

# **VIAGGI D'ISTRUZIONE PER SCUOLE ELEMENTARI, MEDIE E SUPERIORI PROGRAMMA 2010 - 2011**

## **CHI SIAMO**

**MK è un pool di esperte guide alpine e accompagnatori di media montagna**, laureati e specializzati in discipline diverse, **professionisti che da anni lavorano nel mondo del turismo con adulti e scolaresche**. Professionalità, dunque, ma anche entusiasmo, sono i nostri ingredienti per la buona riuscita di una gita in montagna, **straordinaria occasione** data a bambini e ragazzi **per conoscere storia e natura delle nostre montagne e momento di sano sport e svago all'aria aperta**. Guide alpine e accompagnatori di media montagna, vogliamo ricordarlo, sono le uniche figure professionali per l'accompagnamento in montagna riconosciute dalla legge in Italia e all'estero.

## **PROGRAMMARE UN'USCITA IN 3 MOSSE**

- 1.** Chiamateci o scrivetececi per conoscerci e per parlare delle **caratteristiche** dell'uscita, vi faremo avere nel più breve tempo possibile **un programma** e **un preventivo**.
- 2.** Se accettate la nostra proposta qualche settimana prima dell'uscita la guida verrà a tenere un **incontro in classe** per conoscere i ragazzi e dare informazioni su equipaggiamento e ambiente.
- 3. Si parte!**

## **I TIPI DI GITE E LE ATTIVITA' DI MK**

Le nostre gite scolastiche si dividono in due grandi categorie:

**Gite classiche** – escursioni a tema in tutta Italia e all'estero: si cammina, si guarda, si imparano un po' di cose (e soprattutto si impara a guardarsi intorno e a stare con gli altri)

**Gite multidisciplinari** – escursioni dove proponiamo attività diverse; si tratta di uscite didattiche e sportive al tempo stesso, per imparare a muoversi e a scoprire la vita all'aria aperta osservando ambiente e natura

Le attività proposte variano a seconda dell'uscita e sono legate alla meta e alla durata (film e astronomia, ad esempio, presuppongono uscite di più giorni).

Le nostre attività possono essere:

### **Attività sportive**

- escursionismo: camminare è la cosa più naturale del mondo, camminare in montagna può essere per molti ragazzi una rivelazione, scoprendo non solo uno sport ma anche un modo diverso di muoversi e di conoscere posti nuovi;
- arrampicata e vie ferrate: due modi per conoscere e sviluppare le proprie capacità psicomotorie;
- escursioni con le racchette da neve, per imparare a muoversi sulla neve e scoprire che la montagna d'inverno non è solo sci;
- sentiero avventura: percorso emozionante con ponticelli sospesi, funi e scalette, per camminare divertendosi...

## **Attività didattiche**

- lezioni di geologia: conoscere la formazione delle Alpi e gli effetti dell'azione del ghiaccio, dell'acqua e del clima e imparare così a "leggere" il paesaggio;
- giochi con il GPS: orientarsi divertendosi con le nuove tecnologie;
- serata alla scoperta del cielo stellato: introduzione all'astronomia con l'ausilio di telescopi a cura di un astronomo

## **UN AIUTO A ORGANIZZARE LE USCITE**

**Meta** – sapete già dove andare? Possiamo fornirvi il solo accompagnamento, altrimenti possiamo aiutarvi a decidere le mete più adatte per la vostra gita.

**Motivi d'interesse** – ogni meta offre molti spunti e si presta ad approfondire argomenti e temi diversi: naturalistico, paesaggistico, botanico, storico; nel catalogo ne diamo un breve elenco per ogni gita. Il "taglio" da dare all'uscita viene comunque concordato in sede di definizione del viaggio.

**Sistemazione** – a seconda della meta (e del budget) in albergo, rifugio, ostello o foresteria.

**Mezzo di trasporto** – nei limiti del possibile è preferibile usare i mezzi pubblici, anche per un discorso educativo; va da sé che in caso la scuola o la meta lo richiedano ci si sposta in pullman privato procurato da MK o dalla scuola.

**Data** – è legata alla disponibilità di guide, alberghi e rifugi, mezzi di trasporto; è sempre conveniente prenotare con largo anticipo.

**Prezzi** – sono legati al numero di studenti, al mezzo di trasporto, al tipo di sistemazione. Di norma comprendono viaggio, accompagnamento, gratuità per insegnanti, IVA, assicurazione RC della guida, intervento in classe; nel caso di gite di più giorni è compresa la sistemazione in albergo o rifugio con trattamento di pensione completa (cena + pernottamento + colazione + pranzo al sacco).

**Pagamento** – a viaggio avvenuto entro 30 giorni dal ricevimento fattura; di solito è richiesto un acconto del 30% prima dell'uscita.

**Quante classi?** - dal punto di vista della riuscita della gita (in termini di sicurezza, di tempistica da rispettare, di attenzione, e in generale di "clima" che si instaura con le guide) è sempre meglio muoversi con una classe per volta; se ci si sposta in pullman o si vogliono limare i costi, allora bisogna prevedere 40 – 50 studenti.

**Organizzazione tecnica** – la nostra agenzia di viaggi si occupa dell'organizzazione tecnica, dell'assicurazione infortuni e dell'emissione delle fatture. In caso di gite giornaliere – volendo – MK può rilasciare direttamente fattura relativa al solo accompagnamento.

**Quali attività?** – se scegliete una gita multi, vi suggeriamo le attività didattiche in funzione dell'età dei ragazzi e della meta e della durata della gita

**L'arrampicata è pericolosa?** – in alta montagna può esserlo, ma le attività di arrampicata che proponiamo sono esperienze entusiasmanti mai pericolose che si svolgono in ambiente sicuro (piccole pareti di roccia chiodate), con l'assistenza di guide professioniste: legati alla corda di una guida non si rischia nulla!

## **I TIPI DI USCITE PER LA LEGGE**

Le gite scolastiche rientrano per legge in queste categorie:

- gite di accoglienza (autunno) e di socializzazione (fine anno)
- viaggi di istruzione con interessi culturali, viaggi e visite a parchi e riserve, viaggi legati ad attività sportive (in base alla CM 623/96).

## **CONTATTI - INFORMAZIONI E PREVENTIVI**

Per le uscite potete contattare:

**Lorenzo Naddei**, Accompagnatore di media montagna: 340 7183750, [l.naddei@guidemk.it](mailto:l.naddei@guidemk.it)

**Luca Macchetto**, Guida Alpina: 339 1082215 – 340 9865958, [l.macchetto@guidemk.it](mailto:l.macchetto@guidemk.it)

**Paolo Tombini**, Guida Alpina: 333 1664434, [p.tombini@guidemk.it](mailto:p.tombini@guidemk.it)

## **LE GITE**

Tra le infinite escursioni possibili di uno, due o tre e più giorni vi segnaliamo le proposte più belle, alcune già note, altre - ci auguriamo - più originali e interessanti. Siamo comunque a disposizione per organizzare uscite ovunque vogliate!

### **GITE CLASSICHE**

#### **Gite di 1 giorno**

##### **PARCO DEL MONTE DI PORTOFINO (Liguria)**

*Escursione classica, la traversata da Camogli a San Fruttuoso è uno dei sentieri più belli e ricchi di storia di tutta la Liguria, dal momento che qui transitava l'antichissima "via del sale". Il rientro a Camogli può avvenire lungo un sentiero in costa, con meravigliosi scorci sul mare, o più comodamente in battello.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (vegetazione - macchia mediterranea - e geologia particolari), paesaggistico, storico (via del sale)

NOTE: percorsi spettacolari, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze

##### **CORNI DI CANZO (Lombardia)**

*Una camminata nelle Prealpi del Triangolo Lariano per conoscere, attraverso il sentiero geologico, passato e presente delle nostre montagne immersi nel verde della foresta demaniale della val Ravella; sosta in un'antica cascina in mezzo ai pascoli.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (foresta demaniale, aspetti geologici e museo dei fossili), paesaggistico (ambiente prealpino)

NOTE: percorsi tranquilli, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze, gita molto economica

##### **L'INCANTO DELLA VAL DI MELLO (Lombardia)**

*Pianeggiante, vicina e bellissima, la val di Mello merita una visita in ogni stagione dell'anno per godere dell'ambiente che l'ha resa celebre: in basso le bellissime placche di granito, meta di arrampicatori di mezza Europa, le fantastiche cascate del Ferro, boschi e radure intervallati da caratteristici alpeggi; in alto le vette del Masino con la mole ghiacciata del Disgrazia, a chiudere un panorama quanto mai affascinante.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, paesaggistico

NOTE: ambiente alpino straordinario

##### **SAVOGNO E CASCATE DELL'ACQUAFRAGGIA (Lombardia)**

*Una classica escursione in bassa val Bregaglia conduce al villaggio di Savogno, ancora non raggiunto da strade, costeggiando le bellissime cascate dell'Acquafraggia, già visitate e descritte da Leonardo da Vinci. Un tuffo nel modo di vivere in montagna - e non solo - di una volta.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: medie e superiori

INTERESSI: ambientale, paesaggistico, storico

NOTE: percorsi spettacolari accanto alle più belle cascate della Lombardia, visita ai caratteristici crotti, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze

### **CHIAVENNA E IL PARCO DELLE MARMITTE DEI GIGANTI (Lombardia)**

*Tra Chiavenna e la frontiera con la Svizzera, la val Bregaglia offre moltissimi motivi d'interesse agli escursionisti, con le sue belle pareti di granito a dominare il paesaggio. Il parco delle Marmitte dei Giganti permette di scoprire interessanti formazioni rocciose legate al passaggio dei ghiacciai, grazie a un divertente sentiero con scalette e ponticelli, ideale per fare accostare all'escursionismo giovani neofiti!*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, paesaggistico

NOTE: percorsi molto vari, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze; gita ideale di accoglienza e socializzazione; possibilità di visitare anche le vicine cascate dell'Acquafraggia

### **MONTE GENEROSO, TRENINO E PANORAMI (Svizzera)**

*Il Monte Generoso, grazie alla sua posizione isolata, è una delle montagne piu' panoramiche dell'arco alpino: nelle belle giornate la vista spazia dalle Alpi occidentali, dove spiccano il gruppo del Monte Rosa e dei Mischabel, ai monti della Svizzera centrale, alle cime piu' alte della Lombardia con i suoi ghiacciai, per arrivare fino all'Appennino. Il caratteristico trenino svizzero che si inerpica sulla cima è l'unico del suo genere a sud delle Alpi e offre scorci fantastici e la possibilità di compiere comode escursioni a picco sui grandi laghi e la pianura.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman + trenino

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (ambiente dell'Insubria, grandi laghi e Prealpi), paesaggistico, storico

NOTE: percorsi spettacolari, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze; unico trenino svizzero a cremagliera a sud delle Alpi, gita bellissima

### **CANYON DI BLETTERBACH (Alto Adige)**

*Una delle zone meno conosciute delle Dolomiti, sotto la vetta del Corno Bianco (la vetta dolomitica più a Sud dell'Alto Adige), nasconde una delle meraviglie geologiche delle Alpi, il canyon di Bletterbach. Percorrere questa gola, dove si trovano molti dei tipi di rocce presenti nelle Dolomiti, consente di comprendere la nascita delle nostre montagne e di compiere un'escursione spettacolare, in ambiente suggestivo, quasi da parco americano...*

MEZZI DI TRASPORTO: pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: medie e superiori

INTERESSI: ambientale (geologia particolare), paesaggistico

NOTE: percorsi spettacolari ed emozionanti, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze; **canyon bellissimo** e istruttivo su geologia e paleontologia (**museo dei fossili**), pranzo in malga in ambiente idilliaco

### **GLI ORRIDI DI URIEZZO (Piemonte)**

*Escursione quanto mai varia e piacevole, con la possibilità di un bagno caldo termale all'aperto, all'imbocco della val Formazza, poco sopra Domodossola. Qui i torrenti che scendevano dai grandiosi ghiacciai che un tempo ricoprivano le Alpi Lepontine hanno scavato suggestive, spettacolari gole, oggi visitabili attraverso un bel sentiero - assolutamente elementare - attrezzato con scalette. Breve ma interessantissimo, questo percorso fa dimenticare la dolcezza del paesaggio circostante e permette di assaporare una piccola avventura in una sorta di labirinto tra le rocce. Possibilità di bagno all'aperto alle terme di Premia*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: geologico, ambientale

NOTE: **canyon bellissimo** e istruttivo; **possibile bagno alle terme**

## **SENTIERO DELLE BORGATE, LA REPUBBLICA DI ESCARTON (Piemonte)**

*Un tuffo nella storia, un'escursione per scoprire quel che resta dell'antica Repubblica degli Escarton, dove vissero i primi uomini liberi d'Europa. Prima che le Alpi venissero usate da generali e politici come barriera, qui in alta val di Susa una piccola repubblica di cinque stati ha lasciato importanti tracce nell'architettura, nella lingua e naturalmente nel modo di vivere!*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: storico, ambientale (geologia particolare), paesaggistico

NOTE: percorsi tranquilli, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze;  
**gita economica**

## **GITE CLASSICHE**

### **Gite di 2 giorni**

#### **ENGADINA VAL ROSEG (Svizzera)**

*Nel regno dei monti ghiacciati del Bernina, la val Roseg è un'incantevole oasi, con i suoi boschi di conifere e i branchi di cervi, stambecchi e camosci che la abitano. Un'uscita di bellezza straordinaria, arricchita dal viaggio sul "trenino rosso", accessibile a tutti, grazie alla dolcezza del terreno.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman + trenino

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (alta montagna: boschi di conifere, prateria alpina, ghiacciai), paesaggistico

NOTE: percorsi spettacolari, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze; uscita splendida, animali sempre avvistabili

#### **ALPI BIELLESI (Piemonte)**

*Tra Monte Rosa e val D'Aosta si trovano le Alpi Biellesi, facilmente raggiungibili grazie anche alla funivia del Mucrone, che offrono tutto quel che si cerca in montagna: boschi, laghi, praterie, rifugi, nonché straordinari panorami su Cervino, Alpi occidentali e pianura.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno e bus o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, paesaggistico, geologico

NOTE: lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze; gita molto economica

#### **MERANO E VAL D'ULTIMO (Alto Adige)**

*Itinerario di media quota per boschi, meleti e malghe in bassa val d'Ultimo, una delle valli più dolci e genuine dell'Alto Adige, rimasta pressoché intatta anche grazie al Parco dello Stelvio. Un tuffo in un paesaggio da fiaba, facendo base in una deliziosa "gasthof" immersa nel verde, con l'emozionante incontro con i larici di 2260 anni, gli alberi più vecchi delle Alpi.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (alta montagna: boschi di conifere, prateria alpina, ghiacciai), paesaggistico (segni dell'uomo in montagna (villaggi, malghe, alpeggi, antiche mulattiere)

NOTE: gita con molti spunti, adatta a studenti di ogni età, pernottamento in un rifugio caratteristico, possibilità di **bagni alle terme** di Merano

#### **PARCO NATURALE VAL TRONCEA: LA TANA DEL LUPO - CON POSSIBILITA' DI VISITA AL FORTE DI FENESTRELLE (Piemonte)**

*Una piccola, splendida valle del Piemonte incassata tra alte montagne dove la vegetazione e le fioriture in particolare sono talmente belle da meritare l'istituzione di un parco. Da qualche anno la valle, grazie alla sua posizione e alle grandi popolazioni di cervi, camosci e caprioli, ha*

*visto il ritorno di uno degli animali più nobili delle Alpi: il lupo, di cui con un po' di fortuna, si possono scorgere le tracce...*

MEZZI DI TRASPORTO: treno e bus o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, paesaggistico, naturalistico e storico (antiche miniere, insediamenti tipici, il Forte di Fenestrelle)

NOTE: ambiente calcareo molto bello; presenza di una nutrita colonia di lupi, rifugio molto confortevole, possibilità di visitare l'immenso Forte di Fenestrelle o il villaggio di Usseaux, inserito nella lista dei comuni più belli d'Italia

### **PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE (Liguria)**

*Escursione classica, la traversata delle Cinque Terre è un percorso affascinante, tra macchia, coltivi e bellissimi paesi, ricco di scorci su costa e mare: un paesaggio unico, ancora relativamente integro, giustamente tutelato da un parco nazionale.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (sentieri sul mare tra uliveti, vigneti e macchia mediterranea), paesaggistico (borghi caratteristici)

NOTE: percorsi spettacolari, lunghezza della camminata adattabile in funzione delle esigenze

### **GALLERIE DEL PASUBIO E MUSEO DELLA I GUERRA MONDIALE A ROVERETO (Trentino - Veneto)**

*Un'escursione di eccezionale interesse storico sull'altopiano dove austriaci e alpini si fronteggiarono nella I guerra mondiale, ancora costellato di resti bellici e raggiunto dalla famosa "Strada delle gallerie". Ma anche dal punto di vista panoramico la vetta offre una vista magnifica, incuneata com'è tra le Dolomiti di Brenta, il Lagorai e le Dolomiti occidentali, dove spiccano le Pale di San Martino e la fantastica muraglia della parete sud della Marmolada.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: storico, ambientale

NOTE: ambiente dolomitico bellissimo, **eccezionali escursioni a carattere storico in gallerie e fortificazioni**; panorami su Dolomiti e Alpi di confine

### **IL RIFUGIO BONATTI E IL MONTE BIANCO (Val d'Aosta)**

*Imperdibile, facile escursione sotto il Monte Bianco, una sorta di pellegrinaggio al bellissimo rifugio - museo dedicato a Walter Bonatti. Un'occasione per conoscere la storia e l'ambiente della montagna più alta delle Alpi, culla dell'alpinismo e luogo di eccezionale bellezza.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno e bus o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico

NOTE: ambiente di alta montagna, rifugio con esposizione fotografica delle imprese di Walter Bonatti - possibile **bagno termale** a Prè St. Didier, rifugio accogliente e confortevole come un albergo

### **PARCO NATURALE DELL'ALTO LAGO DI GARDA (Lombardia)**

*Suggestivi canyon, belle pareti rocciose, sentieri a picco sul lago: il Garda non è solo spiagge e windsurf! Ambienti sempre diversi e grandi panorami sul Baldo e sulle Giudicarie rendono molto interessante l'escursionismo in questo angolo di Lombardia a clima e ambiente mediterraneo, incastonato nelle Prealpi.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambiente molto vario: macchia mediterranea, ulivi e limoni sulla costa, flora montana sulle creste; postazioni militari della I Guerra Mondiale

NOTE: albergo con **centro benessere**; gita senza eguali per varietà di ambienti proposti

### **ZERMATT E IL CERVINO (Svizzera)**

*Zermatt, villaggio raggiungibile solo con il caratteristico trenino e chiuso alle auto, è una delle località più belle e famose del mondo. La visione del Cervino che da qui si gode è uno spettacolo affascinante in qualsiasi stagione e consente di ammirare dal suo versante più imponente la montagna simbolo delle Alpi, nota anche come "il più nobile scoglio d'Europa". Un'uscita di interesse paesaggistico e storico eccezionale, impreziosita dal viaggio col famoso "trenino dei ghiacciai".*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: medie e superiori

INTERESSI: ambientale, paesaggistico e storico

NOTE: nel secondo giorno è possibile la salita col **trenino a cremagliera** fino al Gornergrat (3150 m), che permette di ammirare i ghiacciai del gruppo del Monte Rosa e la "montagna perfetta", il Weisshorn, in uno dei paesaggi più spettacolari delle Alpi.

## **GITE CLASSICHE**

### **Gite di 3 giorni e più**

#### **SALISBURGO + PARCO NAZIONALE DI BERCHTESGADEN (Austria e Germania)**

*Berchtesgaden e le sue montagne costituiscono uno degli ambienti più incantevoli e fiabeschi delle Alpi: la parete del Watzmann (terza in altezza delle Alpi) che si specchia nel lago a fiordo del Konigsee è uno spettacolo indimenticabile, così come il vasto e bellissimo "Mare di Pietra", altopiano roccioso di grande fascino e suggestione. Accanto all'escursionismo, una giornata a Berchtesgaden (patrimonio dell'umanità per l'Unesco) permette di visitare alcune delle tante attrattive della zona: le grotte ghiacciate, le terme calde all'aperto, le miniere di sale, il "Nido d'Aquila - rifugio di Hitler" - o uno dei tanti canyon che incidono questa terra meravigliosa.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico, paesaggistico

NOTE: spunti infiniti: **miniere di sale, terme, il Nido d'Aquila**, la meravigliosa traversata in battello del Lago del Re (il più grande **lago a fiordo** delle Alpi) sovrastato dal Watzmann; ambiente stupendo, viaggio a prova di maltempo (possibili molte attività al coperto)

#### **DOLOMITI, L'ALTOPIANO DI PRATO PIAZZA (Alto Adige)**

*Meraviglioso itinerario tra valle di Landro, sotto le Tre Cime di Lavaredo, e valle di Braies, tra val Pusteria e Cortina d'Ampezzo. Un'occasione per compiere dolci, bellissime escursioni e per scoprire la magia delle Dolomiti in veste invernale, lontani dal turismo caotico dello sci.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico (**forti della I Guerra**)

NOTE: gita fantastica fattibile a piedi senza nessuna attrezzatura particolare anche d'inverno con la neve (con possibilità di usare le **racchette da neve**, gli **sci da fondo** e le **slitte**)

#### **TRIESTE E IL CARSO (Friuli)**

*L'atmosfera della mitteleuropa a Trieste e al Castello Miramare, la natura strepitosa delle coste, del Carso e delle grotte, le vestigia della I Guerra mondiale: un'uscita che offre mille spunti senza faticare troppo!*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: storia e ambiente, mare e monti

NOTE: escursioni sulla costa e nell'entroterra, visita alla **Grotta Gigante** e al **fronte della I Guerra Mondiale**; possibile visita alla Risiera di San Sabba (unico campo di concentramento in Italia), al castello Miramare e al Museo della I Guerra Mondiale

### **MONACO DI BAVIERA E I CASTELLI DI RE LUDWIG (Germania)**

*Monaco e i castelli della Baviera, Garmisch e le sue montagne: quanto di meglio offre la Germania del sud in termini di storia, architettura e natura, un'occasione per conoscere un paesaggio pittoresco e una cultura così diversi dai nostri.*

MEZZI DI TRASPORTO: pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: paesaggistico, storico

NOTE: visita alla città, ai **castelli di Neuschwanstein e alla residenza di Re Ludwig nelle Alpi Bavaresi**; escursione con **trenino a cremagliera**; gita bellissima in ambiente da fiaba

## **GITE MULTIDISCIPLINARI**

Durante queste uscite potete scegliere le attività didattiche nell'elenco a pagina 2, effettuabili compatibilmente con la lunghezza della gita; nelle descrizioni qui sotto trovate invece le attività sportive che si possono fare

### **Gite di 1 giorno**

#### **MONTE STRUTTO (Piemonte)**

*Una zona molto tranquilla e comoda da raggiungere offre belle pareti sopra prati e boschi; meta ideale per chi si avvicina per la prima volta all'arrampicata e per chi vuole solamente compiere escursioni.*

MEZZI DI TRASPORTO: pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico

NOTE: ambiente prealpino, mulattiera storica, gita molto economica

ATTIVITA': ARRAMPICATA, ESCURSIONISMO

#### **PARCO NATURALE ALPE DEVERO (Piemonte)**

*A due passi dalla pianura, sotto le Alpi Lepontine, l'altopiano del Devero offre comode escursioni per magnifici lariceti e grandi laghi, sotto le imponenti pareti del Cervandone e della Rossa. Disseminati nella vasta conca, i caratteristici villaggi, in parte ad architettura walser, meritano una visita e una sosta, anche per assaggiare le specialità locali!*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico

NOTE: ambiente alpino meraviglioso, viaggio breve

ATTIVITA': CIASPOLE, ARRAMPICATA, ESCURSIONISMO

#### **CHENEIL – CHAMOIS (Val d'Aosta)**

*Un comodo altopiano raggiungibile tutto l'anno solo a piedi offre escursioni a piedi o con le ciaspole al cospetto del Cervino, la montagna simbolo delle Alpi. Uscita ideale per imparare a conoscere e amare le nostre montagne.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno e bus o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico

NOTE: ambiente alpino, villaggio pittoresco

ATTIVITA': CIASPOLE, ESCURSIONISMO

### **VALCHIUSELLA (Piemonte)**

*La Valchiusella è una zona molto frequentata sia dagli escursionisti sia da chi si accosta all'arrampicata, grazie alla fitta rete di sentieri in ambiente quanto mai dolce e rilassante e alle belle pareti di roccia di ogni grado di difficoltà comodamente raggiungibili dal fondovalle. Un bel rifugio immerso nei boschi, inoltre, costituisce un ottimo punto d'appoggio per tutte le attività possibili.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale, storico

NOTE: ambiente prealpino, mulattiera storica, museo delle miniere

Sentiero delle anime, con incisioni rupestri

ATTIVITA': ARRAMPICATA, ESCURSIONISMO

### **ALPI BIELLESI (Piemonte)**

*Sopra Oropa, nel cuore delle Alpi Biellesi, la zona del Lago del Mucrone e del rifugio Savoia offrono un ventaglio di possibilità pressoché infinito a chi vuole scoprire la montagna dal lato naturalistico e da quello sportivo.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: visita al giardino botanico, geologia

NOTE: panorami spettacolari, via ferrata elementare ma entusiasmante; adatto anche a disabili, gita economica

ATTIVITA': ARRAMPICATA, FERRATE, ESCURSIONISMO

## **GITE MULTIDISCIPLINARI**

### **Gite di 2 - 3 giorni**

#### **ALPI BIELLESI (Piemonte)**

*Sopra Oropa, nel cuore delle Alpi Biellesi, la zona del Lago del Mucrone e del rifugio Savoia offrono un ventaglio di possibilità pressoché infinito a chi vuole scoprire la montagna dal lato naturalistico e da quello sportivo.*

MEZZI DI TRASPORTO: treno e bus o pullman

INTERESSI: visita al giardino botanico, geologia, astronomia, visita a malghe di montagna, realizzazione di un film

NOTE: panorami spettacolari, via ferrata elementare ma entusiasmante; adatto anche a disabili; gita economica

ATTIVITA': ARRAMPICATA, FERRATE, ESCURSIONISMO

#### **CAPANNA MAUTINO, BOSCHI E LAGHI CON VISTA SU GHIACCIAI E MONTAGNE (Piemonte)**

*I monti della Luna sono un incantevole altopiano costellato di laghetti, con vista sul bellissimo Pic de Rochebrune e sui ghiacciai del Delfinato, in alta val di Susa al confine con la Francia. Al limite del bosco, tra laghi e praterie, si trova la capanna Mautino, accogliente, caratteristico rifugio in posizione ideale per escursioni di ogni livello,*

MEZZI DI TRASPORTO: treno o pullman

ADATTA A STUDENTI DELLE SCUOLE: elementari, medie e superiori

INTERESSI: ambientale (laghi e foreste d'alta quota), storico (forti e strade militari)

NOTE: ambiente di alta montagna dolce e accessibile tutto l'anno

ATTIVITA': in inverno **racchette da neve e sci da fondo; senza neve escursionismo, sentiero avventura sul ponte tibetano più lungo d'Europa, arrampicata**

## **CORSI di ARRAMPICATA**

Le Guide Alpine di MK propongono corsi di durata variabile finalizzati all'insegnamento dell'arrampicata, con **lezioni al coperto in palestra e uscite su roccia in ambiente naturale**. Sono inoltre possibili singole lezioni al coperto e singole uscite su palestre di roccia. Si tratta di un'attività adatta a far provare a bambini e ragazzi di ogni età il piacere di uno **sport completo, divertente, in grado di aiutare a formare la personalità vincendo paure e insicurezze e aiutando nel contempo uno sviluppo quanto mai armonioso del fisico**. La progressione in cordata, inoltre, rafforza lo spirito di gruppo e la fiducia reciproca. MK fornisce tutta l'attrezzatura necessaria ed è in grado di fornire e montare il muro di arrampicata nella scuola.

### **CORSO DI INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA**

ciclo di lezioni al coperto in palestra + uscite su roccia sulle palestre naturali di Alpi e Prealpi (singole giornate) per ragazzi di medie e superiori. E' la proposta più completa, con lezioni in palestra e uscite di arrampicata in ambiente naturale. Nei mesi di settembre, ottobre, novembre, aprile e maggio le uscite si svolgeranno all'aperto, mentre nei mesi invernali le uscite si svolgeranno nelle palestre artificiali.

### **CORSO INDOOR DI INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA**

ciclo di lezioni al coperto in palestra per studenti di elementari, medie e superiori.

### **USCITE ALL'APERTO: LEZIONI DI ARRAMPICATA**

uscite di più giorni con pernottamento in rifugio o albergo per ragazzi di medie e superiori che vogliono avvicinarsi alla montagna e alla roccia.

## **Inoltre per l'estate:**

## **CAMPI ESTIVI E SETTIMANE VERDI**

Escursioni, svago, innumerevoli attività legate alla natura e alla montagna (escursioni serali alla ricerca di animali, arrampicata, gara di orientamento, visita a una fattoria di montagna, visita a fortezze): ecco tutti gli ingredienti per fare di queste settimane una bellissima vacanza e una valida esperienza di vita all'aria aperta.

**Località:** Capanna Mautino (Val di Susa, Alpi Cozie), Alpi Biellesi e Parco del Burcina (Biella).

**Attività proposte:** escursioni e sport, giochi, gare di orientamento, osservazione con un astronomo del cielo stellato, riconoscimento delle tracce degli animali, imparare a fare il formaggio, girare un film... e soprattutto divertirsi e imparare a stare insieme!

**Richiedete il programma dettagliato!**