



CLUB
ALPINO
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA

Commissione
Escursionismo
SENIORES



Gruppo Cai d'Argento

GIOVEDÌ 20 aprile 2017

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 non al Passo delle Fittanze (strada interrotta per crollo di un ponte), ma a San Giorgio. Quindi partiamo dal Gavagnin, facciamo sosta a Cerro e poi proseguiamo per 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 Bar Caminetto dovrebbe essere aperto, ma è meglio portarsi qualche panino. Il corso termina alle 16,30.

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 18,00

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.

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.

Si ricorda che 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.