

## Corso di Introduzione al Canyoning 2019

Scheda di iscrizione:

Nome .....  
Cognome .....  
Nato a ..... Il .....  
Residente a ..... Prov ..... Cap .....  
Via ..... n° .....  
Cellulare .....  
E-mail .....  
Sez CAI .....  
Tessera N° .....

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

**Si ricorda agli allievi che la frequentazione 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 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 comunicazione dei dati di rintracciabilità (numeri telefonici, indirizzo, e-mail) ai membri del GST Le Salamandre

Autorizzo il GST Le Salamandre 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 .....



### Per Info:

**Direttore:** Valentina Zappa  
339 6010402 (chiamare dopo le 18.00)

**Email:** info@lesalamandre.it

**Sede:** Sede CAI in via Piave 103,  
Sesto Calende

### Seguici su Facebook:

<https://www.facebook.com/GSTLeSalamandre/>



CAI Sesto Calende



## GRUPPO SPELEO - TORRENTISTICO "LE SALAMANDRE"



### Cos'è il Canyoning?

In quest'affascinante avventura potrai riscoprire la natura percorrendo i torrenti alpini. Seguendo la scia dell'acqua, scivolerai, ti tufferai e nuoterai attraverso gole strette, laghi e cascate che hanno plasmato la roccia creando paesaggi magici e sempre diversi.

**Questo è il Canyoning!**

### Cosa mi da' questo corso?

Scoprirai come muoverti in un ambiente selvaggio e indomato, dove la natura si esprime in tutta la sua forza, imparerai a decifrare le sue regole per essere in simbiosi con il torrente. Apprenderai le tecniche di progressione su corda per superare gli ostacoli verticali. Con le lezioni teoriche prenderai coscienza dell'ambiente che andrai a percorrere. Dopo il corso, sarai in grado di muoverti in sicurezza e riscoprire le nostre montagne **con uno sguardo nuovo**.

### Dove si svolge il corso?

Le lezioni teoriche si svolgono il **mercoledì sera** dalle **21:00 alle 22:30** presso la sede della sezione **CAI di Sesto Calende**, in via Piave 103.

Le lezioni pratiche si svolgono durante il **fine settimana** presso la falesia di Sangiano (palestra) e presso torrenti alpini della zona e durano l'intera giornata.



### PROGRAMMA

(Il programma potrà subire variazioni in base alle condizioni climatiche).

**29/05/2019** - LEZIONE TEORICA

Presentazione del corso. Attrezzatura personale e di gruppo per la progressione.

**01/06/2019** - USCITA PRATICA

Palestra di roccia, i primi passi all'asciutto!

**02/06/2019** - USCITA PRATICA

Torrente/acquaticità

**05/06/2019** - LEZIONE TEORICA

Meteorologia e idrologia

**09/06/2019** - USCITA PRATICA

Torrente/verticale

**12/06/2019** - LEZIONE TEORICA

Cenni di Cartografia, la lettura del rilievo di un torrente

**16/06/2019** - USCITA PRATICA

Torrente/verticale

**19/06/2019** - LEZIONE TEORICA

Geomorfologia della forre

**22-23/06/2019** - USCITA PRATICA

Weekend di torrentismo e conclusione del corso con consegna degli attestati.

**26/06/2019** - LEZIONE TEORICA

Prevenzione dei Pericoli e rischi del torrentismo

### Cosa mi serve per iscrivermi?

- Aver compiuto 16 anni,
- Possedere una buona capacità acquatica.
- Tessera CAI valida per l'anno in corso.
- Aver compilato e firmato il modulo d'iscrizione
- Certificato medico di idoneità psico fisica

### Quale attrezzatura mi serve?

- Una muta completa due pezzi da 5mm
- Calzari e guanti in neoprene
- Scarpe da torrentismo o da trekking

### Cosa comprende l'iscrizione?

- Assicurazione per le uscite
- Utilizzo del materiale di gruppo e personale (muta esclusa) per tutto il corso



- Dispense e materiale didattico.
- Attestato di Fine Corso
- La quota di iscrizione è di € 140,00 e dev'essere versata contestualmente all'iscrizione al corso. Qualora non si sia già soci CAI sarà possibile effettuare l'iscrizione contestualmente all'inizio del corso.

### Il termine delle iscrizioni è il 31 maggio 2019

- Il numero massimo è di 12 partecipanti. In caso di superamento del numero, si darà Precedenza alla data d'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.