



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Como
Via Volta 56/58

10° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO

Giugno 2023

GRUPPO TORRENTISTICO COMASCO

ORGANICO DEL CORSO:

I.T. - Stefano Ratti – Direttore del corso –
I.T. - Andrea Forni
I.S.T. - Carlo Ragazzon
I.S.T. - Davide Molteni
I.S.T. - Elena Sartori
I.S.T. - Enrico Marcuglia
I.S.T. - Luca Fumarola
I.S.T. - Roberto Avogadri
I.S.T. - Stefano Nuvoloni

SERATA PRESENTAZIONE:

lunedì 15 maggio 2023 in sede CAI

CONTATTI:

torrentismo@caicomo.it
<http://www.caicomo.it>

COUSA E' IL TORRENTISMO?

Consiste nella discesa di corsi d'acqua. A differenza di altri sport acquatici con cui spesso viene confuso (*rafting, kayak ecc.*) si percorrono i torrenti a piedi. La progressione avviene seguendo la direzione dell'acqua grazie a tuffi, scivoli e utilizzo della corda. Con la giusta preparazione tecnico-pratica i rischi vengono mitigati e si può sia godere della bellezza di questi luoghi incontaminati che avere il piacere di praticare un'attività in montagna e al tempo stesso a contatto con l'acqua e all'aria aperta in ambienti difficilmente raggiungibili in altro modo.

OBIETTIVI del corso

Il Corso ha lo scopo di dare una base tecnica e culturale a chi, per la prima volta, si avvicina alla pratica del torrentismo, garantendo un'autonomia ed efficiente progressione in forra nell'ambito di un gruppo. A tutti gli allievi frequentanti, a fine corso, verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione dalla **Scuola Nazionale di Torrentismo del CAI**; tale attestato renderà possibile l'accesso ai corsi di livello superiore nonché la partecipazione alle varie uscite di gruppo organizzate dopo il corso.

PARTECIPANTI

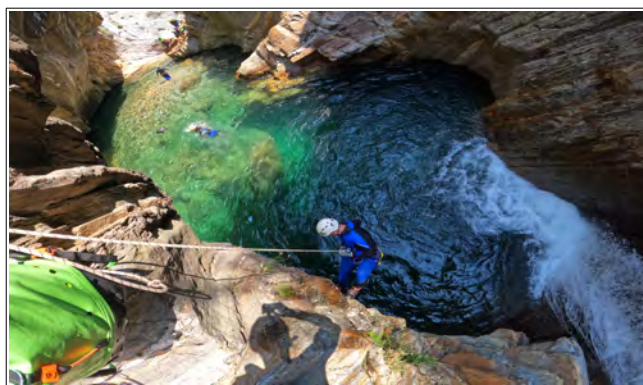
Possono partecipare al corso coloro che risultano regolarmente iscritti al CAI per l'anno **2023**.

I partecipanti al corso devono saper nuotare. Età minima **15 anni**. Occorre godere di buona salute psico-fisica e non presentare controindicazioni alla pratica dell'attività sportiva non agonistica. Per gli allievi minorenni è necessaria l'autorizzazione di chi esercita la patria potestà. Il 50% dei posti sono riservati alle donne.

Numero minimo corsisti: **4**. Numero massimo corsisti: **9**. Termine iscrizioni: **31 maggio 2022**.

IMPEGNO FISICO RICHIESTO E CERTIFICATO MEDICO

L'attività torrentistica comporta sia uno sforzo aerobico che anaerobico e in alcuni casi anche un particolare impegno cardiovascolare. Dovrà pertanto essere presentato il certificato medico previsto dall'art. 4 del Decreto Ministeriale 24.04.2013 (*Attività di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, di cui all'allegato "D" di detto Decreto*).



PROGRAMMA DI MASSIMA

Esercitazioni pratiche¹ tra Lombardia, Piemonte, Liguria e Svizzera (Canton Ticino):

- Sabato **10** giugno: palestra di roccia
- Domenica **11** giugno: forra
- Sabato **17** e domenica **18** giugno: palestra e/o forra
- Sabato **24**/domenica **25** giugno: forre



Lezioni di teoria solitamente IN SEDE CAI durante la settimana

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione normalmente sarebbe di € 150 a testa, ma al fine di contribuire ad abbattere il costo di rilascio del certificato medico richiesto (*Vedi ultimo paragrafo*), la quota viene ridotta a € 100,00.

Tale quota non è restituibile in caso di rinuncia ed include l'uso del materiale di gruppo, il materiale didattico, la copertura assicurativa infortuni, Responsabilità civile verso terzi, soccorso e tutela giudiziaria in attività sociale nonché l'uso di parte del materiale individuale necessario (*casco, imbracatura completa con attrezzi, zaino, ecc...*). Sono esclusi il vestiario, la muta in neoprene/guanti/calzari e le scarpe. La quota non comprende altresì i pasti e pernottamenti, la cui spesa si tenderà comunque a contenere al minimo. Sarà possibile effettuare direttamente on line su <http://torrentismo.caicomo.it> una preiscrizione al corso. Si chiede che tutti gli aspiranti allievi partecipino alla serata di presentazione del corso. La conferma di accettazione al corso verrà data singolarmente entro il giorno 1 giugno 2023.

ATTREZZATURA PERSONALE

Ogni partecipante dovrà essere munito di **muta** in neoprene da 5 mm con guanti e calzari: per chi avesse difficoltà a trovare detto materiale contatti torrentismo@caicomo.it.

Si **sconsiglia** vivamente di acquistare il materiale prima della serata di presentazione del corso, al fine di evitare eventuali errori. A tale materiale tecnico occorrerà aggiungere il classico abbigliamento per media-bassa montagna (*500-1500 mt.*), costume da bagno, asciugamano, scarpe idonee alla pratica del torrentismo, aventi suola a mescola morbida e protezione delle caviglie, zaino, nonché sacco a pelo/stuoia per le uscite di più giorni.

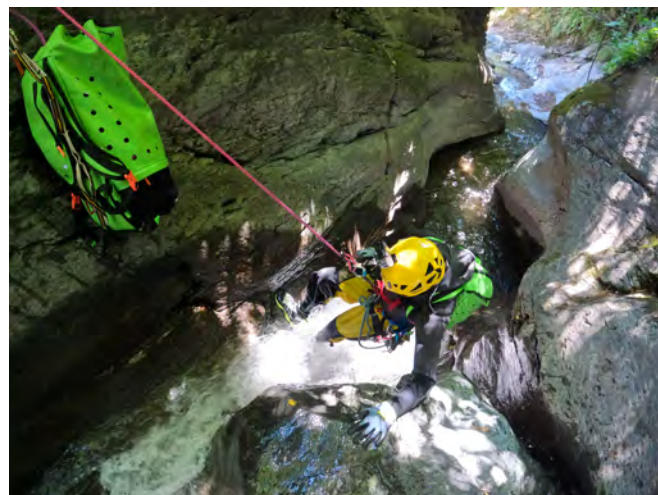
ARGOMENTI

Pratici:

- Kit-boule
- La Progressione
- Avvicinamento, posizionamento e distacco dalla sosta
- Discesa su corda singola
- Discesa su corda doppia
- Manovre particolari
- Nodi: caratteristiche ed uso

Teorici:

- a) il Club Alpino Italiano e la Scuola Nazionale di Torrentismo
- b) abbigliamento personale e bidoncino stagno
- c) attrezzatura torrentistica e catena di sicurezza
- d) alimentazione
- e) conoscenza dell'ambiente
- f) meteorologia
- g) organizzazione uscita
- h) cenni di ecologia
- i) comportamento in caso di emergenza ed allertamento CNSAS
- j) cenni di topografia e lettura di una scheda di torrente



RISCHI

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 mai azzerabile. Durante la serata di presentazione verranno illustrati gli scenari di rischio specifici per il corso, nonché le azioni di riduzione del rischio e il livello di rischio minimo che l'allievo, con l'iscrizione al corso, dovrà dichiarare di accettare.

¹ Il programma è indicativo (luoghi e date possono variare in base anche alla situazione meteo) – Il corso prevede minimo 4 uscite tra palestre e forre. Liguria in caso di condizioni meteo non favorevoli nelle altre zone.