



Scuola Nazionale di Speleologia



## COMMISSIONE FORRE CAI CAGLIARI

### Corso di Introduzione al Torrentismo 2017

#### Scheda di iscrizione

Nome.....

Cognome.....

Nato a.....Prov.....

Il...../...../.....

Residente a.....Prov.....CAP.....

Via.....n.....

Cellulare.....

E-mail.....

Sez. CAI:.....

Data: ...../...../.....Firma.....

Note:.....

.....

.....

.....

Si ricorda agli allievi che la frequentazione delle grotte, 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 speleo-torrentistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

Ai sensi del D.Lgs. 196/2003, dopo la lettura dello stesso:

Autorizzo la Commissione Forre CAI Cagliari al trattamento dei miei dati personali

Autorizzo la comunicazione dei dati di rintracciabilità (numeri telefonici, indirizzo, e-mail) ai membri della Commissione Forre CAI Cagliari

Autorizzo la Commissione Forre CAI Cagliari, la Sezione CAI di Cagliari e la SNS all'utilizzo e alla diffusione, non ai fini di lucro, delle foto con la mia presenza.

(contrassegnare con una crocetta e firmare per l'autorizzazione)

Data: ...../...../.....Firma.....

#### Scopi e descrizione del corso

Il corso è destinato a chi vuole avvicinarsi a questa affascinante attività che permette di entrare in contatto con ambienti a scarso impatto antropico e pressoché incontaminati.

L'allievo imparerà a comprendere, oltre agli aspetti ambientali e naturalistici, anche le principali problematiche di progressione in forra e su corda. Il partecipante avrà dunque la possibilità di imparare il corretto utilizzo dell'attrezzatura personale di base raggiungendo così l'autonomia gestionale all'interno di una squadra per la progressione in forra e torrente.



#### Quota di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in € 150,00 e dev'essere versata contestualmente all'iscrizione al corso.

L'iscrizione deve essere accompagnata dalla copia di pagamento effettuata tramite bonifico bancario al seguente IBAN: **IT36 G076 0104 8000 0005 6255 367** intestato al Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari - via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI, specificando la causale di pagamento (iscrizione corso di introduzione al torrentismo 2017 SNS-CAI), nome e cognome.

#### Termini e modalità di iscrizione

La quota d'iscrizione è comprensiva di:

- assicurazione per le uscite
- utilizzo del materiale di gruppo e personale (muta esclusa) per tutto il corso
- dispense e materiale didattico.
- Possibilità di vitto e alloggio presso la sede logistica del corso.

La quota di iscrizione non comprende l'iscrizione al CAI.

Il numero massimo è di 15 partecipanti. In caso di superamento del numero, si darà precedenza alla data di iscrizione. La Direzione del Corso, a suo insindacabile giudizio, si riserva la possibilità di escludere dal corso e/o di non accettare coloro che verranno ritenuti non idonei.

#### Requisiti e documenti richiesti

Cosa occorre:

- Aver compiuto 18 anni,.
- Tessera CAI valida per l'anno in corso.
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione
- Possedere una buona acquaticità e buono stato di salute psicofisico.
- Aver pagato la quota d'iscrizione.

#### Materiale richiesto:

- una muta completa da 5mm comprensiva di calzari e guanti in neoprene
- scarpe da torrentismo o da trekking

### Per informazioni:

Francesco Secci (IST): 329-9230316

Eric Lazarus (INT): 333-5066284

Segreteria del corso: Stefania Corona

e-mail: [segreteria@caicagliari.it](mailto:segreteria@caicagliari.it)

[www.facebook.com/groups/commissioneforme](http://www.facebook.com/groups/commissioneforme)

### SEDE DEL CORSO E LOGISTICA

Guidati da Istruttori titolati C.A.I. il corso prevede cinque lezioni teoriche (Materiali, Nodi e tecniche di progressione, Meteorologia e cartografia, Autosoccorso, Geologia e idrologia), che si terranno la sera presso la sede logistica del corso situata nel comune di Villacidro (le indicazioni per raggiungerci verranno fornite all'atto dell'iscrizione), e cinque uscite pratiche in palestre naturali e torrenti.

Il programma è da ritenersi di massima e potrà subire variazioni.

Gli spostamenti da e per i luoghi prescelti sono da considerarsi con mezzi propri.

Il termine delle iscrizioni è il 28 febbraio 2017. Data di inizio corso, 03/03/2017.



**PROGRAMMA DI MASSIMA E ATTREZZATURA  
RICHIESTA**

03/03/2017	LEZIONE TEORICA – Introduzione, attrezzatura personale e di gruppo per la progressione
03/03/2017	USCITA PRATICA – Palestra di roccia, i primi passi all'asciutto!
04/03/2017	LEZIONE PRATICA – Torrente + lezione teorica
05/03/2017	USCITA PRATICA – Torrente
09/03/2017	LEZIONE TEORICA – Meteorologia e idrologia– Pericoli oggettivi e soggettivi in acqua viva + Uscita pratica - PALESTRA
10/03/2017	LEZIONE PRATICA - Palestra + lezione teorica
11/03/2017	USCITA PRATICA – Torrente + lezione teorica
12/03/2017	USCITA PRATICA –Torrente– Discussione finale e consegna attestati

**Villacidro 3-12 marzo 2017**

