



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione Ligure
Gruppo Torrentistico Genovese GOA CANYONING

7° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO 2025

3 GIUGNO – 6 LUGLIO



PRESENTAZIONE DEL CORSO

GIOVEDÌ 22 MAGGIO 2025, ore 21.00

SEDE CAI SEZIONE LIGURE

Galleria Mazzini 7 - Genova

OBIETTIVO DEL CORSO

In questa 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
- età minima 15 anni (con autorizzazione firmata dai genitori)
- presentare certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica

INFORMAZIONI ISCRIZIONI AL CORSO

Marco Castellani +393487094610

e-mail: insomniacanyoning@gmail.com

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: 22 maggio 2025

Il costo del corso è di 200 €

(ridotto a 160 € per i nati dopo l'1/1/2000)

DIRETTORE DEL CORSO

Roberto Schenone

MODALITA' ISCRIZIONE

Compilare il modulo on line all'indirizzo: <https://forms.gle/WEEchYomSZakh6Tb7>
La quota di iscrizione dovrà essere versata con bonifico bancario **entro il 30 maggio** sul conto Banca SELLA IBAN IT63V0326801400052858480766 intestato a CAI LIGURE GENOVA, causale "Corso T1 2025", inviando via mail o via Whatsapp copia della ricevuta di versamento ai riferimenti sopra indicati.
Il numero di posti è limitato.

CONTENUTI DEL CORSO

Pratica

- attrezzatura di gruppo
- nodi
- sapersi muovere in forra: progressione orizzontale, arrampicata, disarrampicata, terreno scivoloso
- tecniche di progressione su corda in discesa: calate, bloccaggi, mancorrenti, relais, teleferiche, deviatori
- tecniche di progressione su corda in risalita, frazionamenti, inversioni
- acqua viva: tecnica del salto, nuoto in corrente

Teoria

- nozioni base sulla catena di sicurezza
- ambiente forra (formazione delle forre, 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 (2 weekend e un giorno singolo sempre nel weekend) più 5 lezioni teoriche infrasettimanali in orario serale

- | | | | |
|---|------------|------|--|
| ● | 03/06/2025 | Mar. | TEORIA (presso sottosezione CAI Cornigliano) |
| ● | 10/06/2025 | Mar. | TEORIA (presso sottosezione CAI Cornigliano) |
| ● | 14/06/2025 | Sab. | PALESTRA / FORRA |
| ● | 15/06/2025 | Dom. | FORRA |
| ● | 17/06/2025 | Mar. | TEORIA (presso sottosezione CAI Cornigliano) |
| ● | 26/06/2025 | Gio. | TEORIA (presso sottosezione CAI Cornigliano) |
| ● | 28/06/2025 | Sab. | FORRA |
| ● | 01/07/2025 | Mar. | TEORIA (presso sottosezione CAI Cornigliano) |
| ● | 05/07/2025 | Sab | FORRA / PALESTRA |
| ● | 06/07/2025 | Dom. | FORRA |

(eventuale recupero 8 e 20/07/2025)

ATTREZZATURA PERSONALE

- casco omologato per alpinismo e/o speleologia
- muta in neoprene 5 mm completa (due pezzi o integrale)
- calzari in neoprene
- scarpe da trekking o torrentismo
- imbragatura cosciale omologata completa di longes omologate
- zaino da torrentismo
- bidoncino stagno o sacca stagna
- fischiello
- alcuni moschettoni e cordini

La quota di iscrizione è comprensiva dell'attrezzatura personale di base, escluse le calzature, quindi consigliamo ai partecipanti di attendere la serata di presentazione (22 maggio 2025, ore 21:00 presso la sede CAI Ligure di Galleria Mazzini 7, Genova) del corso prima di effettuare eventuali acquisti.

L'iscrizione non comprende invece costi di trasporto, vitto e alloggio.

NOTA BENE

1. **Il programma potrà subire variazioni a giudizio dell'organizzazione per cause di forza maggiore.**
2. **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.**

