



Club Alpino Italiano

Sezione di Gallarate

13° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO 2026 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 al 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 4 giugno 2026

Presentazione del corso, Informazione sui rischi e lezione teorica;

Sabato 6 giugno 2026 Esercitazione pratica;

Domenica 7 giugno 2026 Esercitazione pratica;

Giovedì 11 giugno 2026 Lezione teorica;

Giovedì 18 giugno 2026 Lezione teorica;

Domenica 14 giugno 2026 Esercitazione pratica;

Sabato 20 giugno 2026 Esercitazione pratica;

Domenica 21 giugno 2026 Esercitazione pratica;

Giovedì 25 giugno 2026 Lezione teorica;

Giovedì 2 luglio 2026 Lezione teorica e chiusura del corso.

Le lezioni teoriche, effettuate nei giorni 4, 11, 18, 25 giugno e 2 luglio 2026, si terranno presso la **sede CAI di Gallarate (VA)** 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 base di geologia, genesi e morfologia delle forre – cenni di cartografia, idrologia, meteorologia e orientamento”

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.

DIREZIONE DEL CORSO

Direttore: Serena Grassili (IT) – **Istruttori Sezionali (IST):** Elisa Grassilli, Giampaolo Casara, Andrea Martinelli

SEGRETERIA DEL CORSO

Serena Grassili 3494772435 - Elisa Grassilli, 3454832396





QUOTA DI PARTECIPAZIONE.

È fissata in Euro 160,00 per i soci CAI. Comprende la partecipazione al corso, l'assicurazione, l'utilizzo del materiale di gruppo e personale (muta, calzari e scarpe escluse) e materiale didattico.

Spese di trasferimento, vitto e alloggio saranno a carico dell'allievo. È possibile pagare con bonifico bancario su **IBAN**

IT6010623050240000043655401 o all'atto di iscrizione.

Per i non soci CAI è obbligatoria l'iscrizione entro la prima lezione teorica del corso, al fine di garantire copertura assicurativa.

È possibile iscriversi nella sede di Gallarate il martedì ed il venerdì sera muniti di due fototessere.

La mancata frequenza delle lezioni, l'abbandono volontario del corso o l'allontanamento imposto dalla direzione non danno diritto ad alcun rimborso, salvo per motivi particolari certificabili. In tal caso verranno rimborsate le sole lezioni non usufruite.

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.

REQUISITI

- aver compiuto 18 anni;
- 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.



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 8 allievi, domande in eccesso non potranno essere considerate.

A fine corso verrà 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 di roccia 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."