

MELLO style

UNA
VALLE
MAGICA
E IN SUL
FONDO
SCALATA

arrampicata in fessura e placca
vie classiche
vie sportive
yoga
boulder

- dal 2 al 6 ottobre
- pernottamento in camping o agriturismo
- serata sulla storia della valle con proiezione film
- una giornata tra yoga e arrampicata
- livello minimo 6a
- prezzo 450 euro solo la guida alpina e maestra yoga

contatti: marco milanese
www.marcomilanese.com
3281441332
marco Bergamo: 3281441332

MELLO STYLE: Climbing and Yoga in Mello's valley

Una valle magica, un'arrampicata superba. Questa proposta non vuole essere un banale corso di arrampicata, ma molto di più: sono 4 giorni di totale immersione nella fantastica natura della Val di Mello, dove il filo conduttore del programma è lo scalare il più possibile, divertendosi su monotori in falesia, vie classiche sulle torri di granito, boulder, accompagnato da lezioni teoriche sulla progressione in cordata sulle vie, ma non solo....sedute di yoga mattutino e serate dedicate alla storia e alla cultura dell'arrampicata mellica ci faranno assaporare l'atmosfera magica dei favolosi anni '70, periodo di nascita del "Nuovo Mattino", movimento che cambiò la storia dell'arrampicata in montagna, e che qui in Val di Mello ha avuto grandi interpreti!

Il tutto accompagnati da qualificati "ciceroni": 2 guide alpine e un'istruttrice di yoga.

N° partecipanti: min 4 / max 6

Durata corso: 4 giorni

Date possibili: dal 01 al 05 ottobre 2014

dal 08 al 12 ottobre 2014

Grado richiesto: 6a / V°

Equipaggiamento personale: IMBRAGO

CASCO

SCARPETTE DA ARRAMPICATA

SCARPE COMODE DA AVVICINAMENTO

SET 8-10 RINVII

NUTS, FRIENDS, TRICAM (facoltativo)

CHIODI E MARTELLO (facoltativo)

CORDA SINGOLA o MEZZE CORDE (facoltativo)

4 MOSCHETTONI A GHIERA

SECCHIELLO, REVERSO, o simile

DAISY CHAIN o LONGE

ZAINO 25/30 LT

OCCHIALI DA SOLE protezione 3

Climbing's routes proposte:

Livello FACILE *ALBA DEL NIRVANA, CUNICOLO ACUTO, KUNDALINI, UOMINI E TOPI, VORTICE DI FIABA*

Livello DIFFICILE *LUNA NASCENTE, OCEANO IRRAZIONALE, COCHISE, MANI DI FATA, COLIBRI*

Alloggio: **Rifugio "MELLO"** - Cascina Piana, Val di Mello, 23010 Valmasino (SONDRIO)

www.rifugiomello.it, tel. 3385612670

Sistemazione prevista in camere da 2/4 persone con bagno privato.

Trattamento di mezza pensione (cena, pernotto, colazione), al prezzo di **38 €.**

Possibilità di alloggiare in campeggio presso "Camping GROUNDJACK" o "Camping SASSO REMENNO".

PREZZO

350 € /6 persone a 500 € /4 persone

I prezzi si intendono a persona

La quota comprende:

- Assistenza delle Guida Alpina
- Assicurazione che copre l'intervento di soccorso in caso di incidente
- Materiale tecnico fornito dalla guida
- Istruttrice di Yoga

La quota NON comprende:

- Vitto e alloggio in rifugio dei partecipanti e delle guide/istruttrice
- I trasferimenti in auto
- Tutto ciò non specificato nella voce "La quota comprende"

PROGRAMMA GIORNALIERO

- 1° giorno.....ritrovo previsto ore 19.00 presso “Bar Monica” – San Martino in Val Masino (SONDRIO)
Sistemazione presso **rifugio MELLO** e cena
SERATA: Presentazione “MELLO STYLE” e proiezione immagini e video arrampicata su granito
- 2° giorno.....**Arrampicata + didattica** (sito: SASSO REMENNO)
A_attrezzatura di progressione su roccia
B_soste, protezioni mobili (friend, nut), progressione della cordata
C_tecniche di scalata su granito (fessure, placche)
D_Arrampicata su monotiri in falesia
SERATA: Proiezione film “CANNABIS ROCK”
- 3° giorno.....**Yoga + Via alpinistica tradizionale**
Ore 7.00: seduta di Yoga
Ore 9.00: arrampicata
Ore 18.00: seduta di Yoga
SERATA: Presentazione programma “YOGA PER L’ARRAMPICATA”
- 4° giorno.....**Via alpinistica tradizionale + Boulder**
Arrampicata
SERATA: BOULDER NIGHT EVENT
- 5° giorno.....**Via alpinistica tradizionale**
Arrampicata
Ore 15.00: termine del programma e saluti

INFO & CONTATTI

- Guide Alpine: **MARCO MILANESE** (mail_marcomila87@libero.it, cell_3281441332)
 MARCO BERGAMO (mail_markberg@libero.it, cell_3397003447)
- Istruttrice yoga: **M.PAULA MEDINA** (mail_info_flowyoga@yahoo.com, cell_3337214132)
- Website: www.marcomilanese.com
 www.indolomites.com