



I.C. ILARIA ALPI

Orienteering/Multisport School Camp SUBIACO



PROGRAMMA

Primo giorno:

- 7.15 partenza dal punto di ritrovo concordato
- 9:45 arrivo a Campo dell'osso
- 10.00/16.00 **TREKKING** e a seguire **ORIENTEERING** (pranzo al sacco durante l'escursione - a carico dei partecipanti)
- 10.00 - 15:30 attività a rotazione con cambio ogni 1h45' circa: le attività saranno **RAFTING**, **ORIENTEERING** e **ARRAMPICATA**
- 16.45 arrivo alla struttura e assegnazione camere
- 18.00 riunione con tutti i partecipanti per illustrare i contenuti del campo scuola e quel che verrà fatto la sera ed il giorno successivo
- 19.30 cena
- 21.15 **ORIENTEERING in notturna** nei confini della proprietà della struttura (lampade frontali fornite dall'organizzazione)

Secondo giorno:

- 8.00 colazione
- 9.25 trasferimento in pullman per il centro rafting e divisione in gruppi
- 10.00 - 15:30 attività a rotazione con cambio ogni 1h45' circa: le attività saranno **RAFTING**, **ORIENTEERING** e **ARRAMPICATA**
- 16.00 rientro in struttura e attività ludiche
- 19.30 cena
- 21.30 attività serale

Terzo giorno:

- 8.00 colazione
- 9.00/12.00 **VISITA AI MONASTERI**
- 13.00 pranzo al sacco fornito dalla struttura
- 14.30 **ORIENTEERING** attività/gara di foto-orienteering nel centro storico di Subiaco
- 16.00 – premiazioni gara e partenza per il punto di ritrovo iniziale

ABBIGLIAMENTO E CONSIGLI

Il campo scuola ha un'impostazione di carattere sportivo, perciò sono consigliati adeguati capi di abbigliamento con relativi cambi.

Consigliata inoltre una borraccia per avere un'ulteriore scorta d'acqua durante le escursioni, oltre quella fornita con il pranzo al sacco.

RAFTING:

L'attrezzatura tecnica verrà fornita dall'organizzazione. Vivamente consigliato un cambio TOTALE, compreso di scarpe, da utilizzare dopo l'attività.

ARRAMPICATA:

L'attrezzatura tecnica verrà fornita dall'organizzazione. Consigliata tuta con scarpe da ginnastica.

TREKKING:

Consigliato abbigliamento comodo (tuta), cappellino e giubbotto. Mettere maglietta di ricambio. Scarpe per trekking (consigliate!!) o da ginnastica (in questo caso, scarpe di ricambio in caso di terreno bagnato).

ORIENTEERING:

L'attrezzatura tecnica verrà fornita dall'organizzazione. Consigliata per ciascuna delle tre attività: tuta con scarpe da ginnastica. Maglietta di ricambio.