



# Aikido Banyuaiki Dojo Roma

## ESCURSIONE DI PRIMAVERA 2016 – Sabato 4 Giugno

### Monte Velino (Rifugio Sebastiani 2102 m.)

La salita al rifugio Sebastiani è una facile e interessante passeggiata ricca di spunti interessanti per i bambini. Gestito dalla Cooperativa Equo Rifugio, il Sebastiani è l'ideale per far passare una notte in rifugio ai bambini.

#### Sintesi

Tempo di percorrenza: 3 ore 30 minuti

Difficoltà: E - Escursionistico

Dislivello: 634 m

Itinerario segnato: Sì



I Piani di Pezza, raggiungibili da Rocca di Mezzo e da Rovere, sono collocati sulle pendici del versante Nord del Monte Velino.

Rappresentano un grande piano carsico di notevole impatto suggestivo, con ampi spazi verdi circondati da faggete con esemplari di alberi ultra centenari.

La strada per raggiungere i Piani, da poco asfaltata, è puntellata da aree verdi di ristoro con punti picnic. Dai Piani di Pezza partono numerosi sentieri, il più noto dei quali è quello per raggiungere il Rifugio Sebastiani a quota 2102 m.



# Aikido Banyuaiki Dojo Roma

E' un'escursione piacevole e non impegnativa, adatta anche ai bambini, con un dislivello complessivo di 634 m. e con un tempo di percorrenza di 3h.30'.

Per il nostro dojo questa escursione era da tempo in programma. D'altra parte l'unione aikido-montagna è stata una caratteristica del nostro dojo da sempre, anche con i ritiri del corso adulti.

L'idea di base è simile a quella del settore Giovani del Club Alpino Italiano: nasce dallo spontaneo interesse dei giovani verso la natura che viene utilizzato quale perno per coinvolgerli, nell'ambiente montano incontaminato, in attività che li aiutano a recuperare la dimensione umana nei suoi bisogni e valori essenziali e ad individuare un modello di uomo verso cui è teso il nostro operare.

Molti infatti sono i punti in comune tra il percorso al dojo e quello in montagna. Innanzitutto serve *una guida* esperta, che sia già arrivata a quella destinazione e che sappia i passaggi più delicati e cruciali per progredire in sicurezza e con costanza.

C'è in entrambi casi *il gruppo*: il coinvolgimento consente al giovane (ma anche all'adulto) di soddisfare il bisogno di sentirsi parte integrante della realtà che lo circonda e di sviluppare predisposizione e senso di responsabilità con la fattiva partecipazione ad attività adeguate.

Vi è poi il metodo, o *l'insegnamento*: come nel dojo, anche nell'escursione in montagna il metodo si basa sui moderni criteri educativi del coinvolgimento ed impone un responsabile ed attivo rapporto col giovane mediante la ricerca del dialogo, il contatto costruttivo, la capacità di comprenderne e dividerne con disponibilità i problemi, l'instaurazione di un clima sereno, dinamico creativo e gioioso.

La vita nell'ambiente montano offre le più stimolanti occasioni di coinvolgimento ed è l'ideale per svolgere in libertà attività motorie nello spirito dell'avventura, col fascino dell'esplorazione e lo sviluppo delle capacità manuali, creative e di osservazione.

Giocare ad andare in montagna è il recupero della dimensione ludica come metodo educativo finalizzato all'apprendimento: è essenziale per instaurare un costruttivo rapporto di coinvolgimento del giovane.

Oltre al valore dell'esperienza in sé, il senso aggiunto di questa escursione è che è un modo bellissimo per festeggiare il completamento di un ciclo di pratica aikidoistica dei più "anziani": ovvero il percorso dal principiante al 6° kyu, grado di partenza del corso adulti.

*L'obiettivo è arrivare al Rifugio, ma è davvero in questo che si trova l'essenza e il valore dell'escursione? O forse che il senso più profondo non stia in quello che accade in noi mentre si cammina?*



# Aikido Banyuaiki Dojo Roma

## Cosa occorre:

### **MATERIALE BASE**

Bisogna innanzitutto avere un buon paio di scarponi da escursionismo, con suola a carrarmato (tipo Vibram), caviglia alta, impermeabili; poi è necessario avere uno zaino da montagna, con spallacci imbottiti, schienale con struttura (eventualmente staccato dalla schiena), cintura in vita. Nel caso di escursione giornaliera la capacità giusta è 20-30 litri (deve essere abbastanza capiente per contenere cibo, acqua, giacca a vento, maglione di pile, cappello, guanti e altro), per i bimbi piccoli vanno bene 20 litri, in generale non deve arrivare sotto il sedere né superare la testa.

### **ABBIGLIAMENTO**

In montagna bisogna sempre essere pronti ai cambiamenti di tempo. Quindi, oltre al vestiario che si indossa (pantaloni leggeri comodi e resistenti -no jeans!-, maglietta a maniche corte leggera e traspirante, maglia a maniche lunghe) bisogna mettere sempre nello zaino materiale per il sole (cappello da sole con visiera), freddo (maglione di pile, guanti, fascia tubolare di pile), vento (giacca a vento leggera impermeabile), pioggia (mantella, oppure giacca e copripantaloni impermeabili). Il mio consiglio è di evitare cotone e lana: una volta bagnati di sudore, non si asciugano mai!

### **BERE E MANGIARE**

Non dimenticare infine di portare sempre una borraccia con acqua (1 litro, no bevande gassate), una merenda energetica (frutta secca, barrette di cereali, cioccolata), cibo per il pranzo (2 panini con salumi affettati, formaggio, frittata, parmigiano, frutta...).

Possano infine tornare utili una piccola torcia e un fischiello.

### **Logistica**

Ci si vede sabato 4 giugno in Piazza S. Croce in Gerusalemme alle 9:00. Sono previsti almeno 4 adulti oltre me ad accompagnare i ragazzi. Il ritorno è previsto per domenica vero le 12:00.

Per i posti auto ci si mette d'accordo sotto data.

### **Costi**

per adulti: €44 (soci CAI €34)

per bambini sotto i 12 anni: € 30 (soci CAI €26)

La quota comprende: cena (primo, secondo e contorno), pernottamento e colazione. Sono esclusi gli extra come dolci, vino e acqua (hanno solo acqua minerale).