

Club Alpino Italiano
Scuola Nazionale di Speleologia
Gruppo Etruskanyoning CAI Perugia
organizza

1° Corso sezionale di introduzione al torrentismo
Scheda d'iscrizione

Nome.....
Cognome.....
Nato a.....Prov.....
Il...../...../.....
Residente a.....Prov.....
CAP.....
Via.....n.....
Telefono.....Cell.....
Codice fiscale

Email.....
Gruppo

Sez CAI:.....

**Desidero iscrivermi al corso di
introduzione al torrentismo**

Ed autorizzo il trattamento dei miei dati
personali ai sensi del D. Lgs. 193/2003

Firma:
.....

Data:/...../2017

OBIETTIVI

Il Corso ha l'obiettivo di insegnare ad essere autosufficienti in forre di bassa o media difficoltà, in un gruppo condotto da qualcuno più esperto.

PARTECIPANTI

Possono partecipare al corso coloro che:

- sono soci CAI
- sanno nuotare
- hanno età minima di 18 anni
- sono in buone condizioni psicofisiche.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 16/10/2017 al direttore del corso. Il numero massimo è in relazione al numero di istruttori. In caso di superamento del numero si darà precedenza alla data di iscrizione.

Ciascun partecipante deve far pervenire al direttore del Corso i seguenti documenti:

1. Modulo di iscrizione compilato.
2. Fotocopia del tesserino CAI certificante il pagamento del bollino per l'anno 2017
3. Ricevuta dell'avvenuto pagamento

Informazioni ed Iscrizioni

Mirco Lazzari
Via Aldo Moro, 28 06063 San Feliciano
339.83.24.904
mirco.lazzari@alice.it



CAI Sezione di Perugia
**1° Corso di introduzione al
TORRENTISMO**

Perugia
18-29 ottobre 2017

Direttore del Corso
INT Mirco Lazzari

Gruppo Etruskanyoning
CAI Perugia



PROGRAMMA DI MASSIMA

Mercoledì 18 ottobre:

- Ore 20.30: Ritrovo al CAI PG presentazione del corso e lezione sui materiali individuali e di gruppo

Sabato 21 ottobre:

- Ore 07.00: Palestra di roccia.

Domenica 22 ottobre:

- Ore 7.00: Uscita in forra

Mercoledì 25 ottobre:

- Ore 20.30: Lezione teorica CAI PG

Venerdì 27 ottobre:

- Ore 07.00: Palestra di roccia.

Sabato 28 ottobre:

- Ore 07.00: Uscita in forra

Domenica 29 ottobre:

- Ore 7.00: Uscita in forra

Il programma è di massima e potrà subire variazioni.

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è fissata in € 120,00 a persona e comprende:

- L'assicurazione per le uscite
- L'utilizzo del materiale di gruppo
- Dispense e materiale didattico

Non comprende:

- Iscrizione al CAI
- Vitto e alloggio

La quota verrà versata tramite bonifico bancario al seguente IBAN IT38M0312703001000000002846 Unipol Banca intestato a Mirco Lazzari indicando come causale "Iscrizione al corso di introduzione al Torrentismo CAI PG"

ATTREZZATURA PERSONALE

Ogni partecipante dovrà essere munito di attrezzatura di progressione per torrentismo in buono stato:

- casco omologato EN12492
- imbragatura cosciale completa di una doppia longe in corda dinamica omologata come corda intera confezionata con nodo tri-longe o, in alternativa longe doppia a Y asimmetrica omologata C.E. in fettuccia cucita (tipo Spelegyca). Entrambi i rami saranno equipaggiati con moschettoni a ghiera
- discensore a otto con moschettone a tripla sicurezza
- 3 moschettoni a base larga con ghiera
- moschettone a grande apertura senza ghiera
- 1 spezzone aperto di cordino in kevlar lungo circa 1,20 (compreso nodi all'estremità) completo di 1 moschettone con ghiera
- muta completa da 5mm (due pezzi o integrale)
- calzari e guanti in neoprene
- scarpe da torrentismo o da trekking
- fischietto
- sacco tipo da torrentismo con possibilità di evacuazione rapida dell'acqua

Prima di effettuare eventuali acquisti consigliamo di contattare il direttore o di aspettare la sera della presentazione del corso.

Sarà possibile noleggiare il materiale

E' consigliabile anche abbigliamento adeguato da esterno per bassa montagna (per la palestra 500 mt.) micro-pile – giacca – scarponcini.

CONTENUTI

Pratica

- nodi
- sapersi muovere in forra: arrampicata, disarrampicata, terreno scivoloso
- tecniche di progressione su corda in sicurezza; calate, mancorrenti, frazionamenti, teleferiche, deviatori
- acqua viva: tecnica del salto, nuoto in corrente

Teoria

- materiali individuali e di gruppo
- ambiente forra (formazione, geologia, ecc)
- nozioni base sulla catena di sicurezza
- soccorso e autosoccorso
- valutazione del rischio di piena

Si ricorda agli allievi che la frequentazione dei torrenti 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.