

# Calendario

20/01 - Prima uscita  
26/01 - Incontro (\*)

03/02 - Arrampicata  
09/02 - Incontro  
17/02 - Seconda uscita  
23/02 - Incontro

02/03 - Arrampicata  
08/03 - Incontro  
16/03 - Terza uscita  
22/03 - Incontro

— Pasqua —

05/04 - Incontro  
13/04 - Quarta uscita  
19/04 - Incontro  
27/04 - Arrampicata

03/05 - Incontro  
11/05 - Quinta Uscita  
17/05 - Incontro  
25/05 - Arrampicata  
31/05 - Incontro

08/06 (15/06) - Ultima uscita

(\*) orario indicativo 18-20 che sarà  
definito in base al numero  
e all'età dei partecipanti

(tieni presente che le date delle uscite  
potrebbero cambiare, in relazione al meteo  
e all'esigenza di rispettare opportuni criteri  
di sicurezza per tutti i partecipanti)

Iniziative e proposte  
organizzate nell'ambito del  
progetto "Sport sano in corpore sano"  
in collaborazione con



PARROCCHIA  
San Domenico  
SAVIO



A.S.D.  
InMOTUS

maggior sostenitore



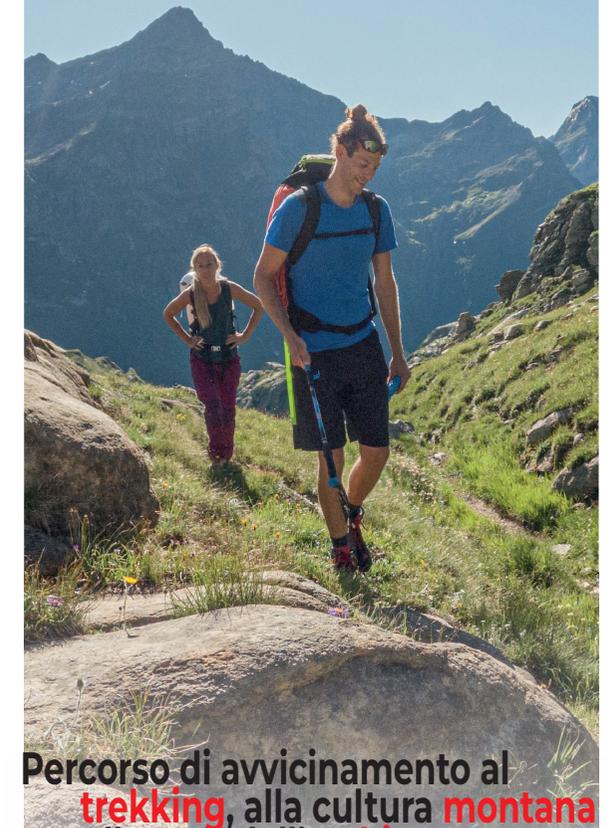
Fondazione  
Compagnia  
di San Paolo

A.S.D. AUXILIUM MONTEROSA  
Via Paisiello 37 - 10154 Torino - tel. 011 2304 115  
[www.auxiliummonterosa.altervista.org](http://www.auxiliummonterosa.altervista.org)  
mail [auxiliummonterosa@gmail.com](mailto:auxiliummonterosa@gmail.com)

A.S.D. AUXILIUM  
MONTEROSA



Sempre  
+ in  
alto!



Percorso di avvicinamento al  
trekking, alla cultura montana  
e alla cura dell'ambiente.

...tra i **TEMI**  
degli **INCONTRI**..

**CARTOGRAFIA**  
**USCITE IN AMBIENTE**  
**PRIMO SOCCORSO**  
**ARRAMPICATA**  
**ATTREZZATURA**  
**ABBIGLIAMENTO**  
**ORIENTAMENTO**  
**METEO**



### Costi

**50 euro**, comprensivo di quota associativa, incontri di formazione, uscite per arrampicata e camminata (esclusa uscita conclusiva di giugno)

### Per iscriversi

Serve la **visita medica NON agonistica**;

Quindi, **accedi al form di iscrizione dal QR CODE**, compilalo seguendo le istruzioni, allegando la scansione del certificato medico e dell'avvenuto pagamento



### Per info...

Scrivi a  
presidente.auxiliummonterosa@gmail.com

## Cos'è?

"Sempre più in alto!" è un percorso di approccio al trekking "innovativo-tradizionale".

Due aggettivi apparentemente in opposizione, ma che descrivono bene il focus di questo cammino: sviluppare in modo divertente e nuovo **l'opportunità di fare sport in ambiente naturale, anche attraverso la (ri)scoperta della cultura e dei valori della montagna**.

## Cosa si fa?

"Sempre più in alto!" vuole offrire la possibilità di riprendere contatto con un ambiente naturale, relativamente incontaminato, attraverso proposte formative e uscite che **coinvolgano i partecipanti nella loro interezza, sul piano fisico, emotivo, cognitivo e relazionale**.

Anche l'aspetto delle **relazioni** trova in questo progetto un suo sviluppo. La logica del gruppo, non necessariamente fatto di grandi numeri, favorisce infatti uno stile collaborativo piuttosto che competitivo, dove la collaborazione, la condivisione e lo sperimentare insieme la fatica sono di grande stimolo per la crescita individuale e del gruppo stesso.

Il percorso prevede **momenti formativi, ma anche e soprattutto incontri di preparazione e uscite sul territorio, con l'obiettivo di un approccio diretto della montagna e l'acquisizione di conoscenze e abilità specifiche**.

## Per chi?

"Sempre più in alto" si rivolge sia alla fascia ragazzi (**dai 10 anni in su**) e giovani, sia agli adulti che vogliono intraprendere un percorso di (ri)scoperta della montagna attraverso la pratica della camminata.

