CIBIANA NORDIC WALKING STAGE

CIBIANA DI CADORE, 25/27 AGOSTO 2017

CORSO/VACANZA DI NORDIC WALKING TRA LE DOLOMITI

GIORNO	ORARIO	ATTIVITA'	TECNICO REFERENTE	LUOGO
Venerdì 25/8/2017	9,00-10,00	**Check in e presentazione del CNWS**	**Nicola Barina**	Masarìè: Taulà dei Bos
Venerdì 25/08/2017	10,30-12,00	**Corso base di Nordic Walking: Lezione 1**	**Nicola Barina**	Col: Campo da calcetto (Ciampate)
Venerdì 25/08/2017	14,00-16,00	**Workout: Visita guidata ai murales**	**Giulia Bianchi**	Masarìè-Cibiana di Sotto
Sabato 26/08/2017	10,00-12,00	**Corso base di Nordic Walking: Lezione 2**	**Nicola Barina**	Passo Cibiana: Copada Bassa
Sabato 26/08/2017	13,00-18,00	**Workout: Lezione itinerante e visita al Museo**	**Nicola Barina**	Monte Rite: Messner Mountain Museum
Domenica 27/08/2017	09,00-10,30	**Corso base di Nordic Walking: Lezione 3**	**Nicola Barina**	Trampolino di Cibiana (Campo de Giovanin)
Domenica 27/08/2017	11,00-12,30	**Videoanalisi della Lezione 3 e consegna diplomi Nordicwalker**	**Nicola Barina**	Masarìè: Taulà dei Bos
Domenica 27/08/2017	14,00-15,00	**Presentazione del workout: "L'oro del Rite"**	**Lino Da Col**	Masarìè: Taulà dei Bos
Domenica 27/08/2017	14,00-18,00	**Workout: Visita guidata alle miniere ed al museo del ferro**	**Lino Da Col**	Carsiè e Ronzei: miniere del ferro. Cibiana di sotto: museo del ferro

***Gli orari, i luoghi e le attività potrebbero subire modificazioni laddove l'organizzazione le ritenesse necessarie.**

Su sfondo verde sono indicate le attività straordinarie e di approfondimento della materia.

Su sfondo magenta sono indicate le attività teoriche (indoor) del corso base di Nordic Walking.

Su sfondo giallo sono indicate le lezioni outdoor del corso base di Nordic Walking .

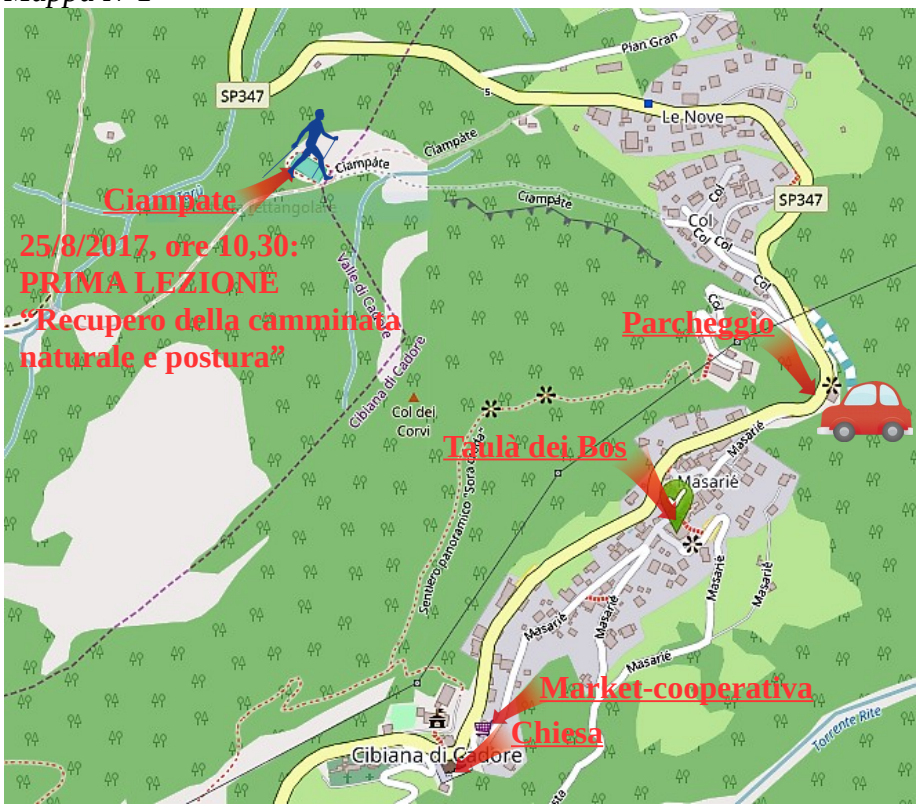
Su sfondo azzurro sono indicati i workout e le lezioni itineranti del corso base di nordic walking.

25/08/2017 PRIMA GIORNATA

L'appuntamento è per le ore 9,00 presso il Taulà dei Bos, in via Masariè 51 a Cibiana di Cadore. Si raccomanda ai partecipanti la massima puntualità!

Dopo una breve presentazione del corso, il gruppo si porterà con le macchine nel parcheggio presso la località Col, proseguendo poi a piedi fino a Ciampate ove si terrà la prima lezione: "il recupero della camminata naturale e della postura corretta".

Mappa N°1



Alle ore 12,30 pranzeremo al sacco a Ciampate e poi faremo ritorno al Taulà dei Bos, ove alle 14,00 ci attende Giulia Bianchi per la visita guidata ai murales di Cibiana che si protrarrà fino alle 16,00 circa.

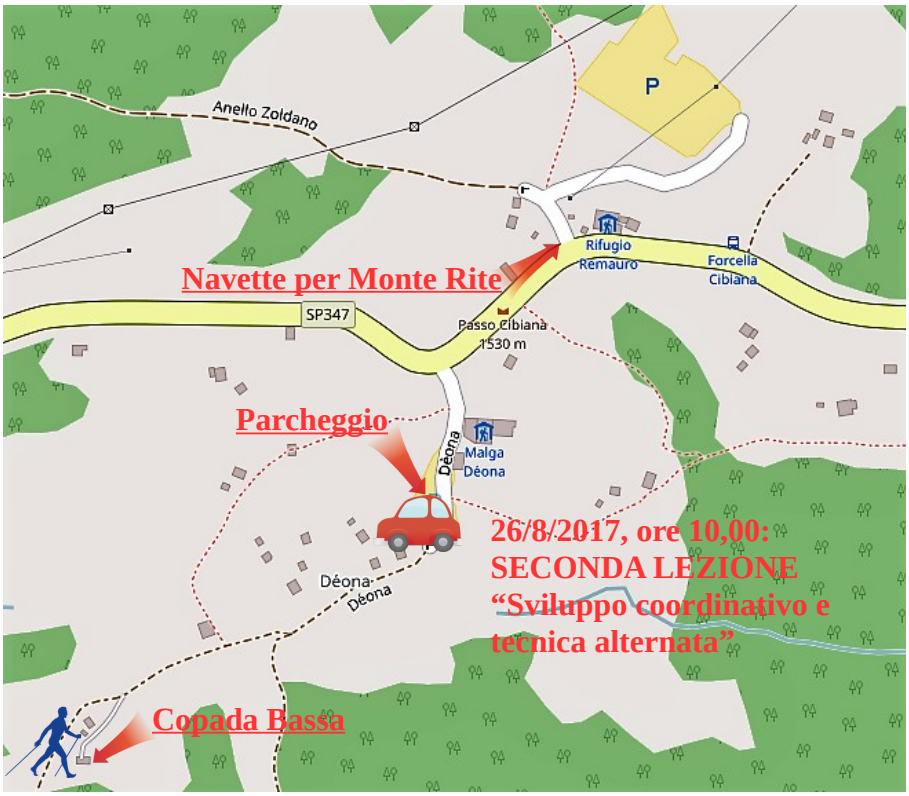
Dalle 16,00 i partecipanti faranno il check in e prenderanno posto negli alloggi precedentemente prenotati.

Alle19,30 l'appuntamento, per chi lo vorrà, sarà al Taulà dei Bos per stare ancora assieme, ammirare il panorama del tramonto e gustare l'"apericena" a buffet.

26/8/2017 SECONDA GIORNATA

Appuntamento alle ore 9,30 nel parcheggio antistante alla Chiesa di Cibiana (vedi mappa numero 1) per partire con le auto alla volta di Forcella Cibiana, ove alle 10,00 prenderà il via la seconda lezione itinerante che ci condurrà allo splendido pascolo di Copada Bassa.

Mappa N°2



Alle 11,30 circa il gruppo farà ritorno a Passo Cibiana e da qui con le navette raggiungerà la sommità del Monte Rite per pranzare al rifugio Dolomites ed ammirare lo spettacolo che le Dolomiti ci offrono da lassù a 360°.

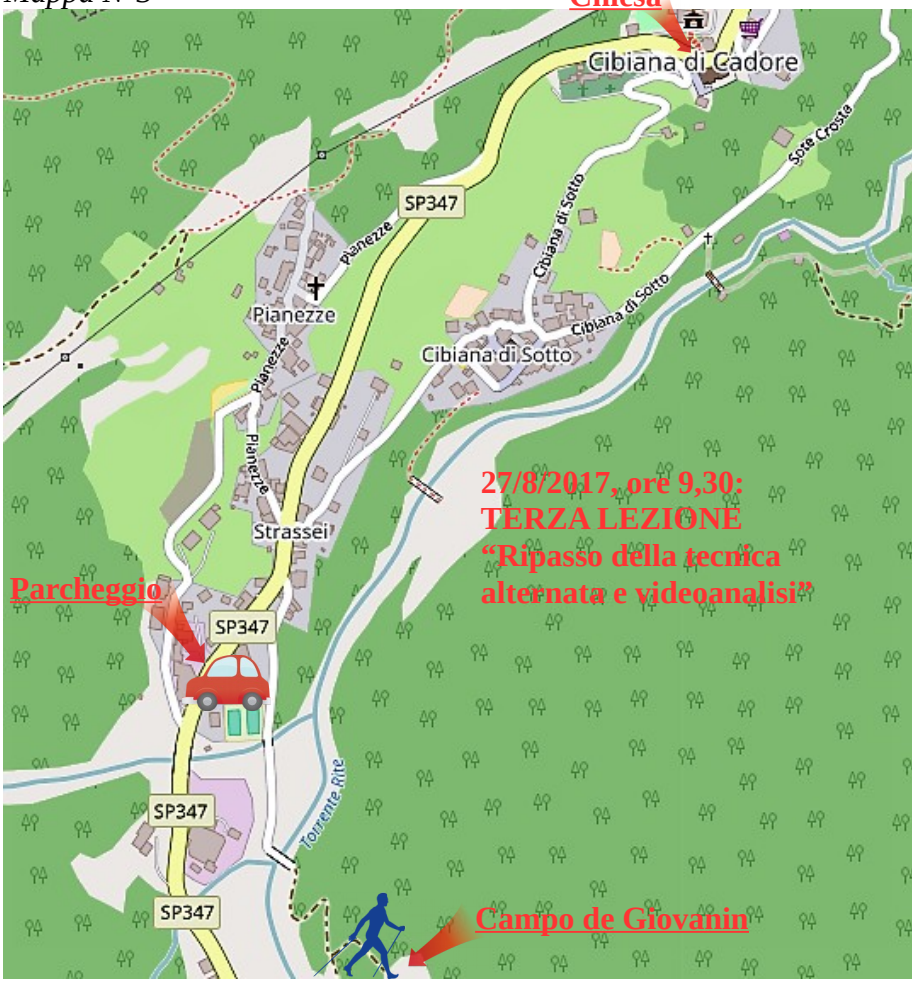
Dopo pranzo chi lo vorrà potrà visitare il museo eretto da Messner per rendere omaggio ai più grandi alpinisti di tutti i tempi ed alle loro imprese.

Il ritorno avverrà a piedi, se il tempo lo consentirà, lungo il sentiero panoramico che scende dalle pendici del Monte Rite. Da Passo Cibiana riprenderemo le auto per tornare agli alloggi.

27/8/2017 TERZA GIORNATA

Ci troveremo alle 9,00 ancora nel parcheggio davanti alla Chiesa di Cibiana, per andare al vicino Campo de Giovanin, ove metteremo a punto la tecnica e faremo le videoriprese.

Mappa N°3



Alle 11,00 torneremo al Taulà dei Bos per la videoanalisi e la consegna dei diplomi. Pranzo preferibilmente al Taulà dei Bos. Dopo pranzo, alle 14,00 presso il Taulà dei Bos, Lino Da Col terrà una breve introduzione accompagnata da slides per introdurre il workout che dalle 15,00 ci condurrà lungo i sentieri a visitare le antiche miniere di Carsiè e Ronzei ed il museo del ferro a Cibiana di sotto.
Per le ore 18,00 circa è previsto il rientro al Taulà e la conclusione del Cibiana Nordic Walking Stage.

INFO ed ISCRIZIONI: www.1000passi.org - 3489300164

INFORMAZIONI UTILI

Costo iscrizione non tesserati ASC: Euro 70,00
Costo iscrizione già tesserati ASC: Euro 65,00
L'iscrizione al Cibiana Nordic Walking Stage comprende la partecipazione alle lezioni, l'utilizzo dei bastoncini e l'assicurazione base compresa nel tesseramento.
I workout (anch'essi compresi nella quota di iscrizione) si terranno solo in condizioni meteo favorevoli.
TUTTI I PARTECIPANTI DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI UN VALIDO CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA, DEL QUALE DOVRANNO PRODURRE COPIA ALL'ISTRUTTORE ANCHE TRAMITE MAIL ALL'INDIRIZZO: **asd1000passi@gmail.com**.
L'iscrizione al CNWS non comprende le spese di vitto, alloggio e trasporto.
I partecipanti dovranno prenotare l'alloggio per proprio conto. Di seguito forniamo alcuni indirizzi alberghieri utili nelle vicinanze dell'evento:

- Ospitalità diffusa di Cibiana di Cadore: 3472518985
- Rifugio Remauro (a passo Cibiana): 043574273
- Baita Deona (a passo Cibiana): 0435540169
- Pensione bar Posta (a Venas): 043573013

Per iscriversi allo stage è necessario compilare il form di iscrizione presente nel sito all'indirizzo: www.1000passi.org/form-di-adesione-al-cnws.
Per quanti non sono già tesserati con a.s.d. 1000 PASSI è necessario compilare e spedire all'indirizzo asd1000passi@gmail.com il modulo di adesione associativa scaricabile dalla pagina del sito inerente all'evento (www.1000passi.org/cibiana-nordic-walking-stage-2017).
Si consiglia un abbigliamento adeguato all'attività outdoor in montagna, inclusivo anche di materiale da piscina (accapatoio, ciabatte, costume e cuffia). Le lezioni del corso si terranno anche in caso di maltempo all'interno di una struttura al coperto.

ULTERIORI INFO ed ISCRIZIONI: www.1000passi.org - 3489300164