



CAMP ESTIVO

SPORT NEI BOSCHI E AL MARE, SITEMAZIONE RIFUGIO E TENDA

ALTUM PARK – GENOVA

L'idea di fondo

L'idea è di proporre un camp estivo esperienziale della durata di una settimana, durante il quale ragazzi e ragazze potranno vivere un'avventura memorabile a stretto contatto con la natura, grazie ad un centro attrezzato per gli sport outdoor ma nella semplicità di strutture ricettive essenziali tra i boschi ed il mare del levante genovese.

Crediamo davvero che sia tempo per i ragazzi e le ragazze di (ri)scoprire la natura ed il rispetto del creato come elemento forte per il futuro proprio ed in generale del pianeta. Nella settimana i ragazzi, attraverso le attività sportive, i laboratori ambientali e le esperienze comunitarie proposte, riscopriranno una coscienza ambientale fatta di conoscenza diretta dei processi e di responsabilità individuale.

Gli sport proposti non saranno (solo) quelli di tutti i giorni, ma avventure nuove, divertenti ed esaltanti che spesso metteranno il ragazzo e la ragazza in ascolto e conoscenza del proprio corpo, delle proprie emozioni e delle proprie caratteristiche.

Non abbiamo pensato ad un camp estremo, creato per ragazzi e ragazze allenati e super autonomi ma ad una esperienza a misura di tutti perché ciascuno e ciascuna possa scoprirsi non solo all'altezza ma protagonista di una bella storia.

Gli obiettivi educativi

Sia nelle attività proposte, sia nel tempo destrutturato ed informale, fatto di cura e di attenzione al singolo, gli educatori che accompagneranno i ragazzi e le ragazze potranno realizzare alcuni obiettivi educativi che riteniamo prioritari:

- ciascun partecipante grazie alle attività in natura potrà riscoprirsi **amato e valorizzato** nelle sue **capacità** e nei suoi **limiti**, anche quelli fisici, emozionali e di intraprendenza. Sarà singolo, ma anche parte di un gruppo. Con i propri talenti **protagonista unico e insostituibile della storia**. Non sarà infatti un camp per supereroi, ma per ragazzi e ragazze che si misurano nella capacità di scoprirsi e riscoprirsi creature meravigliose in cammino;

- la vita in comunità permetterà **la cura di sé, delle proprie cose, ma anche dell'altro**. Temi che saranno centrali delle giornate e nella gestione degli spazi e del tempo. **Autonomia** è infatti stare "con" i ragazzi e le ragazze, non vuole dire "al posto" dei ragazzi e delle ragazze, che invece dovranno organizzare il proprio spazio, rispettando i tempi degli altri ma anche turni e programmi.

- **la sobrietà e l'essenzialità** saranno alla base di tutto, non una scelta estrema ma uno svuotare per fare spazio. Aiuteremo i ragazzi e le ragazze a vivere dei giorni diversi rispetto alle naturali e quotidiane comodità pratiche e tecnologiche. Non un tempo vuoto di comodità e strumenti ma ricco di altro;

CAMP ESTIVO - SPORT NEI BOSCHI E AL MARE

ALTUM PARK ("Duc in altum!") un luogo speciale tra i monti e il mare.

Vedi: www.parcosportgenova.it

ALTUM PARK è il primo parco degli sport outdoor e l'educazione ambientale e sorge a San Desiderio, all'interno del Centro Sportivo Giovanile Diocesano Don G.B. Caviglia, sulle prime alture a pochi minuti dal mare del levante genovese (Nervi), dove lo sport è divenuto strumento esperienziale per avvicinare i ragazzi alla natura, in maniera sicura e consapevole.

In collaborazione con Legambiente, il CAI, la Fed. Italiana Escursionismo e la FISO (orienteering), il centro polisportivo ALTUM PARK del CSI - Centro Sportivo Italiano, ha infatti messo a sistema tre ettari di bosco attrezzati per lo sport outdoor con uno storico circolo velico, dove poter sviluppare diversi laboratori tematici educativi a tema ambientale, nei boschi ed in mare.



Da un lato quindi tre campi da gioco multi-sport e un parco avventura, con zip-line e ponti sospesi tra gli alberi, dove praticare dalla mountain bike, all'orienteering, al tiro con arco, il trail-running, l'arrampicata, il fitness, l'ultimate-frisbee, come anche la vela, il kayak, i windsurf ed il sup e tanto tanto altro, guidati da istruttori certificati CSI/CONI, dall'altro interventi esperienziali sui temi dell'ecologia, dell'escursionismo e di conoscenza e riscoperta del creato.

La "Cucina da Campo" attrezzata con bar, ristorante e giochi ed il "Rifugio dell'Eremita" (perché a pochi metri dalla antica grotta...), insieme alle grane area spogliatoi, garantiscono la ricettività necessaria, all'insegna della semplicità e dell'essenziale.

IL PRIMO CENTRO POLISPORTIVO PER GLI SPORT OUTDOOR DELLA LIGURIA

- 3 ettari di bosco di proprietà**, completamente attrezzato e con sentieri adatti sia alla attività sportiva, sia alla didattica escursionistica ed ambientale.
- 1 bike-park** completamente attrezzato con 2 campi pratica differenziati per difficoltà, collegati a oltre 20 km di sentieri liberi, tracciati per mtb.
- 3 pareti "boulder"** per arrampicata sportiva, sospese su alberi, circa 20 mt di estensione, fino a 160 prese, ed una spettacolare falesia attrezzata.
- 1 parco avventura completo**, percorsi arborei sospesi e zip-line, con 3 livelli di difficoltà differenti, studiati e allestiti da FISO - Fed. Italiana Sporting.
- 1 campo pratica per tiro con l'arco**, attrezzato con pagellone e postazioni per bambini + **1 percorso di campagna** attrezzato con 9 postazioni/sagome nel bosco.
- 1 area dedicata al fitness funzionale** (in cross all'aria aperta, con tanti attrezzi a disposizione in continuo aggiornamento) e una fantastica monkey bar.
- 3 percorsi trail-training** nel bosco, attrezzati con ostacoli, dai 450 a 1.500 mt, sempre collegati a sentieri boschivi esterni, anche in abbinamento al parco avventura.
- sentieri interni nel bosco**, tracciati e attrezzati per sport, escursionismo ed orienteering in collaborazione con FI. (Escursionismo) - FISO (Orienteering) e Attiva Windesurf Legambiente. Piste e Impostazioni per attività Windsurf.
- 3 campi sportivi regolamentari** (calcio, rugby-hockey) attrezzati per diverse attività alternative, laboratori e discipline sportive, tra le quali: ultimate disc (frisbee), percorsi ad ostacoli, soccer e lancio del vocino/pesu, giochi storici, trampoli e tanto altro.
- strutture ricettive** per gestire ospiti, gruppi, feste, formazioni e brevi vacanze (bar con sala multimediale, ristorante grill-pizzeria, rifugio 24 posti attrezzato con spogliatoi e cucina indipendente), area camping libero circostante, ampio parcheggio.

CAMP ESTIVO - SPORT NEI BOSCHI E AL MARE



Alcune attività tra cui scegliere:

- ✓ **L'escursionismo:** grazie alle guide esperte, i ragazzi e le ragazze non saranno coinvolti in una semplice gita nei boschi, ma avranno l'opportunità di conoscere, riconoscere e rispettare il mondo animale e vegetale.
- ✓ **L'arrampicata e l'adventure park.** Un'esperienza speciale, con una sensazione di altezza unica grazie ai dislivelli naturali all'interno del parco! Sospesi sulle diverse vie costruite tra gli alberi, grazie ai due parchi avventura a seconda dell'età, i ponti alti sospesi nel vuoto e una zip-line, si affrontano e vincono tante paure, riconquistando energia e autostima.
- ✓ **I percorsi fitness:** il briefing per imparare a conoscere gli il percorso ed i sentieri, guidati da un istruttore certificato è solo il primo passo: il divertimento inizia con la corsa, gli ostacoli ed i segnali da saper leggere. Sempre però all'interno di una struttura protetta e controllata.
- ✓ **La mountain bike.** Per tutti. Con più di trenta bici di varie misure e due bike-park, secondo diversi livelli di capacità: con piccoli dossi e sponde, adatto alle prime esperienze, divertente e sicuro, oppure per le prime discese con l'anello adrenalinico con sponde, dossi e salti, ideale per chi vuole divertirsi in sicurezza.
- ✓ **Il tiro con arco.** Archi e bersagli tradizionali, dove apprendere la tecnica base oppure nell' di tiro con l'arco immersa nel bosco: un campo attrezzato e nascosto, con postazioni di tiro da intercettare nel minore dei tempi. Una vera sfida!
- ✓ **L'orienteeing.** Percorsi e tracciatura ufficiale della Federazione (Altum Park ospita la Nazionale durante la Coppa del Mondo – Giugno 2024), per uno sport educativo e divertente.
- ✓ **Le attività in mare.** Presso lo storico centro velico USQ, a pochi metri dallo scoglio di Garibaldi e dei Mille, indossato il salvagente e raccolto il briefing di sicurezza, il via con le prove di vela accompagnati da istruttori esperti, e poi le uscite in kayak e tanto divertimento con i sup ed i windsurf (secondo quello che le condizioni del mare permetteranno).

CAMP ESTIVO - SPORT NEI BOSCHI E AL MARE

Vitto

Presso la “Cucina da Campo”, il bar/ristorante di ALTUM PARK, la pensione completa sarà garantita dalla cucina professionale della struttura o da mensa convenzionata. Il servizio (apparecchiare, sparecchiare e servire ai tavoli) è invece in autonomia, coinvolgendo i ragazzi e le ragazze. Il menu sano ed equilibrato sarà personalizzabile per tutte le allergie e intolleranze. E nei giorni estivi al campo verrà predisposto dalla struttura il pranzo al sacco.



Alloggio

Doppia scelta. Il “Rifugio dell’Eremita” e/o, anche a rotazione, in tenda, nella zona protetta, alla scoperta di una natura che di notte si impara a sentire, conoscere ed apprezzare senza paura. La scelta dell’alloggio è così volutamente minimale, fatta di piccole camerate con più letti a castello e servizi in comune. Per vivere in modo più evidente due obiettivi educativi che il campo si prefigge: l’essenzialità e la vita comune.

Non mancherà la pulizia e i servizi essenziali ma saranno i partecipanti ad aver cura del proprio letto, avranno uno spazio ridotto per le proprie cose che dovranno tenere in ordine e ben divise, impareranno ad averne cura, sapendo bene dove dividere la biancheria col necessario da bagno e per giocare.

L’assistenza

In tutti i processi sopradescritti, sia quelli strutturati sia la vita in campo il team di educatori CSI di Altum Park vivrà fisicamente con ragazzi e le ragazze, accompagnandoli nella loro autonomia e nella cura di sé e del prossimo



CAMP ESTIVO - SPORT NEI BOSCHI E AL MARE

PROGRAMMA DI MASSIMA (IPOTESI da Domenica a Sabato)

Domenica

Pomeriggio:

- ✓ arrivo e sistemazione
- ✓ cena ad Altum Park e apertura ufficiale dal camp "la notte delle promesse"

Lunedì

Mattino:

- ✓ colazione ad Altum Park
- ✓ formazione squadre e attività in Altum Park da definire (es. tiro con l'arco, parco avventura, bike)
- ✓ pranzo ad Altum Park

Pomeriggio:

- ✓ attività ad Altum Park da definire (es. arrampicata ed allenamento fitness: percorsi interni con ostacoli, attrezzi per allenamento a corpo libero, muri, corde e l'esclusiva area avventura per l'allenamento dell'equilibrio e della resistenza)

Sera:

- ✓ cena ad Altum Park e festa tra leggende, racconti e risate

Martedì

Mattino:

- ✓ colazione ad Altum Park
- ✓ spostamento presso il mare ed attività di sport in acqua (attività sportive come canoa, vela, windsurf da quotare a parte)

Pomeriggio:

- ✓ pranzo al sacco e permanenza presso il mare ed attività di sport in acqua (attività sportive come canoa, vela, windsurf da quotare a parte) e a seguire attività libera in spiaggia (giochi e tornei , possibilità di bagno)

Sera:

- ✓ cena ad Altum Park e giochi

Mercoledì

Mattino

- ✓ colazione ad Altum Park
- ✓ escursione in natura nei boschi, laghetti e prati di San Desiderio
- ✓ pranzo al sacco

Pomeriggio

- ✓ escursione in natura nei boschi, laghetti e prati di San Desiderio

Sera:

- ✓ cena ad Altum Park e giochi

Giovedì

Mattino:

- ✓ colazione ad Altum Park
- ✓ attività ad Altum Park da definire (es. atletica, orienteering, hockey)
- ✓ pranzo ad Altum Park

Pomeriggio

- ✓ attività ad Altum Park da definire (es. percorso esperienziale, tiro con arco nel bosco)

Sera:

- ✓ cena ad Altum Park con grigliata + cinema o serata di giochi comunitari

CAMP ESTIVO - SPORT NEI BOSCHI E AL MARE

Venerdì

Mattino:

- ✓ colazione ad Altum Park
- ✓ spostamento presso il mare ed attività di sport in acqua (attività sportive come canoa, vela, windsurf da quotare a parte)

Pomeriggio:

- ✓ pranzo al sacco e permanenza presso il mare ed attività di sport in acqua e a seguire attività libera in spiaggia (giochi e tornei , possibilità di bagno)

Sera:

- ✓ cena ad Altum
- ✓ serata conclusiva con premiazioni

Sabato

- ✓ colazione ad Altum Park

Organizzazione partenza

OPZIONI EXTRA

Per un'esperienza ancora più unica per bellezza ed unicità del luogo.

- 1) Uscita in battello presso san fruttuoso di Camogli, all'interno del parco naturale di Portofino, facendo visita al famoso Cristo degli Abissi, con Messa nella antica Abazia, luogo accessibile solo via mare famoso in tutto il mondo, cenando sulla spiaggia, con rientro in nottata.
- 2) Giornata a Sestri Levante nella famosa Baia del Silenzio con attività sportive sulla spiaggia di Riva Trigoso, snorkeling con maschere sub, per ammirare fondali del mare protetto del parco, con guide ambientali.
- 3) Tour della città antica (il più grande centro storico d'Europa), con visita al patrimonio artistico diocesano della antica Repubblica Marinara, i Palazzi dei Rolli (Patrimonio Unesco), le vie di Fabrizio De Andrè e tanto altro.
- 4) Acquario di Genova. E' possibile fruire di una convenzione per una visita di gruppo.

NB: il costo sarebbe in ogni caso compreso nella quota (esclusi i costi per i trasferimenti con battello e/o treno o noleggio pullman)

CAMP ESTIVO - SPORT NEI BOSCHI E AL MARE

COSTI (esempio)

- Il costo totale dell'esperienza, comprensivo di tutte le attività sportive e ludiche sia nei boschi sia al mare, trasporti locali (anche assistenza bagagli arrivo/partenza), vitto (1 cena/arrivo + 5 pensione completa, tre pasti + 1 colazione/partenza), alloggio (rifugio e tenda da definire), materiali e attrezzature sportive (incluse le bike) e di protezione (caschi,..), istruttori e specialisti per i vari corsi, oltre ad un affiancamento continuo h24 (anche di notte) durante tutta la settimana è di euro 295 a persona (
- Solo 160 euro per gli accompagnatori.
- Eventuali extra non citati, da quotare a parte.

Per info: Andrea Pedemonte ALTUM PARK - info@parcosportgenova.it - tel. 349.5290250