



CLUB
ALPINO
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA

Commissione
Escursionismo
SENIORES



Gruppo Cai d'Argento

GIOVEDÌ 19 novembre 2015

Formazione all'escursionismo: 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.

La giornata ha l'obiettivo di rivedere le modalità praticate dai partecipanti per le attività base dell'escursionismo.

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

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 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 dovrebbe essere aperto e quindi si può pranzare al ristorante o al sacco. Il corso termina alle 16.

Occorre assolutamente portare i bastoncini. Il corso è gratuito, ma bisogna prenotare con una mail, sms o telefonata a Carbognin.

PARTENZA: ore 8,45 Gavagnin

TEMPI DI PERCORRENZA: ore 5

OBBLIGATORI: Pedule alte alla caviglia e bastoncini

RIENTRO PREVISTO: entro le 17,00

Accompagnatori/formatori: Maurizio Carbognin 3485428481 Luigi Gasparato

PER PARTECIPARE ALLA GIORNATA E' NECESSARIO ESSERE SOCI CAI. Coloro che non lo sono devono fornire i dati personali, entro le 16.00 del giorno precedente la gita, alla Segreteria CAI 045 8030555 per la procedura del caso. Chi non è in regola si deve ritenere escluso dalla gita.