

IL PROGETTO EDUCATIVO

L' Alpinismo Giovanile ha lo scopo di aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione.

■ **IL GIOVANE** è il protagonista delle attività proposte e pertanto non si può prescindere da una dimensione educativa.

■ **L'ACCOMPAGNATORE** è lo strumento tramite il quale si realizza il progetto educativo dell'Alpinismo Giovanile.

■ **IL GRUPPO** come nucleo sociale, è il campo per l'attività educativa: le dinamiche che vi interagiscono devono orientare le aspirazioni del giovane verso una vita autentica attraverso un genuino contatto con la natura.

■ **LE ATTIVITÀ** con cui si realizzano questi intendimenti è essenzialmente l'escursionismo di montagna finalizzato verso obiettivi didattici programmati, e inteso come recupero della dimensione del camminare nel rispetto dell'ambiente geografico.

■ **IL METODO** di intervento, si basa sul coinvolgimento del giovane in attività divertenti stabilendo con lui un rapporto costruttivo secondo le regole dell'imparare facendo.

ALCUNI CONSIGLI

I piedi: per l'escursionista sono la parte più importante, quindi pretendono attenzioni e cure particolari altrimenti si "ribellano" e cominciano a farci soffrire. Gli scarponcini devono essere comodi, mai "giusti" in lunghezza, robusti e con suola scolpita. **Lo zaino:** è stato definito la "casa" dell'alpinista quindi deve essere comodo, con spallacci imbottiti e cintura ventrale, sufficientemente grande da contenere il vostro equipaggiamento. **L'abbigliamento:** il nostro consiglio è di vestirsi a cipolla, vale a dire più strati di capi leggeri, in modo che possiate svestirvi o rivestirvi a seconda che abbiate troppo caldo o troppo freddo. **L'alimentazione:** la colazione deve essere abbondante (non per chi patisce il pullman) ed a base di cibi facilmente digeribili come the, yogurt, pane tostato, biscotti, marmellata, miele e cereali. Per la gita vale la stessa regola; cibi energetici e facilmente digeribili ricordandosi che durante una escursione, specialmente in montagna, è meglio mangiare spesso ma poco per volta. Come bevanda va benissimo l'acqua che possiamo arricchire con degli integratori salini. Da evitare le bevande gassate che provocano la dilatazione dello stomaco diminuendo la capacità respiratoria e di conseguenza la resistenza alla fatica.

COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE

Giovanna Morra - Alessandra Gerbaudo
Barbara Picco - Adriano Ariaudo - Osvaldo Imberti
Sergio Vizio - Irene MINA - Cristina Calleri
Emanuele Damilano - Marco Levrone - Luciano Ferrero
Paolo Tesio - Bruno Comina - Francesco Panero
Enrico Mina

CON IL CONTRIBUTO DELLA



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Club Alpino Italiano

SEZIONE DI FOSSANO



GRUPPO ALPINISMO GIOVANILE

19° Corso
"Amicizia e Natura"



2009