



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione Ligure
Gruppo Torrentistico Genovese GOA CANYONING

in collaborazione con CAI Sezione Sampierdarena

4° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO
7 GIUGNO – 12 LUGLIO 2022



PRESENTAZIONE DEL CORSO
MERCOLEDÌ 11 MAGGIO 2022, ore 21.00
SEDE CAI SEZIONE LIGURE
Galleria Mazzini 7 - Genova

OBIETTIVO DEL CORSO

In quest'affascinante avventura potrai scoprire l'ambiente forra, percorrendo selvaggi torrenti montani. Seguendo la scia dell'acqua, camminerai, ti tufferai e nuoterai attraverso gole, laghi e cascate che hanno plasmato la roccia creando paesaggi magici e sempre diversi. Durante il corso scoprirai come muoverti in un ambiente dove la natura si esprime in tutta la sua forza. Apprenderai le tecniche di progressione su corda per superare gli ostacoli verticali. Con le lezioni teoriche prenderai coscienza dell'ambiente che andrai a percorrere. L'obiettivo è metterti in condizione di raggiungere la piena autonomia individuale, nell'ambito di un gruppo, nella percorrenza di una forra.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- essere socio CAI
- saper nuotare ed essere in buona forma fisica
- età minima 15 anni (autorizzazione firmata dai genitori)
- presentare certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL CORSO

Roberto Schenone (+39 347.6259934)
e-mail: roberto.schenone@sns-cai.it

ISCRIZIONI AL CLUB ALPINO ITALIANO

Segreteria CAI Ligure Galleria Mazzini 7 - Genova
(dal martedì al venerdì dalle 17 alle 19, il giovedì anche dalle 21 alle 23)

Termine ultimo iscrizioni: **31 maggio 2022**

Il costo del corso è di 170 €
(ridotto a 120 € per i nati dopo l'1/1/1995)

MODALITA' ISCRIZIONE

Compilare il modulo on line all'indirizzo: <http://shorturl.at/eyFY7>

La quota di iscrizione dovrà essere versata in contanti in sede di presentazione del corso oppure con bonifico bancario entro il 31 maggio sul conto intestato "Alessio Stretti GOA Canyoning", IBAN IT34R3287501600C18762410016, inviando via mail copia della ricevuta al direttore del corso: roberto.schenone@sns-cai.it

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

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

PROGRAMMA DI MASSIMA

La durata del corso sarà di 5 giorni completi più 5 lezioni teoriche infrasettimanali

- 11/06/2022 sab FORRA
- 12/06/2022 dom FORRA
- 18/06/2022 sab PALESTRA
- 19/06/2022 dom FORRA
- 09/07/2022 sab FORRA

(eventuale recupero 10/07/2022)

Lezioni teoriche alle ore 21 dei seguenti giorni: martedì 7, 14, 21 giugno e 5, 12 luglio (presso Sottosezione CAI Cornigliano, Via Tonale 45).

Il programma potrà subire variazioni a giudizio dell'organizzazione per cause di forza maggiore.

ATTREZZATURA PERSONALE

- casco omologato per alpinismo e/o speleologia
- muta completa (due pezzi o integrale)
- calzari in neoprene
- scarpe da trekking o torrentismo
- imbragatura cosciale omologata completa di longes omologate
- zaino e bidoncino stagno
- alcuni moschettoni e cordini

Consigliamo ai partecipanti di attendere la serata di presentazione (11 maggio 2022, ore 21.00 presso la sede CAI Ligure di galleria Mazzini 7, Genova) del corso per effettuare eventuali acquisti.

Sarà possibile noleggiare muta, calzari, imbragatura, casco, zaino e bidoncino stagno.

NOTA BENE

Si ricorda agli aspiranti partecipanti che la frequentazione dei canyon e delle palestre sono attività che presentano dei rischi.

La Scuola Nazionale di Torrentismo 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.