



CLUB  
ALPINO  
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA

Commissione  
Escursionismo  
SENIORES



Gruppo Cai d'Argento

**LUNEDI' 5 OTTOBRE E GIOVEDI' 8 OTTOBRE 2020**

**Formazione all'escursionismo per soci neofiti: 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.*

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

**1° incontro Lunedì 5 ottobre 2020 ore 15-18 in sede Cai**

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

**2° incontro Giovedì 8 ottobre 2020 ore 9:30**

La giornata si svolge nella conca di Malga San Giorgio. Quindi ci troviamo nel parcheggio a San Giorgio alle ore 9:30.

**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".....)

**Occorre assolutamente portare i bastoncini. Il corso è gratuito, ma bisogna prenotare con una mail o un sms a Carbognin (maurizio.carbognin@gmail.com).**

**TEMPI DI PERCORRENZA:** ore 5

**OBBLIGATORI:** Pedule alte alla caviglia e bastoncini

**RIENTRO PREVISTO:** entro le 17,00

**Accompagnatori/formatori:** Maurizio Carbognin 3485428481, Rossella Baldin,

**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.

## MISURE DI SICUREZZA ANTI-CORONAVIRUS IN ESCURSIONE

### Luglio 2020

- A . **Trasferimenti in autovettura.** Il ritrovo si fa direttamente nel parcheggio limitrofo alla partenza dell'escursione, indicato in locandina. Eventuale Car Pooling organizzato in completa autonomia e responsabilità dai partecipanti. Di seguito le modalità previste nell'Ordinanza Regione Veneto n. 55 del 29/5 - Lettera A) Spostamenti individuali – paragrafo c):  
*Nello spostamento in autoveicoli si applicano le disposizioni relative al luogo di lavoro se lo spostamento avviene nell'ambito dell'attività lavorativa. **Negli altri casi, è obbligatorio l'uso della mascherina laddove non si assicurino il distanziamento di un metro tra non conviventi.** Attenzione: vale solo per il Veneto.*
- B . **Obbligo di avere con sé i dispositivi personali di sicurezza** (mascherina, liquido igienizzante); chi ne è sprovvisto non può partecipare alla gita.
- C . **Regole di distanziamento e di comportamento.** Durante la marcia e durante le soste: distanza di almeno 1 metro con mascherina, almeno 2 metri senza. Nessun assembramento con persone (conosciute o non) che si possano casualmente incontrare durante l'escursione. Quando si incrociano altre persone indossare prontamente la mascherina (che va quindi tenuta sempre a portata di mano). Tra non-conviventi nessuno scambio di oggetti (ad esempio: borracce, bastoncini, cellulari, fazzoletti, mappe etc). No alle foto di gruppo.
- D . **Sosta pranzo:** esclusivamente al sacco in area aperta; se non conviventi, ben distanziati (almeno 2 metri) ed evitando scambi di cibi/vettovaglie etc.
- E . **Autodichiarazione del partecipante di:** A ) Non essere sottoposto a regime di quarantena e di non presentare sintomi ascrivibili a infezione da Covid-19 (temperatura corporea in primis) B) Presa visione ed accettazione del suddetto protocollo di sicurezza. La presente dichiarazione è implicita con l'atto della prenotazione on-line. In caso di prenotazione telefonica andrà compilata in forma cartacea al luogo del raduno.
- F . **La partecipazione all'escursione implica la completa accettazione del presente protocollo di sicurezza.** A giudizio del capogita chi non si attiene alle suddette regole può essere escluso dalla gita e/o segnalato alla Direzione Sezionale del CAI Verona.
- G . **L'elenco partecipanti verrà conservato per almeno 14 giorni.**