

AVVIAMENTO AL TRAIL RUNNING

Correre nella natura partendo dal centro storico

Abbiamo elaborato una rete di entusiasmanti percorsi collinari tra boschi, sentieri e contrade per allenarci a ridosso della città di Verona.

Inizialmente ci troveremo alle 8.30, ma più avanti organizzeremo anche uscite alle prime luci dell'alba con orari più compatibili con l'attività lavorativa.

Programma generale

Ci troviamo tutti i martedì e giovedì mattina alle ore 8.30 a Ponte Pietra, lato Santo Stefano.

Lunghezza percorsi: 8-12 km

Dislivello in salita: 2-300 m

È richiesta una buona attitudine alla corsa: abitudine a correre continuamente per un'ora.

Inizialmente i gruppi saranno inevitabilmente poco omogenei e quindi il ritmo sarà abbastanza rilassato.

Materiale necessario

Normale materiale da corsa, consigliate scarpe da trail running, ma non indispensabili.

Costo a persona: 10 euro per le prime 3 uscite
pacchetto 5 uscite 75 euro
pacchetto 10 uscite 140 euro

Il costo comprende: La Guida di Media Montagna

Il costo non comprende: spese di viaggio, ecc

Modalità di iscrizione:

Chiamata o messaggio al numero 348.7037552 (Sergio Fiorio) per qualsiasi informazione e prenotazioni

Contatti: Segreteria XMOUNTAIN

email: info@xmountain.it, 348 –1463700

ISCRIZIONI E MODALITA'

Le iscrizioni - individuale e di gruppo - si possono fare via mail, telefonicamente o personalmente alle singole guide alpine, oppure alla segreteria della Scuola XMountain.

Le attività collettive sono confermate nel momento in cui si raggiunge il numero minimo di partecipanti.

Su richiesta è possibile effettuare qualsiasi attività in date e luoghi differenti da quelli proposti sul sito.

Le iscrizioni devono essere effettuate entro 72 ore prima dell'inizio dell'attività.

Per iscriversi è necessario contattare la segreteria al numero 3481463700, oppure scrivere all'indirizzo info@xmountain.it

ACCONTO e SALDO

Al momento dell'iscrizione è previsto un acconto pari al 50% del costo dell'attività, tramite bonifico bancario o contanti presso la sede della Scuola (saldo ad inizio attività). E' da considerarsi a parte il pagamento della marca da bollo di € 2,00 per importi superiori a 77,47.

ORGANIZZAZIONE E LOGISTICA

I viaggi, quando possibile, vengono effettuati in macchina e, in questo caso, i partecipanti spartiranno il mezzo e le spese del viaggio. In caso di viaggio in aereo o in traghetto la prenotazione e l'acquisto del biglietto sono a carico del partecipante. Le spese di viaggio della guida alpina devono essere divise tra tutti i partecipanti.

ATTREZZATURA

Per ogni attività è indicata un'attrezzatura specifica. Per chi ne fosse sprovvisto, la Scuola noleggia il seguente materiale: scarponi, ramponi, piccozze, imbracatura, caschetto, ARTVA, pala e sonda, ciaspole. Gli sci da alpinismo con le pelli di foca e gli scarponi da scialpinismo possono essere noleggiati presso un negozio convenzionato con la Scuola e sono a carico del corsista.

VARIAZIONI DI PROGRAMMA

Il programma dell'attività può subire variazioni in base al meteo e/o alle condizioni della neve. Eventuali cambiamenti di programma verranno comunicati preventivamente ai partecipanti.

ANNULLAMENTO DA PARTE DELLA GUIDA

La Scuola può annullare un'attività nel momento in cui non sia stato raggiunto il numero minimo di partecipanti o qualora le condizioni atmosferiche e/o di sicurezza dell'itinerario non permettano l'attività. In questo caso, l'eventuale caparra versata sarà completamente restituita.

DISDETTA DA PARTE DI UN PARTECIPANTE AD UN CORSO/ATTIVITA'/STAGE

Se un partecipante rinuncia al corso o all'attività o allo stage a cui si è iscritto con un preavviso di una settimana, gli verrà restituito metà dell'acconto versato. Se il preavviso è inferiore a una settimana, l'acconto verrà interamente trattenuto dalla scuola.

DISDETTA DA PARTE DI UN PARTECIPANTE AD UN VIAGGIO

Se un partecipante rinuncia, con un preavviso di un mese, ad un viaggio a cui si è iscritto, gli verrà restituito metà dell'acconto versato. Se il preavviso è inferiore ad un mese, l'acconto verrà trattenuto dalla scuola.

RESPONSABILITA' CIVILE

La Scuola di alpinismo, scialpinismo ed arrampicata XMountain, così come ognuna delle nostre guide, è regolarmente assicurata sulla responsabilità civile verso terzi.

TRASFERIMENTI

E' inteso che i trasferimenti sono a carico dei partecipanti. Nel caso venga usata l'auto della guida alpina, si calcola un rimborso da dividere tra i partecipanti di € 0,20/km + spese di autostrada.