

## Sulle proprie tracce

Quando a valle la nebbia copre il panorama oppure quando le piste sono affollatissime, le escursioni con racchette da neve sono una piacevole alternativa.

### A contatto col silenzio



**Obiettivo:** gli allievi imparano a conoscere un'alternativa alle discese sulle piste.

**Come fare:** le escursioni con le racchette da neve entro i confini del bosco o seguendo itinerari segnalati non celano alcun pericolo. Ciononostante è necessario adottare sempre tutte le misure di prevenzione e informare almeno una persona sulla strada che s'intende percorrere e sulla meta che si vuole raggiungere. Le dimensioni dei gruppi non devono superare le otto persone.

**Materiale:** indumenti invernali di buona qualità, scarpe da montagna o da passeggio impermeabili, racchette da neve, cartina geografica, bussola, altimetro, eventualmente gomasce e telescopio. In alta montagna e al di fuori dei percorsi segnalati è d'obbligo portarsi appresso l'equipaggiamento in caso di valanga.

**Osservazione:** informarsi sulle [zone protette](#) quando pianificate delle escursioni al di fuori dei sentieri segnalati. Il sito [Global Trail](#) propone delle vie in tutta la Svizzera (con cartine e informazioni precise).

### Escursione – vivere la natura

A seconda del livello degli allievi viene scelto un itinerario segnalato per una gita di una giornata (v. riquadro). Le vie blu designano percorsi facili adatti per principianti, mentre quelle indicate in rosso esigono la conoscenza di una particolare tecnica di marcia e di una certa esperienza. Le vie nere sono invece percorribili unicamente accompagnati da una guida.

### Fauna e flora

Durante le escursioni con racchette da neve si imparano molte cose sul mondo animale, sulla botanica e sulle montagne. Con l'aiuto di schede preparate in anticipo si possono analizzare le impronte lasciate dagli animali sulla neve, determinarne la famiglia oppure si possono indovinare i nomi delle montagne.

### Orientamento – imparare divertendosi

Una corsa d'orientamento con racchette da neve permette di scoprire la regione in cui si soggiorna e imparare a leggere le cartine in modo ludico. Gli allievi, suddivisi in gruppi, cercano di raggiungere tutte le postazioni il più rapidamente possibile. Per una corsa «a stella», l'alloggio può essere scelto come punto di partenza, oppure si può optare per una corsa d'orientamento sugli sci di fondo...

### Il fai da te – per risparmiare

Prima della settimana bianca, le lezioni di lavoro manuale vengono sfruttate per costruire le racchette da neve che gli allievi calzeranno durante le escursioni che allietano le giornate del campo sportivo.