

# 11° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO 2023

## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI GALLARATE (VA)

Organizzato dal Gruppo Grotte di Gallarate (VA)



Il corso è destinato a chi vuole avvicinarsi all'attività torrentistica sportiva e non commerciale. L'allievo apprenderà le principali tecniche di progressione individuale in forra mediante l'utilizzo di attrezzi di progressione ed i movimenti in ambiente necessari per il superamento di ostacoli. Il partecipante avrà dunque la possibilità di imparare il corretto utilizzo dell'attrezzatura personale di base e di squadra, raggiungendo così l'autonomia gestionale all'interno di un team. Verranno impartite lezioni su tematiche ambientali, gestione del rischio, sicurezza in montagna.

### PROGRAMMA

**Giovedì 25 maggio 2023** Presentazione del corso e lezione teorica;

**Sabato 27 maggio 2023** Esercitazione pratica;

**Domenica 28 maggio 2023** Esercitazione pratica;

**Venerdì 2 giugno 2023** Lezione teorica;

**Domenica 4 giugno 2023** Esercitazione pratica;

**Giovedì 8 giugno 2023** Lezione teorica;

**Giovedì 15 giugno 2023** Lezione teorica;

**Sabato 17 giugno 2023** Esercitazione pratica;

**Domenica 18 giugno 2023** Esercitazione pratica;

**Giovedì 22 giugno 2023** Lezione teorica.



Le lezioni teoriche, effettuate nei giorni 25 maggio, 2, 8, 15 e 22 giugno 2023, si terranno presso la **sede CAI di Gallarate** in Via Olona nr 37 alle ore **21,00**.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

*Presentazione rischi in forra – materiali personali e di gruppo – Nodi – Il CAI, la cultura della montagna e protezione dell'ambiente – Tecniche di progressione – Ecologia e ambiente forra – Nozioni di base di geologia, genesi e morfologia delle forre – Cartografia e orientamento – Cenni di idrologia.*

Le esercitazioni pratiche verranno decise in base a criteri di sicurezza; località, mezzi di trasporto ed orari saranno comunicati durante lo svolgimento del corso stesso.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

E' fissata in Euro 140,00 per soci CAI e Euro 190,00 per non soci CAI. Comprende la partecipazione al corso, l'assicurazione, l'utilizzo del materiale di gruppo e personale (muta e scarpe escluse) e materiale didattico. Spese di trasferimento, vitto e alloggio saranno a carico dell'allievo.

Via Olona n. 37 – Tel 0331797564  
sotto l'egida della SCUOLA NAZIONALE DI TORRENTISMO C.A.I.

## DIREZIONE DEL CORSO

Direttore: Serena Grassili (IT) Istruttore e Istruttori Sezionali: Elisa Grassilli – Andrea Martinelli – Giampaolo Casara



## REQUISITI

- Aver compiuto 15 anni (per i minorenni è prevista apposita autorizzazione compilata e firmata da parte di entrambi i genitori o da chi esercita la potestà genitoriale);
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione;
- Possedere una buona acquaticità e buono stato di salute psicofisico;
- Obbligatorio **fornire un certificato medico** per attività sportive non agonistiche (il CAI consiglia e richiede apposita certificazione medica. La mancata presentazione della stessa da parte dell'allievo esonera gli organizzatori del corso da qualsiasi problema relativo alla mancata comunicazione di problemi fisici e patologie);
- Aver pagato la quota di iscrizione.

## ATTREZZATURA PERSONALE

Il corsista deve avere una muta completa da 5 mm comprensiva di cappuccio, calzari e guanti in neoprene, scarpe da torrentismo/trekking. Maggiori informazioni saranno fornite durante la serata di presentazione del corso.

La Direzione del corso si riserva di apportare variazioni al programma qualora ne ravveda la necessità. La Direzione del corso si riserva di escludere in qualsiasi momento quei partecipanti che mostrino incapacità ad adeguarsi alle norme di comportamento o lacune tecniche gravi da compromettere l'efficacia didattica ed il grado di sicurezza delle esercitazioni. Il corso è limitato ad un massimo di 10 allievi, domande in eccesso non potranno essere considerate. A fine corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.



## MANUALE TECNICA TORRENTISMO

<http://www.sns-cai.it/manuale-tecnico-operativo>

"Si ricorda agli allievi che la frequentazione delle forre e delle palestre sono attività che presentano dei rischi. La Scuola del CAI adotta tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambiti si operi con ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività torrentistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile."