



Ritmo dei passi e dei pedali *9 ~ 10 Maggio 2009*

AGESCI - Settore Specializzazioni
Stage per Capi – Base di Spettine
www.girumin.it
stagecapi@girumin.it

Se cerchi un po' di silenzio, l'opportunità per riflettere, o un momento per ricaricarti, forse è il momento di spingere i tuoi passi sulla strada.

Milioni di pellegrini sono partiti verso Roma, Santiago o Gerusalemme e anche oggi sono molti coloro che si mettono in strada da soli, con uno o più amici o col Clan/Fuoco.

Ma le domande che emergono prima di partire sono molte:

Come ci si prepara per un lungo percorso? Partire a piedi o in bicicletta? Partire da soli o in gruppo? Quanto si cammina? Ce la farò a percorrere così tanti chilometri? Dove si dorme? Come equipaggiarsi? Come ci si allena? Quali strade seguire? Le strade sono indicate? Come si affrontano i piccoli e grandi problemi lungo il cammino?

Due giorni per partire dall'esperienza scout della strada e confrontarsi con chi ha percorso il Cammino di Santiago, la Via Francigena, il pellegrinaggio verso Gerusalemme e altri lunghi itinerari.

Vedremo come muoversi da soli e in gruppo, parleremo di varie esperienze utili anche per una route di Clan/Fuoco. Penseremo a come contribuire per rilanciare la Via Francigena.

Nello stage Ritmo dei passi parleremo di come muoversi a piedi nei lunghi percorsi e nelle route. Come preparare zaino ed equipaggiamento.

Nello stage Ritmo dei pedali ci prepareremo per i lunghi itinerari in bicicletta: pellegrinaggi, route o viaggi. Come organizzare bici, gambe e preparazione tecnica. Gli Stage non sono fisicamente impegnativi e non richiedono particolare equipaggiamento.

Non è necessario un allenamento fisico, non servono preparazione tecnica o conoscenze di orientamento e topografia.

Lo stage si terrà a Lodi in collaborazione con lo stage "Immagini d'avventura".