

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).

Nel 1972 la Fondazione Salecina ha trasformato il vecchio immobile agricolo in un Centro per seminari, congressi, gite scolastiche e vacanze. La parte adibita a dormitorio offre 56 posti in camere a più letti.

L'«idea Salecina» è stata realizzata da quei movimenti che si sono formati dopo il 1968. Dopo 38 anni Salecina è sempre un luogo di scambi e di discussione, un punto d'incontro autogestito per chi desidera vacanze e cultura, per i «movimentisti», per giovani e meno giovani. Gli ospiti collaborano nei lavori domestici. 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»).



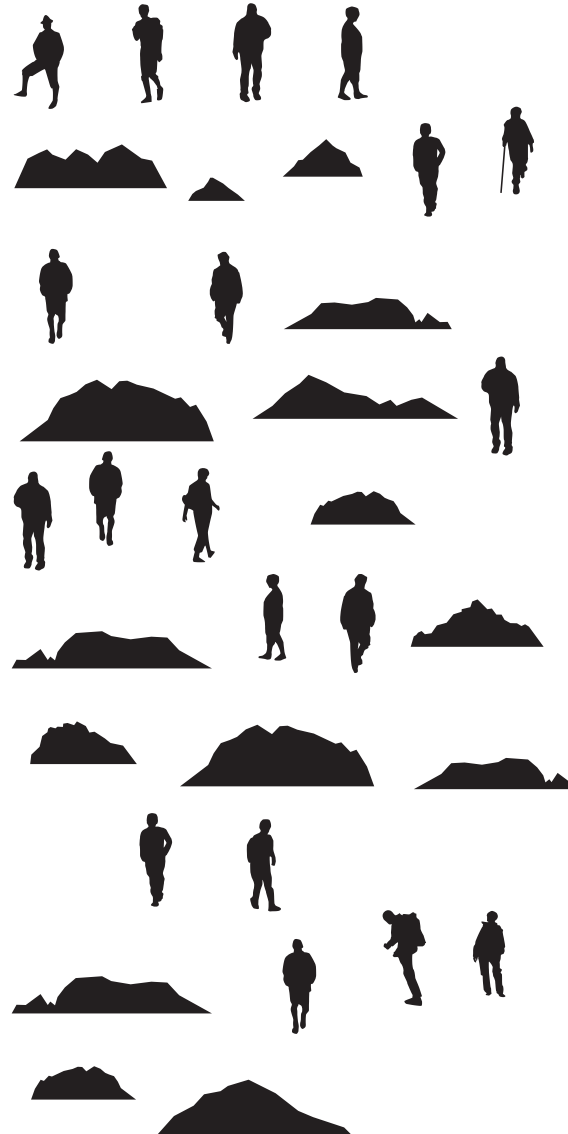
Come si arriva a Salecina

linea ferroviaria Milano – Colico – Chiavenna e poi con il pullman direzione St. Moritz.

Comunicandocelo per tempo, possiamo venire a prendere voi o i vostri bagagli alla fermata del pullman «Maloja Posta».



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

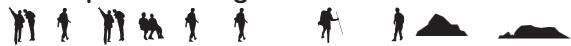
12. – 18. settembre 2010
con Erika Bühler (guida alpina)



www.salecina.ch



Arrampicare in Engadina - Corso di base



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

Arrampicare é giocare con l'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 esploreranno 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 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.



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.



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).



Conduttrice

Erika Bühler, guida alpina, Bever - Engadina.



Costi

La settimana d'arrampicata costa tra 1030.- e 965.- franchi secondo le proprie possibilità. Chi ha particolari difficoltà economiche può pagare fino al prezzo minimo di 900.- franchi; un'ulteriore riduzione di max 100.- franchi 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.

Pagamenti dall'Italia:

c/c bancoposta, intestato a Manfred Latuske, n. 0000 56949738, CAB 10900, ABI 07601, IBAN IT50U076011090000056949738 causale «settimana d'arrampicata».



Iscrizione

Su www.salecina.ch, sotto la voce «Programma corsi» o per telefono allo 0041 (0)81 8243239. L'iscrizione è definitiva se riceviamo la caparra di frs 400.- entro 30 giorni dalla prenotazione. La restituzione della caparra, detratti frs 30.- per le spese, è possibile solo se la revoca dell'iscrizione avviene almeno 6 settimane prima dell'inizio del corso.



Assicurazione

E' a carico dei partecipanti. Verificare se la vostra 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.

