L'Associazione di Promozione Sociale e Sportiva Abazia nasce dall'incontro di spiriti diversi, accomunati dall'amore per la montagna, per la natura e l'ambiente in genere, per l'arte, la cultura e per tutte le manifestazioni che, in vario modo, arricchiscono la sensibilità dell'animo umano. È un'Associazione senza scopo di lucro **affiliata alla FIE - Federazione Italiana Escursionismo** e inserita in un circuito di Associazioni riconosciute a livello nazionale, operanti nel rispetto di Leggi e Regolamenti. La FIE - Federazione Italiana Escursionismo è una federazione a carattere Nazionale, riconosciuta dall'Ente di protezione Ambientale (art. 13 - legge 8 luglio 1966 n.349) affiliata all'ERA European Ramblers Association (Federazione Europea Escursionismo). Le numerose Associazioni affiliate singolarmente o con la collaborazione di altre Associazioni e/o dei comitati Regionali, organizzano corsi di escursionismo, per accompagnatori escursionistici, corsi e gare di sci, manifestazioni e gare di marcia alpina di regolarità, escursioni e trekking nazionali, europei ed extraeuropei, viaggi in tutto il mondo, manifestazioni e incontri culturali. Il tesseramento alla Federazione Italiana Escursionismo che avviene tramite le Associazioni affiliate, garantisce al singolo socio un'assicurazione per infortunio personale e per Responsabilità Civile verso Terzi (R.C.T.) valida per l'intero anno solare (365 gg.) per l'attività agonistica e dilettantistica, svolta anche singolarmente, relativa alle specialità comprese nello statuto della FIE (escursionismo, ciaspole, sci nordico e alpino, marcia alpina, ecc.) ad eccezione degli sport estremi (alpinismo oltre il 3° grado, sci-alpinismo, parapendio, ecc).

La partecipazione alle escursioni è aperta ai soci ed, eccezionalmente, anche ai non soci e simpatizzanti previa una copertura assicurativa temporanea valevole solo il giorno dell'escursione.

ASSOCIAZIONE di PROMOZIONE SPORTIVA e SOCIALE
ABAZIA
Badia Calavena - Val d'Illasi

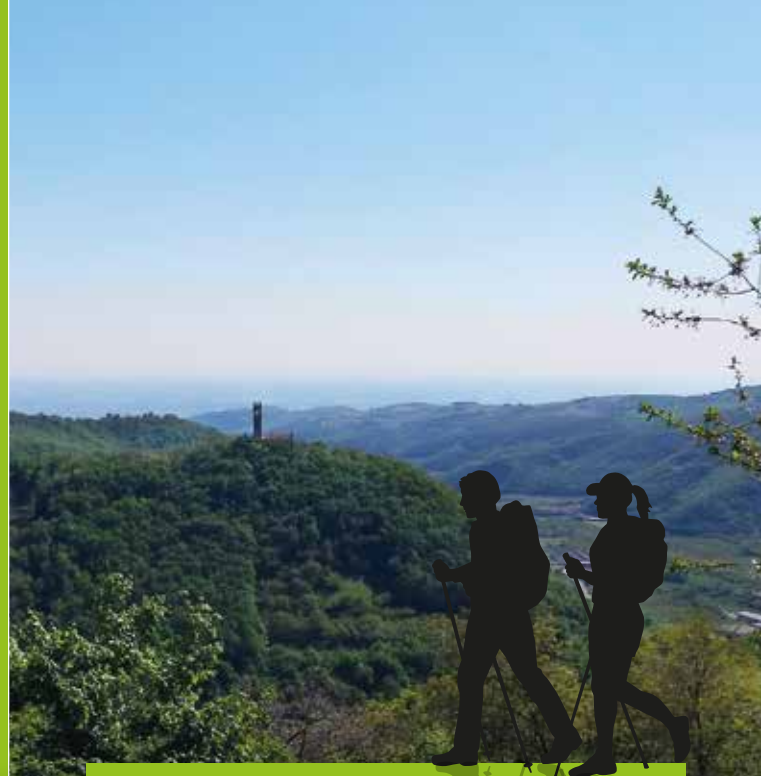
APSS dell'Abazia di Badia Calavena
Val d'Illasi • Verona
Partita IVA 04474710235

PAGINA FACEBOOK: APSSabazia
apss-abazia@libero.it • Cell. Luigi Venturini (Presidente): 3491358797
Cell. Katia Brutti (Segreteria): 3473925366

CON IL SOSTEGNO

Consorzio Comuni BiM Provincia di Verona

grafica **Maria Grazia Comini**



ASSOCIAZIONE di PROMOZIONE SPORTIVA e SOCIALE
ABAZIA
Badia Calavena - Val d'Illasi

PROGRAMMA ATTIVITÀ

escursioni • serate culturali
gare marcia di regolarità

2019

escursioni

20 gennaio	Montefortiana *camminata a passo libero*
26 gennaio	Tesseramento
febbraio	Magica Lessinia *escursione sull'altopiano*
febbraio	Serata di proizioni
10 marzo	Corrillasi *camminata non competitiva*
24 marzo	Monte Venda *escursione sui Colli Euganei*
22 aprile	Pasquetta insieme *escursione Val d'Illasi*
aprile	Camminata fuori porta
12 maggio	Vajo dell'Ortiga *escursione*
19 maggio	Gruppo Alpini *corsa non competitiva*
2 giugno	Badia Calavena *escursione tra le contrade*
9 giugno	Badia Calavena *Campionato Veneto Marcia di Regolarità* Sulle Terre dei Cimbri
giugno	Monte Baldo *escursione sul Sentiero E7*
7 luglio	Cogollo *escursione sulle colline*
28 luglio	Avoto *escursione a Sprea*
agosto	serata culturale *concerto nel Chiostro*
agosto	Gruppo del Carega *escursione notturna*
7/8 settembre	Ponte di Legno *Campionato Italiano Marcia*
15 settembre	Strada del Ponale *escursione*
6 ottobre	Piazzola sul Brenta *Raduno Escursionistico Veneto*
30 novembre	Sant'Andrea *escursione*
14 dicembre	Castello di Tenno *escursione al rifugio San Pietro*

per informazioni: apss-abazia@libero.it • tel. 347 3925366
www.facebook.com/APSSabazia

gare di marcia

Cos'è la Marcia di Regolarità? È uno sport per tutti dagli 8 agli 80 anni, perché la marcia è attività antropologica, che richiede soltanto due cose: un paio di gambe e una mente allenata. Ma potrebbe bastare un buon passo. Stiamo parlando proprio della marcia di regolarità, per i neofiti un'assoluta sconosciuta. Non serve correre forte, anzi non serve correre. La marcia di regolarità privilegia il gesto tecnico rispetto alla prestazione fisica. Certo, una preparazione atletica di base non guasta in una disciplina che insegna a camminare in montagna, a mettere in sintonia muscoli e respiro con le gradazioni del terreno, a valutare la propria forza e resistenza a seconda delle condizioni ambientali e atmosferiche. Con la marcia attraversiamo i paesaggi (che ci circondano) e le parole (che abbiamo dentro di noi). Con la marcia capiamo dove stiamo nel mondo, camminiamo e il nostro sguardo su di esso cambia così al volgere di ogni nuovo passo.

17 marzo	San Zenone degli Ezz. (TV) *gara a coppie*
31 marzo	Galbiate o Mezzano (BS) *individuale Italiano*
14 aprile	Sarezzo (BS) *gara a coppie*
28 aprile	Bione (BS) *individuale Italiano*
5 maggio	Possagno (TV) *individuale regionale*
19 maggio	Borso del Grappa (TV) *gara a coppie*
9 giugno	Badia Calavena (VR) *individuale regionale* Sulle Terre dei Cimbri
16 giugno	Biella (BI) *individuale Italiano*
23 giugno	Segusino (TV) *individuale regionale*
7 luglio	Collio Valtrompia (BS) *individuale Italiano*
14 luglio	Durlo di Crespadoro (VI) individuale regionale
7 settembre	Ponte di Legno (BS) *individuale Italiano* Campionato Italiano per Associazioni
8 settembre	Ponte di Legno (BS) *gara a coppie* Campionato Italiano per Associazioni
29 settembre	Restena di Arzi. (VI) *individuale regionale*
20 ottobre	Valrovina (VI) *individuale regionale*
27 ottobre	Farra di Soligo (TV) *gara a coppie*

per informazioni: apss-abazia@libero.it • tel. 348 2468876
www.facebook.com/APSSabazia

Il suddetto programma è indicativo. I dettagli (percorsi, orari ecc.) saranno comunicati in prossimità di ogni singolo evento tramite la pagina Facebook, sul gruppo whatsapp e con locandina/volantino.
Per qualsiasi chiarimento o informazione, contattare la segreteria.