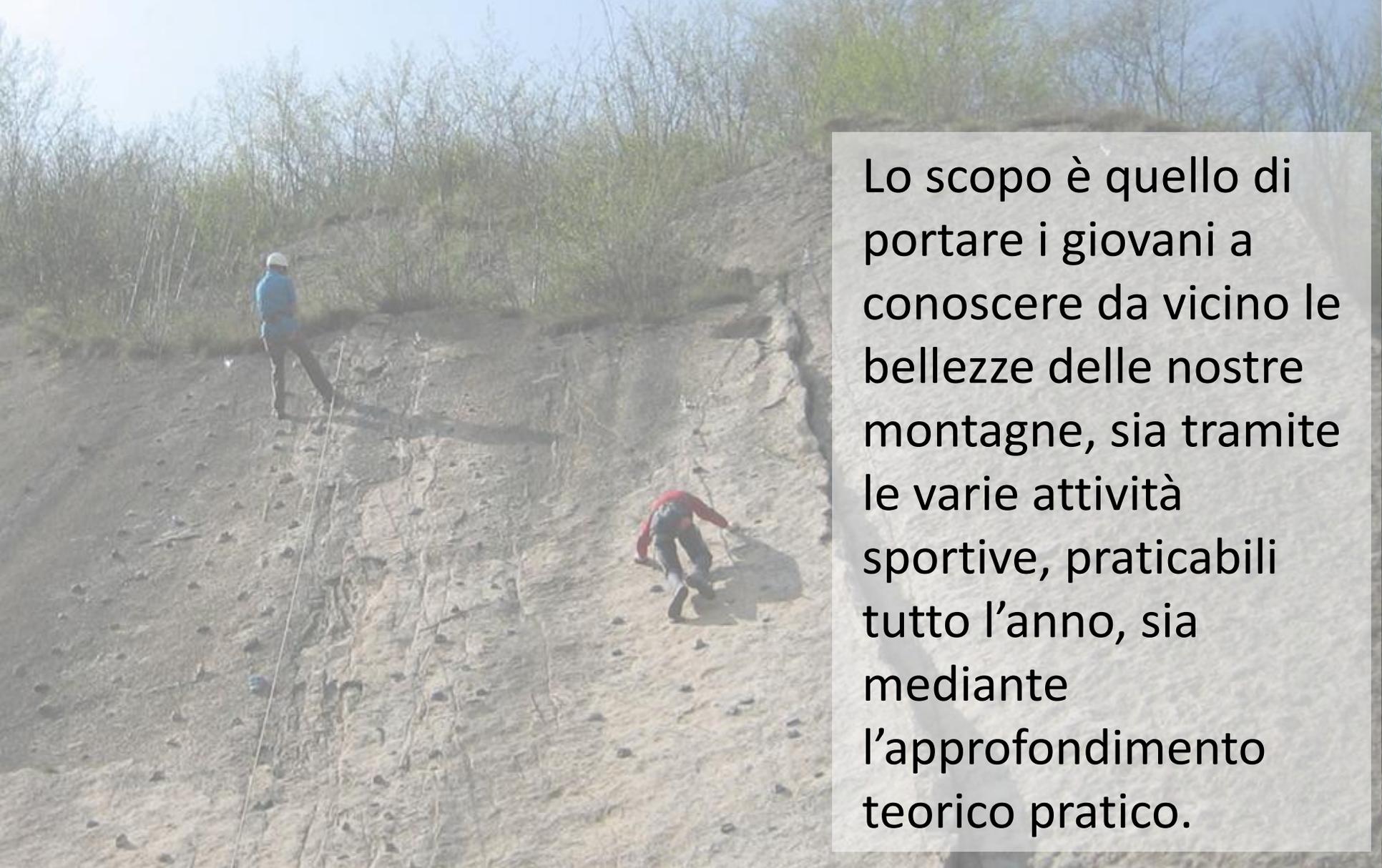
# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"

## Competenze di vita

- Provare **piacere** nel movimento all'aria aperta
- Entrare in contatto** con le dinamiche personali che emergono rispetto al gruppo.
- Consapevolezza** delle proprie capacità fisiche, ma anche delle sensazioni, delle emozioni, delle forze interiori che queste attività innescano nel momento della pratica.
- Stimolare** nelle esperienze strumenti di crescita e di autostima.
- Gestione** dello stress e della fatica.
- Spirito di iniziativa.**



# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



Lo scopo è quello di portare i giovani a conoscere da vicino le bellezze delle nostre montagne, sia tramite le varie attività sportive, praticabili tutto l'anno, sia mediante l'approfondimento teorico pratico.

# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



Lo spirito di questo incontro è quello di far scoprire, o riscoprire, il piacere di andare in montagna in buona compagnia ed in totale sicurezza. Le nostre montagne offrono ambienti unici e l'opportunità di praticare una serie innumerevole di attività sportive e ricreative.

# PROGETTO “MONTAGNA AMICA”

**ricordare** che ogni cosa non esiste per caso ma tutti gli organismi viventi insieme agli elementi non viventi, in natura, sono collegati in **equilibrio** con il tutto.

# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



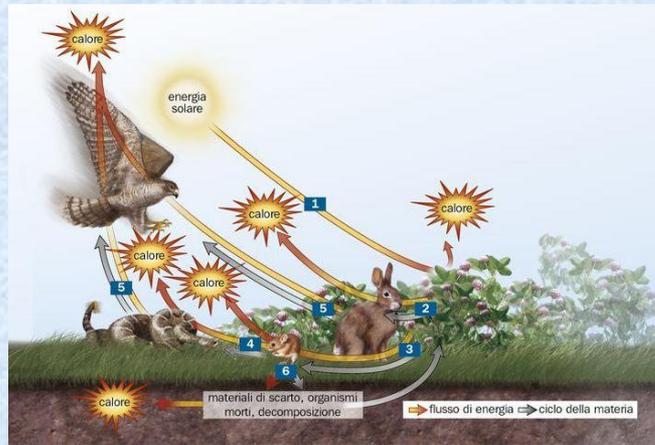
LOCALITA'	ORE	SENT
BERGAMO		
SENTIERO AI M.		
MARESANA	0,30	533
M.TE. DI NESE	2,30	533
SELVINO	3,40	533



# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



**E**  
**C**  
**O**



**S**  
**I**  
**S**  
**T**  
**E**  
**M**  
**A**

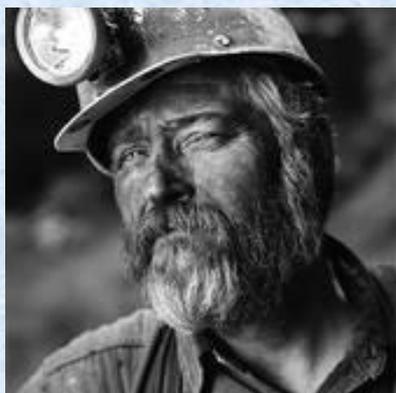
# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"

**Analizzare i vari aspetti del territorio attraverso competenze tecniche e culturali:**

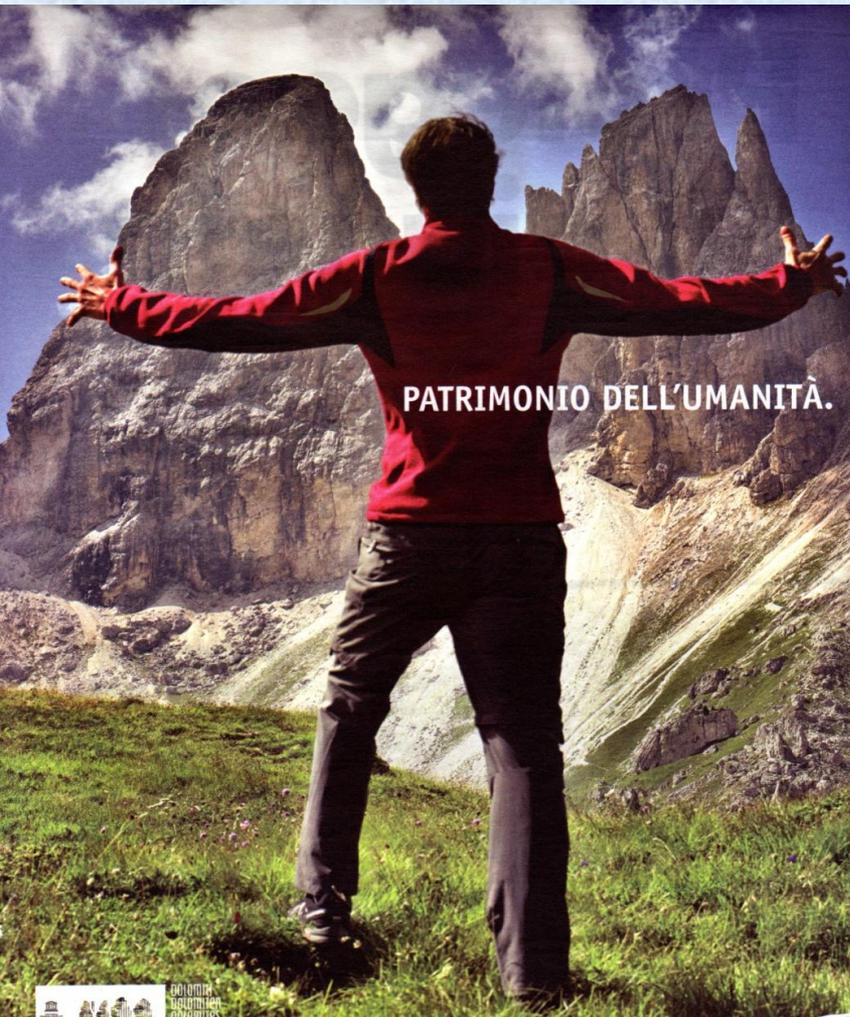
- la montagna nelle diverse ere geologiche
- lo sfruttamento delle risorse profonde della terra
- le capacità di sopravvivenza della gente di montagna
- inquinamento del territorio e delle acque



# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"



Il 2011 è stato l'anno Internazionale delle foreste, un tema di fondamentale importanza.

La tutela del patrimonio verde va di pari passo con la tutela dell'ambiente e della vita stessa sulla terra, nella sua varietà e complessità.

Un patrimonio che è di tutti e la cui tutela è fondamentale per il mondo in cui viviamo ed il suo futuro.

# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"

## Andare in montagna per:

- Camminare
- Osservare
- Conoscere
- Orientarsi
- Meditare
- Sperimentare
- Comunicare
- Affrontare le difficoltà
- Vivere insieme
- Praticare sport invernali ed estivi



# PROGETTO EDUCATIVO

La montagna offre anche la possibilità di praticare sport che richiedono una ottima preparazione atletica e mentale, alcuni sport poi definiti “**estremi**” sfidano le leggi fisiche impegnando il corpo molte volte al limite della sopportazione.

Il desiderio di andare sempre più avanti e raggiungere obiettivi sempre maggiori e via via più complessi richiede una costante preparazione, affidandosi quindi a centri specializzati in grado di istruire la persona.

Questi sport nascono come attività di nicchia destinati a piccoli gruppi di persone, per poi diffondersi a gruppi più ampi all’interno della comunità europea.

Questi sport presuppongono in chi li pratica:

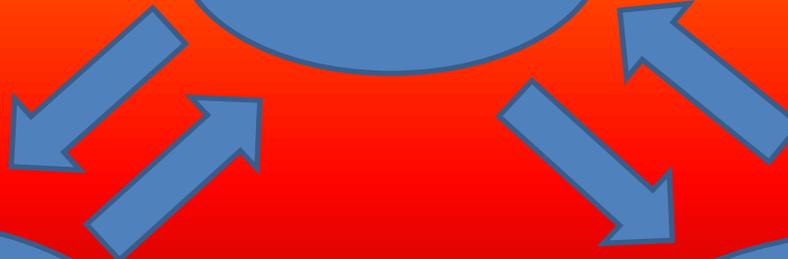
- consapevolezza delle abilità fisiche
- conoscenza delle tecniche sportive
- conoscenza dei mezzi utilizzati.
- coraggio e forza.

Colui che decide di praticare questo tipo di sport esamina i rischi e rielabora opportune contromisure per attutire al massimo i rischi.



progetto

Conoscere la  
montagna



# L'INTERVENTO CAI & GSA NELLA SCUOLA



- La sezione del Club Alpino di Sesto San Giovanni, sensibile alle problematiche giovanili e con l'esperienza maturata in questi anni con il gruppo di Alpinismo Giovanile e con le scuole, intende offrire la possibilità di realizzare un progetto educativo destinato ad essere di supporto per l'attività didattica svolta dagli insegnanti, sviluppando un "patto educativo" fra famiglia, scuola e CAI & GSA, analizzando anche proposte e/o bisogni che in questa fase potrebbero emergere.
- Con questo progetto si intende, attraverso la conoscenza di un ambiente specifico come quello montano, far acquisire al ragazzo non solo una serie di nozioni ma anche sviluppare le sue capacità di osservazione nonché un comportamento improntato al rispetto sia verso l'ambiente che verso le persone (educazione ambientale, senso del rispetto e solidarietà).



# CAI – Club Alpino Italiano



Il **18 ottobre 1923** l'Assemblea dei Soci del CAI Sesto San Giovanni approva il Regolamento sezionale e il 28 dicembre 1924 il Consiglio Direttivo del CAI Centrale ratifica la costituzione della nuova sezione.

88 anni di storia della nostra sezione: un lungo passato di idee e di lavoro per divenire una realtà che si è costruita passo dopo passo, per merito di tanti soci che hanno costituito la base portante della nostra storia; una sezione che oggi conta più di 300 soci!

Nel corso degli anni tante conferenze hanno permesso alla cittadinanza di avvicinare alpinisti come Walter Bonatti, Renato Casarotto, Kurt Diemberger, Jerzy Kukuczka, Marco Confortola o personaggi come Ardito Desio, Silvia Metzeltin e Gino Buscaini, tanto per citare qualche nome.

## **ALPINISMO GIOVANILE**

Dal 1983 la sezione ha promosso attività legate al mondo giovanile con corsi ed iniziative; dopo 29 anni di attività nell'ambito dell'Alpinismo Giovanile l'entusiasmo, da parte degli accompagnatori che si sono susseguiti negli anni, non è venuto meno.

Il progetto educativo si sviluppa attraverso attività essenzialmente rivolte all'escursionismo in montagna, con obiettivi didattici indirizzati al recupero della dimensione del camminare nel rispetto dell'ambiente geografico, naturale ed umano.

Il metodo di intervento si basa sul coinvolgimento dei giovani in attività divertenti, stabilendo con loro un rapporto costruttivo secondo le regole dell' "imparare facendo".

Il programma di Alpinismo Giovanile prevede una gita al mese.....



# CAI – Club Alpino Italiano



## ATTIVITA'

### SEDE

- iniziative culturali
- tesseramenti
- assemblea soci

### Sede CAI di Sesto S. Giovanni

Via dei Giardini,8

Tel. 02-2426875

[caisesto@tiscali.it](mailto:caisesto@tiscali.it)

[www.caisestosg.it](http://www.caisestosg.it)

Presidente: Enrico Vegetti

### ALPINISMO GIOVANILE

- una gita al mese
- una settimana bianca
- una settimana naturalistica
- corso di avvicinamento
- l'intervento del CAI nelle scuole
- attività con gruppo disabili

### ESCURSIONISMO SEZIONALE

- una gita al mese



# GRUPPO SPORTIVO ALPINI SESTO SAN GIOVANNI A.S.D. SEZIONE DI MILANO



## BREVE STORIA DEL GRUPPO SPORTIVO ALPINI DI SESTO S. GIOVANNI

### 1976

Il Gruppo Sportivo Alpini di Sesto San Giovanni è stato fondato nel 1976 ( 11 giugno ) per iniziativa di soci Alpini che frequentavano la montagna con moglie e figli.

Questi soci che praticavano l'escursionismo , lo sci alpino e lo sci nordico per motivi organizzativi erano associati a diverse società sportive sestesi quali: Club Alpino Italiano ( CAI), Libertas, S.E.S. dove erano attive anche una squadra agonistica di sci nordico ( sci di fondo).

Con questi presupposti è stato spontaneo proporre di formare nell'ambito dell'Associazione Nazionale Alpini ( ANA) di Sesto, una associazione sportiva che raccogliesse oltre i soci Alpini, anche i famigliari e amici con lo scopo di trasmettere a loro la passione della montagna.

In campo Nazionale dell'Associazione Nazionale Alpini esisteva uno settore sportivo denominato "Sci Club Alpini D'Italia" che partecipava con i soci Alpini a manifestazioni di sci nazionali e internazionali quali la "Marcialonga, Vasalopet, Marcia del Catrame e varie.

Noi, la nostra associazione, l'abbiamo denominata semplicemente "Gruppo Sportivo Alpini" Sesto San Giovanni, con lo scopo di concorrere ad avviare e avvicinare i giovani alla montagna e ai suoi valori principalmente attraverso la pratica degli sport alpini, nonché di attuazione dei principi di solidarietà, secondo i fini dell'A.N.A.

E' stata un'esperienza meravigliosa che ha visto riuniti i nuclei famigliari, con gli amici in un ambiente sano ed amico.

Questa iniziativa di Sesto è stata presa in considerazione dalla Sede Centrale dell'ANA che la propose in campo Nazionale ai Gruppi Alpini con la nuova denominazione.



# GRUPPO SPORTIVO ALPINI SESTO SAN GIOVANNI A.S.D. SEZIONE DI MILANO



.....continua.....

Le prime iniziative, sono state la formazione di una nostra squadra agonistica di sci nordico e l'organizzazione di corsi di avviamento e perfezionamento di sci alpino e sci nordico tuttora giunto alla 26 edizione.

Nell'ambito della Federazione Italiana Sport Invernali ( F.I.S.I.) abbiamo organizzato la nostra prima gara a Schilpario, il Primo Trofeo Gruppo Sportivo Alpini ( GSA) gara di Qualificazione Zonale.

Le prime iniziative, sono state la formazione di una nostra squadra agonistica di sci nordico e l'organizzazione di corsi di avviamento e perfezionamento di sci alpino e sci nordico tuttora giunto alla 26 edizione.

Nell'ambito della Federazione Italiana Sport Invernali ( F.I.S.I.) abbiamo organizzato la nostra prima gara a Schilpario, il Primo Trofeo Gruppo Sportivo Alpini ( GSA) gara di Qualificazione Zonale.

## **1979**

Nel 1979 abbiamo riunito la nostra squadra agonistica di sci nordico con quella del CAI ottenendo per anni risultati di livello nazionale e riconoscimenti. Per 7anni Campioni Nazionale Cittadini di sci nordico, distintivo d'Oro FIS, Premio Torretta per lo Sport.

E' continuata l'organizzazione di gare: il Trofeo delle Regioni, Campionati Italiani Assoluti di sci nordico ed altre gare a livello nazionale tra le quali i Campionati Italiani Gran Fondo Cittadini e Master.



# GRUPPO SPORTIVO ALPINI SESTO SAN GIOVANNI A.S.D. SEZIONE DI MILANO



.....continua.....

Inoltre nelle scuole cittadine, allo scopo di fare conoscere lo sci nordico (sci di fondo) ai ragazzi delle scuole medie, organizziamo delle giornate promozionali sulla neve. Ai ragazzi sono impartite le elementari conoscenze di questa specialità molto diffusa nei paesi nordici dove è considerato sport nazionale.

Allo scopo, sono disponibili Maestri della “Scuola Italiana Sci” iscritti all’Albo Professionale. In città, in ambito delle manifestazioni sportive della Resistenza, abbiamo organizzato per 13 edizioni una gara di ORIENTEERING” e da 7 anni una gara sportiva- solidale al Parco Nord denominata Alpin Cup Parco Nord mezzamaratona quest'anno a sostegno dell'AIDO cittadina.

Organizziamo: ginnastica presciistica corso di sci nordico (fondo), partecipazione agonistica alle gare F.I.S.I. sci nordico, gare di gran fondo e amatoriali In sede organizziamo delle conferenze tecniche attinenti le nostre attività quali: l'alimentazione negli sport invernali, l'abbigliamento sportivo, la preparazione degli sci, ed il pronto soccorso.

La nostra Associazione Sportiva è aperta a tutti i cittadini che intendono iniziare o perfezionare l'attività sportiva di sci nordico.

Presidente: Luigi Ponti

sede sociale: via Giovanna D' Arco, n 17

tel-fax 02-2401204 mail: [anasestosg@virgilio.it](mailto:anasestosg@virgilio.it)

[www.alpinisestosg.it](http://www.alpinisestosg.it)

progetto

Conoscere la  
montagna



# L'INTERVENTO CAI & GSA NELLA SCUOLA

- **La realizzazione del progetto 2012-2013 prevede:**
  - n° 2 gite al fine di “camminare per conoscere”.
    - Conoscenza dell’ambiente : flora e fauna
    - Storia e testimonianze della vita e tradizioni in montagna
    - Meteo ed orientamento
    - Camminare è salutare per il corpo e la mente
  - Una camminata, in località montana, sulla neve con le ciaspole.
  - Introduzione allo sci di fondo con la collaborazione del Gruppo Sportivo Alpini (GSA)
  - Soggiorno invernale in località montana per l’avvicinamento allo sci di discesa
  - Una esperienza di avvicinamento all’arrampicata su roccia con la collaborazione di esperte guide.



# L'INTERVENTO CAI & GSA NELLA SCUOLA

## PROGETTO SCUOLA

CALENDARIO INIZIATIVE					
MESE	DATA	PRENOTARE ENTRO IL:		PROPOSTA	QUOTA PREVISTA
<b>NOVEMBRE</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		escursione al Parco del Curone con la collaborazione delle guardie ecologiche volontarie (GEV), con raccolta di castagne	<b>€ 10,00</b>
<b>DICEMBRE</b>	<b>15</b>	<b>11</b>		escursione da Dervio a Bellano (sentiero del Viandante):aspetti paesagistici e storici	<b>€ 15,00</b>
<b>GENNAIO</b>	10/01/13	?	uscita con II° medie	sci di fondo con GSA	-
	20/01/13			sci di fondo con GSA:include ingresso piste e lezioni con maestri di sci (escluso attrezzatura)	<b>€ 75,00</b>
	27/01/13		corso sci di fondo con GSA		
	10/02/13				
<b>FEBBRAIO</b>	<b>23</b>	<b>12</b>		ciaspolata ai Piani d'Artavaggio	<b>€ 25,00</b>
<b>MARZO</b>	<b>5/6/7</b>	<b>15-gen</b>	sci di discesa	soggiorno ai Piani di Bobbio,incluso:trasporti,skipass e lezioni con maestri di sci.(escluso attrezzatura)	<b>€ 250,00</b>
<b>APRILE</b>	<b>13</b>	<b>26-mar</b>		giornata arrampicata alle placche d'Introbio con l'ausilio di guide specializzate.	<b>€ 25,00</b>
<b>MAGGIO</b>	<b>varie</b>	<b>-</b>		vengono proposte dal CAI una serie di uscite giornaliere o soggiorni, alcune delle quali hanno già trovato positivo riscontro nelle precedenti edizioni (vedere allegati)	-

DEFINIRE COPERTURA ASSICURATIVA



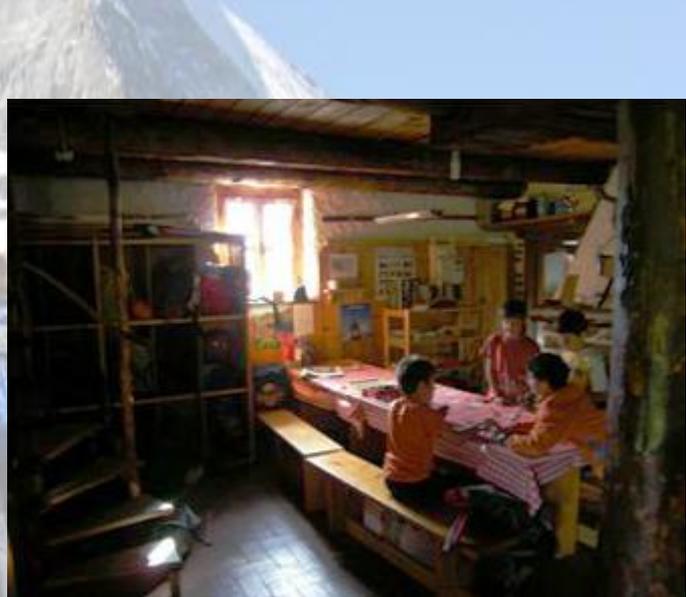
**INVERNO ED ESTATE**



# IN TUTTE LE STAGIONI



# DIVERTIMENTO..CONOSCENZA



# PROGETTO "MONTAGNA AMICA"

Alcuni esempi d'intervento del C.A.I e del Gruppo Sportivo Alpini nella scuola:

SCHILPARIO 2010

CHAMOIS  
MAGGIO 2009

CLASSE II° D



... e ora partiamo ...

