



# -La montagna-

...

Vittoria Greta e Sebastiano

# -La montagna e i suoi sport-

La montagna offre molti ambienti differenti dove è possibile praticare anche diversi sport:

- Rafting
- Escursioni a cavallo
- Arrampicata
- Sci
- Snowboard
- Mountain bike

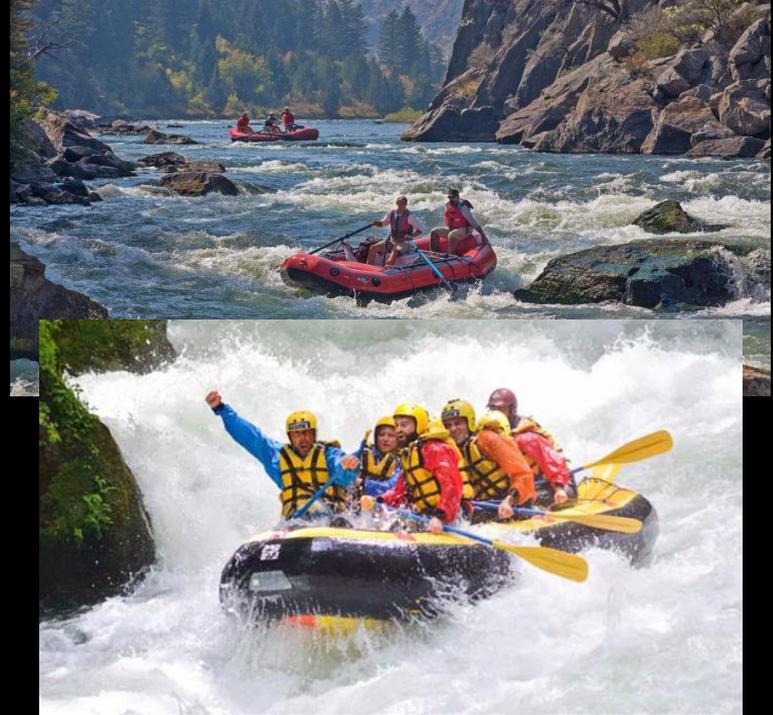


# -Rafting-

Il rafting, si pratica sulle rapide di un fiume, ed è una della attività più divertenti ed emozionanti che si praticano in estate in montagna.

Cavalcando un gommone ci si lancia in una discesa sui torrenti di montagna spinti dalle forti correnti d'acqua che impegnano a schivare gli ostacoli che troviamo lungo il percorso.

Il rafting è uno sport di gruppo, adatto sia alle famiglie che a gruppi di amici. Come tutti gli sport anche il rafting richiede gioco di squadra, i partecipanti devono agire in base alle condizioni e le indicazioni date dalle guide.



# -Escursioni a cavallo-

Andare a cavallo è un'attività amata soprattutto da persone molto giovani, stare a contatto con il cavallo è un'esperienza molto bella.

La giornata inizia facendo conoscere il cavallo ed il bambino, dove gli istruttori danno indicazioni su come comportarsi.

L'escursione a cavallo è praticabile in tutte le località di montagna dove sono presenti maneggi.



# -Arrampicata-

L'arte dell'arrampicata risale alla preistoria, quando i popoli per spostarsi dovevano risalire le montagne.

Dal punto di vista fisico questo sport richiede una buona forza, resistenza ed agilità, ma oltre a questo, racchiude un aspetto morale, siccome ha un grande ruolo il lavoro di squadra.



## -Mountain bike-

La mountain bike è una bicicletta che viene strutturata in maniera da potersi muovere in strade non asfaltate, di solito.

Essa ha delle gomme molto larghe e diverse da una bicicletta da corsa.

Nasce alla fine degli anni settanta in California, in seguito diventò uno degli sport più diffusi.



# -Snowboard-

L'attività consiste nel risalire montagne attraverso delle ciaspole ed uno splitboard mentre la discesa viene fatta su una tavola.

E' una disciplina che unisce la risalita sulle montagne e la discesa.



# -Sci-

Lo sci raccoglie diverse **discipline sportive invernali**, accomunate dall'uso degli **sci** come strumento per percorrere lunghe distanze sulla neve. Sport non invernali che utilizzano gli sci lontano dalla neve sono invece lo sci nautico e lo **sci d'erba**.

In **Norvegia** gli sci erano usati abitualmente in tutto il **Medioevo** e si può benissimo immaginare che qualche sfida fosse avvenuta, ma per assistere alle prime gare si deve attendere fino a metà dell'Ottocento, un abitante della Norvegia rivoluzionò lo sci. Fino ad allora, infatti gli attrezzi erano fissati in modo precario a scarpe di pelle o cuoio che non davano alcun sostegno e non esisteva ancora una tecnica per curvare e per frenare.



# -Sci 2.-

lo sci ha molti tipi di specialità che si dividono in:

- SCI ALPINO
- SCI NORDICO
- SCI ALPINISMO
- SCI FREESTYLE
- SCI FREERIDE



Le specialità più conosciute sono presenti nelle competizioni dello **sci alpino**: discesa libera, il **supergigante**, lo **slalom gigante**, lo **slalom speciale** e la **combinata**, mentre lo **sci nordico** comprende il **fondo**, il **salto** e la **combinata nordica**.

