

# mello style

UNA  
VALLE  
MAGICA  
E LA SUA  
FRAMASA  
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](http://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 accompagnato 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](http://www.rifugiomello.it), tel. 3385612670

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

Trattamento di mezza pensione (cena, pernottamento, 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 Guide Alpine
- 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](http://www.marcomilanese.com)  
[www.indolomites.com](http://www.indolomites.com)