



CLUB
ALPINO
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA

Commissione
Escursionismo
SENIORES



Gruppo Cai d'Argento

LUNEDI' 6 APRILE E GIOVEDI' 23 APRILE 2020 Formazione all'escursionismo per soci neofiti (e non):

- a casa preparare la partecipazione ad una escursione
- in montagna camminare, respirare, usare i bastoncini

Molti partecipanti alle escursioni del Gruppo Seniores hanno incominciato ad andare in montagna dopo la pensione e non hanno precedenti esperienze di escursionismo, altri magari frequentavano già la montagna ma in modo "casuale".

Le due giornate hanno l'obiettivo di rivedere le modalità praticate dai partecipanti per le attività base dell'escursionismo. Il corso è rivolto a tutti i soci attivi ed è fortemente consigliato (per non dire "obbligatorio") in particolare per i soci che vengono alle nostre escursioni da meno di un anno e che non hanno precedenti esperienze significative di escursionismo.

1° incontro Lunedì 6 aprile 2020 ore 15-18 - in sede Cai: sessione teorica

Nell'incontro verranno affrontati i temi della preparazione dell'escursione: iscrizione, caratteristiche delle escursioni del Gruppo Seniores, abbigliamento, alimentazione e materiali.

2° incontro Giovedì 23 aprile 2020 – sessione pratica: riservata a chi ha frequentato la sessione teorica

La giornata si svolge nella conca di Malga San Giorgio. Quindi partiamo dal Gavagnin alle ore 8,45, facciamo sosta caffè a Cerro e poi proseguiamo per Boscochiesanuova e San Giorgio.

Programma:

Prima unità didattica: Respirare e camminare (osservare come si cammina e come si respira, la connessione tra respiro e cammino, come ampliare la respirazione.....)

Seconda unità didattica: Usare i bastoncini (camminare senza bastoncini, alternando braccia e gambe - camminare con i bastoncini, senza puntare - come usare i bastoncini - camminare correttamente con i bastoncini...)

Terza unità didattica: Progressione in salita (il cammino e l'equilibrio - il percorso di salita - come si affronta un passaggio "difficile"....)

Quarta unità didattica: Progressione in discesa (l'equilibrio in discesa - i bastoncini in discesa - i piedi in discesa - il percorso di discesa - come si affronta un passaggio "difficile".....)

Il Ristorante Caminetto a San Giorgio dovrebbe essere aperto e quindi si può pranzare al ristorante con menu libero oppure al sacco. Il corso termina alle ore 16.30.

Occorre assolutamente portare i bastoncini. Il corso è gratuito, ma soggetto a prenotazione on-line come ogni altra gita, sia per la sessione teorica che per quella pratica. Per partecipare alla sessione pratica è indispensabile aver frequentato quella teorica.

In caso di necessità chiamare Maurizio Carbognin al n. [3485428481](tel:3485428481).

SESSIONE PRATICA:

PARTENZA (il 23/04): ore 8,45 Parcheggio Campo Gavagnin (Via Montorio)

TEMPI DI PERCORRENZA: ore 5

OBBLIGATORI: Pedule alte alla caviglia e bastoncini

RIENTRO PREVISTO: entro le 17,30

Accompagnatori/formatori: Maurizio Carbognin 3485428481, Rossella Baldin, Massimo Bersan, Carlo Voltan.

Per partecipare all'escursione è necessario essere soci CAI con tessera valida.

Coloro che non lo sono devono fornire i dati personali, entro le 16.00 del giorno precedente la gita, alla Segreteria CAI – tel. 045 8030555 per la procedura del caso. Chi non è in regola si deve ritenere escluso dalla gita.

La partecipazione alle escursioni implica la lettura delle locandine: i partecipanti confermano di essere stati puntualmente informati sulle caratteristiche dell'itinerario da percorrere e sul livello di difficoltà tecniche del percorso; di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi all'attività in montagna e di assumerli a proprio carico; di non avere alcuna patologia che possa impedire o compromettere il buon andamento dell'escursione o mettere a rischio la propria incolumità o quella di altri partecipanti.

Coloro che si allontanano dal percorso programmato senza l'autorizzazione degli accompagnatori devono ritenersi esclusi dal gruppo e lo fanno a loro rischio e pericolo.