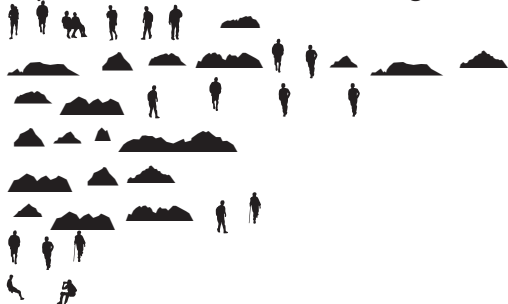


Salecina si trova a 1800 metri d'altitudine, al valico tra l'Alta Engadina e la Val Bregaglia, a circa 25 minuti a piedi dal paese di Maloja (sul sentiero verso il Lago del Cavloccio). Salecina è un centro di vacanze e di scambio, dall'atmosfera semplice e aperta. Gli ospiti collaborano nell'organizzazione della giornata, mentre il team di gestione della casa assicura dietro le quinte che tutto funzioni al meglio. La casa dispone di stanze miste da due, quattro e dodici posti letto, oltre a spazi comuni di ritrovo, tra cui la biblioteca e una sala per i corsi e i seminari.

Le settimane di Salecina danno sempre la possibilità di aver a che fare con le ricchezze storico-culturali della regione, siano esse settimane escursionistiche a tema, oppure settimane di seminari come «Salecinema» (vedi l'opuscolo «Salecina, una montagna di temi»).



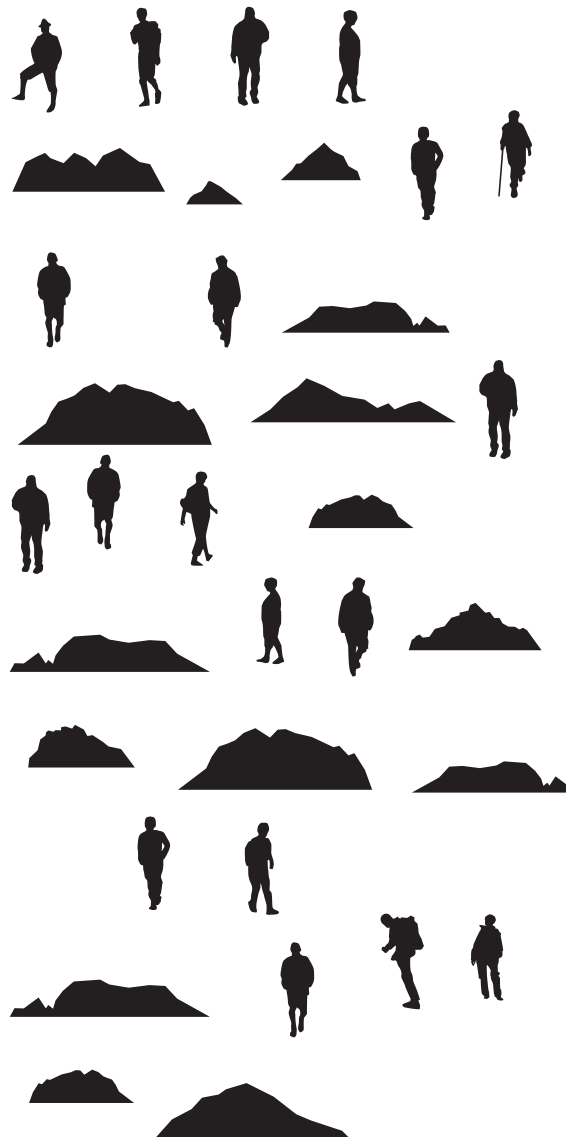
Come si arriva a Salecina: Linea ferroviaria Milano – Colico – Chiavenna e poi con il pullman verso St. Moritz. Comunicandocelo, veniamo a prendere voi o i vostri bagagli alla fermata del bus «Maloja Posta» (dalle 9-19 ore).



Per i trasporti durante la settimana abbiamo bisogno di un'auto. Partecipanti automuniti sono in questo caso i benvenuti! (È prevista la remunerazione dei chilometri percorsi).



Fondazione Salecina
 Centro di vacanze e formazione
 Orden dent
 CH-7516 Maloja
 Telefon + 41 81 824 32 39
 Fax + 41 81 824 35 75
 info@salecina.ch
 www.salecina.ch



Settimana d'arrampicata per principianti

10. – 16. giugno 2012
 con Erika Bühler (guida alpina)



www.salecina.ch



Arrampicare in Engadina - Corso di base



«Quando arrampico sento di esistere ancora più intensamente» (Reinhard Karl)

Arrampicare é giocare con il tuo equilibrio in verticale. Richiede concentrazione e per una volta la quotidianità viene piacevolmente lasciata alle spalle. È essenziale avere il piacere di muoversi creativamente nella natura. Non ti spaventano le escursioni/avventure su pendii ripidi. Durante questa settimana verranno apprese le regole fondamentali per arrampicare in sicurezza e si sperimenteranno le più belle palestre di roccia dell'Engadina.

Da 4 - 6 partecipanti.



«Arrampichiamo in Engadina, in una delle zone più belle delle Alpi. Al Piz Alv, arrampicando in maglietta, guardiamo i ghiacci eterni nei dintorni del Bernina, a Pian di Lago abbiamo alle spalle il Lago di Sils e e i giganti di granito della Bregaglia», così è scritto nella guida di arrampicata dell'Engadina.

Non solo l'integrità del paesaggio vi sorprenderà, ma anche la varietà geologica della zona dove andiamo ad arrampicare. Le palestre naturali di roccia sono tra i 400 m s l m (Bregaglia) e i 2100 m s l m (Passo del Bernina). Partiamo ogni mattina da Maloja con i mezzi pubblici, o l'auto privata, per raggiungere le pareti che si trovano tra il Passo del Bernina e Chiavenna.



Contenuto del corso

Introduzione all'arrampicata, top-rope e primo di cordata, istruzioni sulla tecnica dei nodi, assicurare, scendere in doppia, conoscenza dei materiali, lettura di una guida d'arrampicata. Il programma prevede 5 giorni di arrampicata,

Nel caso si annunciano solo 4 partecipanti, si riduce il programma di 1 giorno o viene richiesto un aumentato del prezzo del corso di CHF 90.



Condizioni

Il corso é per principianti e coloro che sono curiosi di scoprire cosa ci sia di così affascinante nell'arrampicare; per gente che già arrampica, ma ha ancora poca esperienza per farlo autonomamente. Non hai difficoltà a camminare su pendii ripidi, senza sentieri.



Materiale: Imbragatura (non più vecchia di otto anni), scarponcini da arrampicata, descensore, una fettuccia lunga, 1m di cordino da 6mm, due moschettoni a vite, buone scarpe da ginnastica o da trekking, protezioni per la pioggia, vestiti adeguati, indumenti caldi, berretto e guanti, occhiali e protezione da sole, casco (anche da bici), uno zaino da circa 30l, eventualmente un sacchettino di magnesite, carta d'identità.

Corde e rinvii saranno messi a disposizione.

Altro materiale da arrampicata può essere in parte preso a noleggio presso Erika Bühler o un negozio di sport.



Ulteriori informazioni vi saranno inviate due settimane prima dell'inizio del corso.

Iscrizione su www.salecina.ch o per telefono.

L'iscrizione è definitiva se riceviamo la caparra di 400.- franchi entro 30 giorni dalla prenotazione. È possibile richiedere la restituzione dell'anticipo, dedotte le spese di segreteria di 30.- franchi, inviando la disdetta entro massimo 6 settimane prima dell'inizio corso.

Consigliamo di stipulare una polizza annullamento viaggi.

Costi: La settimana d'arrampicata costa tra 1030.- CHF e 965.- CHF secondo le proprie possibilità. Chi ha particolari difficoltà economiche può pagare fino al prezzo minimo di 900.- CHF; un'ulteriore riduzione di max 100.- CHF sulla quota minima va richiesta per iscritto. Il prezzo comprende: l'onorario della guida alpina, i pernottamenti a mezza pensione, il picnic e la tassa di soggiorno. Sono esclusi ev. viaggi extra con mezzi pubblici e funivie. La quota si intende forfettaria sulla settimana e deve essere pagata interamente anche in caso di partenza anticipata.

Pagamenti dall'Italia: solo per bonifici online (e-banking) o con un ordine di pagamento SEPA: c/c postale Svizzero: Swiss Post, Postfinance, CH-3030 Berna, Fondazione Salecina, IBAN: CH73 0900 0000 9195 5320 6 BIC: POFICHBEXXX (Valuta: Euro), Pagamenti dall'Italia: da sportelli postali e bancari: c/c bancoposta Francoforte, Germania, Fondazione/Stiftung Salecina, 7516 Maloja, IBAN: DE13 5001 0060 0752 0326 05 BIC: PBNKDEFFXXX (Valuta: Euro).



L'assicurazione è a carico dei partecipanti. Verificare se la propria assicurazione copre gli incidenti in Svizzera, altrimenti la quota di sottoscrizione all'organizzazione svizzera di soccorso alpino REGA può essere pagata direttamente a Salecina. La guida alpina offre ai partecipanti un grosso grado di sicurezza, anche se non può mai essere escluso un rischio marginale. Con l'iscrizione il/la partecipante riconosce espressamente questo dato di fatto e rinuncia a ogni pretesa di risarcimento o attribuzione di responsabilità nei confronti di Salecina.