



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.