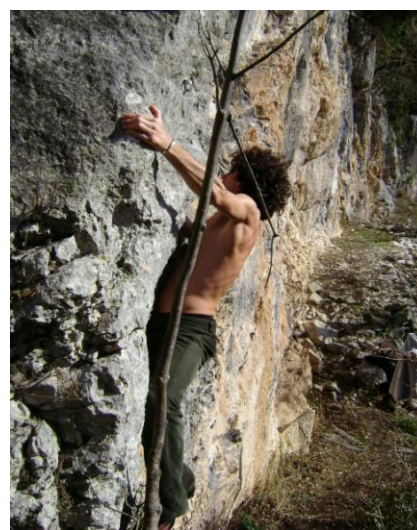


Sport all'aria aperta...sport in natura

Le pareti di S. Agostino offrono prospettive diverse del fantastico paesaggio intorno: la roccia, la macchia mediterranea, il mare alle spalle e le isole pontine sullo sfondo. L'altitudine, oltre a modificare il punto di vista rispetto a ciò che ci circonda, cambia addirittura la percezione del nostro corpo.

Muoversi in equilibrio nel verticale presuppone consapevolezza della propria fisicità e del proprio essere e un buon utilizzo degli organi di senso. Arrampicarsi e spostarsi in sospensione favorisce lo sviluppo motorio e al raggiungimento di una corretta stazione eretta.



L'arrampicata è una delle nuove realtà sportive che sta acquisendo sempre più valore anche in campo terapeutico-pedagogico poiché offre stimoli neurofisiologici e motivazionali nel trattamento di disfunzioni neuromuscolari e ortopediche (traumi articolari, vertebrali e scoliosi) come pure disfunzioni neurologiche (sclerosi, paresi, ecc.).

L'arrampicata perfeziona componenti motorie quali la padronanza degli equilibri, la gestione bilanciata delle forze e la coordinazione. Questa disciplina concorre a sviluppare la personalità attraverso la presa di coscienza dei pericoli e delle responsabilità attinenti al gesto del muoversi in altezza.

Il territorio offre varie possibilità legate al *free climbing* ed è molto apprezzato in Italia e in Europa per il clima mite. I circa mille itinerari e gli spettacolari scenari paesaggistici garantiscono un'esperienza indimenticabile.



Escursione giornaliera.

Partenza: in estate ore 7, in primavera ore 8 (o/e 16)

Abbigliamento obbligatorio: scarpe da arrampicata e pantalone lungo

Materiale messo a disposizione: moschettoni, corda, imbrago, scarpette, casco ed altro.

Costo arrampicata : Euro 40 ,00 a persona (su base 5 persone, da riconfermare)

