

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

CHECK IN  
8:30 - 9:00

Accoglienza partecipanti presso il Welcome Center di H-FARM Campus.

MATTINA  
9:00 - 12:30  
con pausa  
merenda

**MOUNTAIN BIKE - 1**

Basi della mountain bike: come pedalare correttamente, usare i freni e mantenere l'equilibrio.

**ARRAMPICATA - 1**

In questa sessione, si apprendono le tecniche di base per arrampicare in sicurezza.

**\*ESCURSIONE SUL MONTELLO**

Una giornata dedicata alla scoperta della natura e all'adrenalina, con passeggiate e laboratori nei boschi e divertimento al parco avventura.

**ARRAMPICATA - 2**

Miglioramento della tecnica di arrampicata, focus su come usare meglio il corpo per salire.

**ORIENTEERING - 3**

Si praticano percorsi più complessi, con l'obiettivo di seguire la bussola e la mappa per trovare tutti i punti di controllo.

**ORIENTEERING - 4**

Si affronta un percorso di orientamento più lungo, con l'obiettivo di utilizzare la bussola e la mappa per trovare tutti i punti in ordine.

**MOUNTAIN BIKE - 4**

In questa sessione si praticano tecniche avanzate di mountain bike, come curve strette, salite ripide e discese veloci.

**MOUNTAIN BIKE - 5**

Focus sulle discese, imparando a controllare la velocità e a mantenere l'equilibrio su terreni più ripidi.

**ARRAMPICATA - 5**

Focus su tecniche avanzate di arrampicata, affrontando vie più complesse e migliorando la gestione dei movimenti.

PRANZO  
12:30 - 13:30

Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.

Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.

POMERIGGIO  
13:30 - 16:30

**ORIENTEERING - 1**

Introduzione sull'uso della bussola e lettura delle mappe. L'obiettivo è capire come orientarsi all'aperto.

**ORIENTEERING - 2**

Pratica delle abilità di orientamento con una caccia al tesoro. Analisi della mappa e ricerca dei punti segnati.

**MOUNTAIN BIKE - 2**

Si esplorano percorsi più difficili, imparando a manovrare la bici su terreni irregolari. Focus sulla velocità e sull'equilibrio.

**MOUNTAIN BIKE - 3**

Si conclude la giornata con un giro in gruppo, dove si mettono in pratica tutte le abilità acquisite.

**ARRAMPICATA - 3**

Si affrontano percorsi di arrampicata più impegnativi, dove si migliorano le abilità acquisite.

**ARRAMPICATA - 4**

La giornata si conclude con una sfida di arrampicata in gruppo, dove è fondamentale la collaborazione in team.

**ORIENTEERING - 5**

Gara di orientamento: analisi della mappa e della bussola per trovare i punti di controllo nel minor tempo possibile.

**ORIENTEERING - 6**

Seconda gara di orientamento, si applicano tutte le tecniche apprese per orientarsi rapidamente e lavorare di squadra.

MERENDA E  
CHECK OUT  
16:30 - 17:30

Gioco libero nell'area sportiva di H-FARM Campus.  
 Uscita partecipanti presso il Welcome Center di H-FARM Campus.