Sezione di Crema

CAMMINANDO SUL SERIO
CREMA (CR) - dal 7 APRILE 2022

in collabozione con S.S.D. MOVING FITNESS & BENESSERE CLUB

Altitudine	percorso	Dettagli percorso	difficoltà	orari
79m Pianura	5/7 km	Strada bianca lungo fiume e ciclabili.	facile	Partenza giovedì 7 aprile alle ore 18:30 dal parcheggio Via IV Novembre-Crema. (dietro Park Hotel)
Info corso	**attrezzatura**	**Quota corso/associativa**	**assicurazioni**	**date**
* durante il corso i bastoncini saranno resi a disposizione dal Moving	*bastoncini Nordic Walking, scarpe ginnastica	€ 50.00 per il corso di Nordic Walking, oltre € 2,5 per il periodo di durata del corso, da versare presso Moving Club	RC inclusa in attività sezionale per soci e no. Infortuni obbligatoria per i non soci,	Sessioni aprile: giovedì 7, martedì 12 **Corsi aprile: giovedì 21, giovedì 28** **Corsi maggio: giovedì 5, giovedì 12** Sessioni maggio: giovedì 19, giovedì 26 A seguire sempre ogni giovedì.

Inizieremo con due sessioni di camminata giovedì 7 e martedì 12 aprile in modo da prepararci per iniziare al meglio il corso di NORDIC WALKING giovedì 21 aprile con CLAUDIA della palestra MOVING, già partner tecnico con la ginnastica presciistica. In allegato riceverete il "Progetto Nordic Walking salute e benessere". Terminato il corso giovedì 12 maggio i successivi giovedì saranno i nuovi appuntamenti per una camminata tradizionale con anche i bastoncini per chi volesse continuare a esercitare le nozioni di Nordic Walking apprese prima di pensare al corso avanzato.

Le iscrizioni si ricevono in sede entro il martedì 5 aprile, per il corso presso il Moving Club* entro mercoledì 20 aprile.
*Moving Club, Via G.DI Vittorio 26, Crema (CR) – 0373 257079

Disposizioni anti-Covid
Agli iscritti verranno consegnate le note operative ed il modulo di autocertificazione.
Si fa obbligo di avere con la mascherina (DPI) e il gel disinfettante.
Prima della partenza, verranno raccolte le autocertificazioni e verranno verificati i DPI.
Coordinatore logistico: Fabio Rocco
Accompagnatore e responsabile regole Covid: Fabio Rocco
Istruttore Nordic Walking: Claudia Marotta

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Crema - C.F. 82009890193 - via F. Donati 10 - 26013 Crema (CR) – Tel.0373 203463
Per informazioni e regolamento escursioni: www.caicrema.it – e-mail: sci@caicrema.it
Apertura sede il martedì e venerdì dalle 21 alle 23.

Sezione di Crema

SCHEDA INFORMATIVA

I partecipanti dopo aver preso visione del programma, e dopo essersi resi conto delle eventuali difficoltà del percorso, delle eventuali difficoltà tecniche e pericoli oggettivi (evidenziati in questa informativa), sono obbligati ad esprimersi favorevolmente o negativamente sulla propria autonomia di partecipazione. Dichiarano altresì di assumersi liberamente il rischio sportivo connesso, prendono atto che l'organizzazione da parte della sezione e dei suoi coordinatori di gita volontari è annessa agli aspetti puramente logistici, non prevede l'insorgere di alcun rapporto di accompagnamento, inoltre sono tenuti a presentarsi con 10' di anticipo sul luogo della partenza.

Pertanto, la partecipazione all'attività richiede di avere capacità personali commisurate alle caratteristiche e difficoltà delle piste, essere dotati di idoneo equipaggiamento, godere di buona salute e attenersi alle disposizioni del coordinatore logistico.

Ciascuno deve contare sulle proprie capacità fisiche e tecniche non essendo prevista la presenza di accompagnatori (AE) e quindi di nessun tipo di affidamento.

I coordinatori logistici curano e sovrintendono solo gli aspetti organizzativi dell'attività.

Con l'iscrizione si accetta quanto sopra riportato.

L'attività può essere variata in toto o in parte ad insindacabile giudizio del coordinatore di gita.

Il coordinatore ha facoltà di escludere dall'attività i partecipanti che si presentassero privi della necessaria attrezzatura riportata nella presente informativa.

Non sono ammessi alla gita coloro i quali non siano regolarmente iscritti in sede.

Non si accettano prenotazioni telefoniche.

Il costo dell'assicurazione infortuni tipo A è per i non soci di € 7,5 al giorno.

L'iscrizione (per soci e non soci) è subordinata al versamento della quota iscrizione per corsi, viaggio in pullman, caparra per il pernottamento in albergo e assicurazioni per i non soci.

L'iscrizione all'attività sezionale comprende la copertura assicurativa per la responsabilità civile anche sulle piste, dove in caso di infortunio interviene il Soccorso Piste senza costi aggiuntivi; l'assicurazione infortuni è obbligatoria, se in forma privata andrà documentata col numero di polizza ed il nome della compagnia assicurativa.