

## ATTIVITÀ E PROGRAMMA

Lo sport e l'avventura, ma anche la storia, la cultura e le esperienze culinarie sono il tema delle proposte di Ostana per le gite scolastiche.

Riteniamo che sia molto importante e formativo per i ragazzi mettersi in gioco, provare nuove esperienze, capire come e perché. Presso la nostra struttura i ragazzi potranno sperimentare il brivido dell'altezza e divertirsi all'aria aperta grazie al Parco Avventura. Proponiamo inoltre delle uscite per entrare a contatto diretto con la natura: passeggiate con le racchette da neve, trekking tra i boschi, escursioni in grotta, visite al Bosco Incantato.

La montagna non è però solo sport e noi ci teniamo ad offrire un'esperienza fuori dai classici schemi, compatibile con un'idea di turismo sostenibile. Attraverso dei laboratori (sempre diversi in base alla stagione) i ragazzi troveranno risposte a domande quali "Come si fanno i tommini?", "Perché i cervi in autunno fanno degli strani versi?", "Che piante sono quelle che ci circondano?" e vivranno i lati più veri, ma spesso ignorati, della vita di montagna.

Grazie alla visita al museo etnografico e al corso di ballo occitano, ma anche assaggiando le ricette tipiche del territorio, i ragazzi potranno infine immergersi appieno nella cultura secolare di Ostana e riscoprire valori e tradizioni dimenticate.

### GROTTA DI RIO MARTINO

L'imponente apertura di accesso alla grotta è raggiungibile in pochi minuti dal centro di Crissolo o dalla cosiddetta "spiaggia" di Crissolo. Si tratta di una grotta conosciuta sin dall' antichità. Durante i lavori di attrezzatura svolti nel 1871 furono ritrovate nell'avangrotta alcune vestigia, che purtroppo non furono recuperate, ma che verosimilmente indicano la frequentazione del luogo a partire da età remota.

La grotta, o più precisamente "risorgenza", si divide in un ramo inferiore, più turistico, ed un ramo superiore, visitabile con tecniche alpinistiche.

Il ramo inferiore lungo circa 700 metri è caratterizzato da numerose concrezioni e termina nella grande sala del "Pissai", al centro della quale è possibile ammirare una cascata alta 45 metri.

Nella stessa sala si possono ammirare le scalette di legno costruite dalle guide Perotti per portare i turisti nel ramo superiore.

L'accesso al ramo superiore avviene attraverso la scalata di un camino posto poco prima della sala del "Pissai": dopo aver percorso una serie di strettoie, bisogna scendere un pozzo di una decina di metri. La visita prosegue poi tra piccole scalate e strettoie sino ad un sifone ove termina la visita.

Di sicuro la grotta era già stata attrezzata nell'800 con la creazione di un sentierino per permettere ai turisti di visitarla con fiaccole.

Durante gli ultimi decenni le passerelle sono state più volte sostituite, mentre non è mai stato costruito un sistema di illuminazione.

Attualmente la grotta è visitabile da aprile ad ottobre. Non vi è illuminazione pertanto bisogna fornirsi di pile con batterie di ricambio.

### PARCO AVVENTURA

Annesso al Rifugio si trova il "GalAvventura", un parco avventura adatto a grandi e piccini desiderosi di affrontare il brivido dell'altezza. Il parco si compone di diverse attrazioni: tyrolienne, ponte tibetano, passerelle, trabocchetto e altalene oscillanti. L'accesso ai percorsi è consentito solo con l'accompagnamento di personale qualificato e previa frequentazione di un breve corso di formazione per l'addestramento alle tecniche di sicurezza e progressione. La sicurezza del percorso è assicurata: ad ogni ragazzo verrà fornito un dispositivo di protezione individuale, costituito da imbraco, longe e moschettoni, carrucola ( se necessario ), casco e, per tutto il percorso, sarà seguito

dal personale del Parco. Per accedere al parco è opportuno indossare abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica o da trekking.

### **PASSEGGIATA TRA I SENTIERI**

Il territorio di Ostana è molto più vasto di quanto non si pensi: il paese è composto infatti da diverse borgate, ognuna caratterizzata da un proprio stile architettonico e un proprio paesaggio. Per secoli per spostarsi tra le varie borgate (Villo, S. Antonio, Ciampetti, Ciampagna, S. Bernardo, Bernardi) sono stati usati dei sentieri; ancora oggi, grazie ad un attento lavoro di recupero e manutenzione, è possibile percorrerli e non esiste modo migliore di questo per immergersi nella natura e scoprire il territorio di Ostana.

E perché no provare l'esperienza di un trekking someggiato: la montagna un vecchio sentiero, una baita e un ASINO. Tutte cose semplici che unite daranno vita a momenti speciali per riscoprire il legame uomo-animale-natura. Niente di speciale per far qualcosa di speciale!

I sentieri sono facilmente percorribili da chiunque, si consiglia tuttavia un abbigliamento sportivo e scarpe da trekking o da ginnastica.

### **CIVICO MUSEO ETNOGRAFICO**

Per scoprire le tradizioni locali e immergersi nelle atmosfere del passato, proponiamo una visita al Civico Museo Etnografico situato a pochi passi dal Rifugio Galaberna. Nato grazie all'attento e prezioso lavoro dell'associazione "I Reneis", il museo riproduce ambienti e costumi di inizio '900, quando Ostana contava più di mille abitanti. Qui è possibile trovare gli attrezzi di antichi mestieri quali i pettinatori di canapa, il falegname o il ciabattino; riscoprire i vecchi quaderni di scuola e assaporare il fascino della lingua occitana, da secoli parlata in paese.

### **IL BOSCO INCANTATO**

A pochi passi da Rifugio si trova "Il Bosco Incantato", un percorso naturalistico, didattico, filosofico creato in un vero bosco di querce, frassini, olmi, aceri e faggi.

In questo luogo incontaminato sono state create 10 oasi: il giardino botanico, l'orto di permacultura, l'olmo antico, il teatro, il giardino Zen, la casa sull'albero, le acque della salute, il labirinto spirituale, il camminamento a piedi nudi, il ciclo dell'acqua.

Per le scolaresche vengono proposte visite guidate e attività ludico-educative.

### **LABORATORI**

In base alla stagione proponiamo diversi laboratori esperienziali. Esempi di laboratori:

**Sulle tracce dei bramiti** - In autunno passeggiando tra i boschi è facile sentire i cervi bramire. Un esperto guiderà i ragazzi alla scoperta di questo animale: prima i ragazzi assisteranno ad una piccola lezione, corredata da filmati, per comprendere il loro comportamento, le loro peculiarità e il significato dei bramiti; seguirà poi una passeggiata tra i boschi per udire dal vivo i bramiti e avvistare il "re dei boschi".

**Andar per erbe** - Le specie vegetali indigene del territorio sono centinaia, la maggior parte delle volte si passa loro accanto senza neanche accorgersene e senza saper minimamente di che pianta si tratti. Per il periodo primaverile si propone pertanto una passeggiata dedicata alla loro conoscenza. Un esperto del settore accompagnerà i ragazzi tra i boschi di Ostana spiegando loro le peculiarità della vegetazione, quali sono le piante più diffuse, quali le erbe commestibili e quali quelle da evitare assolutamente.

**Balli occitani** - Ostana fa parte dei territori di cultura occitana, in cui uno dei valori fondamentali è la *convivencia*. I balli occitani sono molto semplici e allegri e nascono proprio da questa voglia di stare insieme e divertirsi. Gli alunni potranno divertirsi imparando alcune coreografie grazie a due musicisti e ballerini, che suoneranno dal vivo per loro.

**Mani in pasta** – Ogni borgata di Oстана aveva il proprio forno comunitario, dove gli abitanti potevano cuocere il proprio pane. I ragazzi potranno rivivere questa tradizione imparando ad impastare e potranno poi gustare i frutti del loro lavoro.

Vengono poi proposti laboratori sulla preparazione dei tomini, costruzione di muretti a secco, cucina occitana ecc.

Qui di seguito alcuni esempi di proposte per i vostri soggiorni scolastici

## **PROGRAMMA SU 3 GIORNI - Costo 120 € a ragazzo**

### **Giorno 1**

ore 8.45 ritrovo a Crissolo  
ore 9.00 visita alla grotta di Rio Martino  
ore 13.00 pranzo presso il rifugio  
ore 14.30 Parco Avventura  
ore 16.30 merenda  
ore 17.00 Parco Avventura e visita al Museo Etnografico  
ore 18.00 sistemazione nelle stanze.  
ore 19.00 cena presso il rifugio  
ore 20.30 balli occitani con suonatore  
ore 22.00 fine attività

### **Giorno 2**

ore 8.30 colazione  
ore 9.00 trekking tra i boschi  
ore 12.30 pranzo presso il rifugio  
ore 14.30 laboratorio  
ore 16.30 merenda  
ore 17.30  
ore 19.00 cena  
ore 20.30 presentazione del attività da parte dei ragazzi.  
ore 22.00 termine attività.

### **Giorno 3**

ore 8.30 colazione  
ore 8.30 visita al Bosco Incantato  
ore 12.00 pranzo al sacco  
ore 15.00 rientro al rifugio  
ore 15.30 termine Attività

## **PROGRAMMA SU 2 GIORNI - Costo 80 € a ragazzo**

### **Giorno 1**

ore 8.45 Ritrovo a Crissolo  
ore 9.00 visita alla grotta di Rio Martino  
ore 13.00 Pranzo presso il rifugio  
ore 14.30 Parco Avventura  
ore 16.30 Merenda  
ore 17.00 Parco Avventura e Museo Etnografico  
ore 18.00 sistemazione nelle stanze.  
ore 19.00 cena presso il rifugio  
ore 20.30 balli occitani con suonatore  
ore 22.00 fine attività

### **Giorno 2**

ore 8.00 colazione

ore 9.00 trekking tra i boschi  
ore 12.30 pranzo presso il rifugio  
ore 14.30 laboratorio  
ore 17.30 termine attività

**NB** Nel caso di gruppi numerosi il pernottamento dei ragazzi avverrà presso il rifugio e la foresteria di borgata S. Antonio.

**PROGRAMMA 1 GIORNO - Costo 25€ a ragazzo**

ore 8.45 Ritrovo a Crissolo  
ore 9.00 visita alla grotta di Rio Martino  
ore 13.00 Pranzo presso il rifugio  
ore 14.30 Parco Avventura e Museo Etnografico  
ore 17.00 Fine attività

PER INFO E PRENOTAZIONI  
[info@rifugiogalaberna.com](mailto:info@rifugiogalaberna.com)  
0175-940310  
[www.rifugiogalaberna.com](http://www.rifugiogalaberna.com)