

Le attività fluviali

Obiettivi

- avvicinare ad attività sportive in ambiente naturale stimolandone la conoscenza ed il rispetto.
- consolidare i rapporti tra compagni basandoli su fiducia, responsabilità e divertimento.
- migliorare il controllo emotivo ed aiutare la formazione del carattere.



Metodo

- prima dell'attività in acqua, lezione teorico-pratica sulle norme di sicurezza e sulla tecnica, con prova a secco delle manovre da eseguire poi sul fiume.
- proposta di percorsi fluviali con difficoltà adeguate ai partecipanti e affrontate con gradualità.
- discese sul fiume con Guide qualificate.
- riprese video dell'attività e proiezione.

Per gli insegnanti

- siete personalmente invitati a provare una discesa rafting (telefonate per prenotarvi).
- richiedeteci un DVD dimostrativo da visionare con gli studenti.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI CONTATTARE IL
PROF. PIERO ARCOSTANZO AI RECAPITI
IN COPERTINA.

...e per uscite didattiche
anche in autunno ed inverno:
www.valsesiaincoming.it

Cosa portare

- costume da bagno.
- scarpe da ginnastica da bagnare.
- calze di lana.
- maglia a maniche lunghe di lana/pile/licra aderente da indossare sotto la muta e l'equipaggiamento tecnico fornito dal centro.
- il necessario per una doccia.



Come raggiungerci

Il centro Canoa e Rafting Monrosa è a Balmuccia, in Valsesia, a un'ora e mezza da Milano e Torino:

- dall'A4 MI-TO si imbecca la A26 in direz. Gravellona (o dall'A8 MI-Laghi in direz. Alessandria) e si esce a ROMAGNANO SESIA
- si seguono le indicazioni per Varallo Sesia, Alagna
- 10 km dopo Varallo S. si svolta a destra per Balmuccia: siete arrivati, parcheggio nel piazzale del Comune.



il centro



A scuola sul fiume!!

non solo rafting...



**2
0
1
4**

uscite didattiche in VALSESIA:

NATURA

SPORT

CULTURA



Via Roma, 1 - 13020 Balmuccia (VA)
347.3200303 - 340.6638975 - 016375298

info@monrosarafting.it
www.monrosarafting.it

Il Fiume Sesia:

1 giorno a 30 euro

- **1 discesa rafting sul fiume Sesia** (preceduta da una lezione a secco teorico-pratica) - h. 4 complessive.
- **Breve trekking nelle gole del Sesia** (a partire dal centro: suggestiva, non impegnativa, di interesse geologico).

Appuntamenti da non perdere!!!

Sabato 10 maggio: Rafting corso aggiornamento docenti S.M.S.

Venerdì 23 maggio: 7° Campionato Interprovinciale Studentesco "Sesia Rafting Games 2014"

È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE!

Ma forniamo preventivi anche per gli studenti che non partecipano alle attività fluviali.

Richiedeteci programmi dettagliati e proposte personalizzate.

Possibili variazioni in caso di maltempo.

Per i docenti accompagnatori una gratuità ogni 15 paganti.

Fiume e cultura:

2 giorni a 110 euro

- **2 attività fluviali nei 2gg (rafting + hydrospeed, canoa o canyoning oppure 1 attività sul fiume ed 1 a scelta tra:**
 - trekking ai piedi del Monte Rosa
 - visita culturale/naturalistica a Varallo Sesia e al Sacro Monte
- **Breve trekking nelle gole del Sesia**
- **Pensione completa (1 giorno)**

...IL TUTTO UTILIZZANDO LE STRUTTURE DEL CENTRO MONROSA:

- Docce calde al termine della discesa.
- Bar, utile in caso di pioggia e per la proiezione di filmati.
- Area pic-nic con barbecue in riva al fiume per pranzo al sacco e attività ludiche
- Campo da beach volley/calcetto
- Possibilità di servizio fotografico (non compreso nel prezzo).

Valsesia a 360°

3 giorni a 185 euro

- **3 attività fluviali oppure 2 sul fiume ed 1 a scelta tra:**
 - trekking ai piedi del Monte Rosa
 - visita culturale/naturalistica a Varallo Sesia e al Sacro Monte
- **Breve trekking nelle gole del Sesia**
- **Pensione completa (2 giorni)**

LE QUOTE COMPRENDONO

- Noleggio del materiale e dell'abbigliamento tecnico.
- Attività fluviali con Guide qualificate.
- Minibus per gli spostamenti sul fiume.
- assicurazione R.C.
- **Pensione completa** in un buon albergo con camere con bagno (per le proposte di 2-3 gg).

PREZZI PULLMAN SU RICHIESTA.