

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

### 68° CORSO NAZIONALE DI TECNICA

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

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)

Data di nascita \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)

Via/piazza \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Gruppo Grotte \_\_\_\_\_

Sezione CAI \_\_\_\_\_

Mezzo di arrivo \_\_\_\_\_

Ora di arrivo \_\_\_\_\_

Intolleranze/allergie alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## LOGISTICA

Le sede del corso sarà in località Genna Silana (183 km della S.S. 125 Orientale Sarda) nel comune di Urzulei.

Si alloggerà in camerate. Occorre portarsi sacco a pelo con brandina o materassino.



Per gli arrivi in aereo o nave, l'organizzazione provvederà, previo accordo, al trasporto dei partecipanti presso la sede del corso.

Per chi arriva in auto giunti al km 183 della S.S. 125 girare nella stradina (in verde) di fronte alla cantoniera



## PER MAGGIORI INFORMAZIONI

**Direttore del corso** INS Rosi Merisio  
tel. 3394295515 email: rosi.merisio@gmail.com

**Segreteria del corso** INS Andrea Placido  
tel. 3282816523 email: andrea.placido@sns-cai.it

**Direzione SNS** INS Stefano Nicolini  
tel. 3478796185 email: direttore@sns-cai.it

**Segreteria SNS** INS Patrizia Diani  
email: segretario@sns-cai.it



## 68° CORSO NAZIONALE DI TECNICA

dal 15 al 22 settembre 2019  
GENNA SILANA - URZULEI

organizzato dal  
GRUPPO GROTTI CAGLIARI CAI

Direttore del corso  
INS ROSI MERISIO



## OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso ha lo scopo di fornire agli allievi conoscenze approfondite sugli aspetti tecnici teorici e pratici, che interessano l'attività speleologica con particolare attenzione alla sicurezza, alla progressione individuale e di gruppo, alle tecniche d'armo, alle manovre di emergenza oltre agli aspetti organizzativi ed esplorativi. Sarà articolato in esercitazioni pratiche in ambiente (grotta e palestra di roccia) e lezioni frontali in aula.

## REQUISITI

Al corso potranno iscriversi i soci CAI che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età e che siano in regola con il tesseramento per l'anno in corso. Per i minorenni è necessaria l'autorizzazione di chi esercita la patria potestà.

Date le finalità di approfondimento tecnico-pratiche del corso, ogni partecipante dovrà possedere le seguenti competenze correttamente acquisite:

- autonoma e completa padronanza della tecnica di progressione individuale in grotta a diversi livelli di difficoltà;
- conoscenze base di tecniche d'armo
- sufficiente conoscenza teorica ed esecutiva delle manovre descritte nel Manuale Tecnico Operativo - sezione A;
- sufficiente capacità esecutiva e modalità di uso dei nodi riportati nella sezione E del Manuale Tecnico Operativo.

## ATTREZZATURA PERSONALE

I partecipanti al corso dovranno presentarsi muniti di attrezzatura personale in buono stato, una sacca d'armo completa ed abbigliamento idoneo per la progressione in grotta (temperatura media 10/12 gradi) anche allegata (muta e calzari in neoprene 5 mm).

E' gradita la disponibilità di un trapano.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota del corso è di 350 € e comprende l'uso del materiale tecnico collettivo, vitto e alloggio presso la struttura sede del corso e gli alimenti necessari durante le esercitazioni in ambiente (dalla cena del 15 al pranzo del 22 settembre).

La quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario all'iban: IT68P0200804821000105166840 intestato a: Club Alpino Italiano Sez. di Cagliari GGC Gruppo Grotte Cagliari, specificando nella causale 'iscrizione 68° corso di tecnica' seguito dal nome e cognome dell'allievo.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le domande di ammissione dovranno pervenire tramite mail alla segreteria del corso (andrea.placido@sns-cai.it) entro e non oltre il 20 agosto allegando i seguenti documenti:

- scheda di iscrizione compilata;
- fotocopia della tessera CAI;
- curriculum dell'attività speleologica praticata controfirmato dal presidente della Sezione CAI di appartenenza ed eventualmente da un istruttore (IS o INS);
- copia dell'attestato di partecipazione al corso di introduzione alla speleologia;
- certificato medico in corso di validità attestante l'idoneità psico-fisica alla pratica della speleologia;
- ricevuta del versamento della quota di iscrizione;
- 1 fototessera.

Le domande di ammissione saranno valutate dalla Direzione del Corso tenendo conto dei curricula ricevuti e della massima rappresentatività dei gruppi. In caso di mancata accettazione della domanda di iscrizione sarà restituita la quota versata.

Il corso si svolgerà al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti mentre il numero massimo dei partecipanti è fissato a 20 allievi.

## PROGRAMMA

### DOMENICA 15 SETTEMBRE

arrivo alle ore 15, sistemazione e presentazione del corso

### LUNEDI' 16 SETTEMBRE

palestra di roccia: progressione e tecnica d'armo  
lezione: materiali speleoalpinistici

### MARTEDI' 17 SETTEMBRE

palestra di roccia: progressione e tecnica d'armo

### MERCOLEDI' 18 SETTEMBRE

grotta: progressione e tecnica d'armo  
lezione: tecnica d'armo

### GIOVEDI' 19 SETTEMBRE

palestra di roccia: autosoccorso e tecniche particolari

### VENERDI' 20 SETTEMBRE

grotta: progressione e tecnica d'armo  
lezione: geologia

### SABATO 21 SETTEMBRE

grotta: progressione e tecnica d'armo

### DOMENICA 22 SETTEMBRE

consegna attestati, pranzo di fine corso

L'organizzazione del corso si riserva di cambiare il programma qualora lo ritenesse necessario.

Durante le esercitazioni, gli allievi dovranno attenersi alle direttive impartite dalla Direzione del Corso. Il Direttore potrà escludere dal Corso, in qualsiasi momento, coloro che mostrino incapacità ad adeguarsi alle norme di comportamento generale o lacune tecniche tanto gravi da compromettere l'efficacia didattica ed il grado di sicurezza delle esercitazioni.