

## COS'E' IL TORRENTISMO

Il Torrentismo (o Canyoning) consiste nella discesa di corsi d'acqua che scorrono all'interno di gole (più comunemente chiamate Forre) scavate nella roccia e caratterizzati da portata ridotta e con pendenze anche verticali. Gli ostacoli all'interno di una forra sono rappresentati principalmente dalle cascate, che vengono superate con l'ausilio di corde o, dove possibile, effettuando tuffi, scivolate dentro forti correnti (toboga) o passaggi di arrampicata in discesa. Spesso alla base delle cascate sono presenti profondi laghetti, dove in tale caso, dopo la discesa su corda, con una breve nuotata si raggiunge la riva. Qualora si usino le corde è necessario che sia presente un sistema di ancoraggio artificiale (cioè qualcosa a cui assicurare la corda per la discesa) predisposto, come tasselli ad espansione o chiodi fissati mediante resine speciali. Le corde vengono recuperate al termine di una calata e riutilizzate per le calate successive. Spesso viene confuso con altri sport acquatici come la canoa, il rafting o l'hydrospeed. E non è uno sport estremo come molte volte viene dipinto. Inoltre il Torrentismo non è uno sport individuale, ma di gruppo, e si svolge esclusivamente a contatto con la natura in ambienti selvaggi e suggestivi, alcuni dei quali non sarebbero visitabili altrimenti.

Il Torrentismo ti dà forti emozioni e discese indimenticabili!



Gruppo Speleologico C.A.I. Varallo "Sezione Torrentismo"

## MODULO D'ISCRIZIONE

Il/La sottoscritto/a .....

Nato/a il .....a .....

Abitante a .....

CAP ..... Provincia .....

In via .....

Telefono: .....

E-mail: .....

Socio C.A.I. .... si [] ..... no [] .....

Sport praticati: .....

Chiede di partecipare all' "8° Corso d'Introduzione al Torrentismo - 2013", organizzato dal Gruppo Speleologico C.A.I. Varallo e sotto l'egida della Scuola Nazionale di Speleologia del C.A.I. avendo tutti i requisiti richiesti e osservando tutte le regole vigenti.

Data .....

Firma (1) .....

(1) se minore, firma del genitore



Club Alpino Italiano  
Sezione di Varallo



Gruppo Speleologico  
C.A.I. Varallo  
Sezione Torrentismo



Egida e Patrocinio di:



Scuola  
Nazionale di  
Speleologia



Commissione  
Centrale  
per la  
Speleologia

## OBIETTIVI DEL CORSO

Questo Corso di "Introduzione al Torrentismo" è indicato ai principianti, i quali saranno seguiti nei loro primi passi torrentistici e riceveranno tutte le nozioni basilari per una progressione in forra nella massima sicurezza possibile. Verranno insegnate le tecniche di base di progressione, con l'obiettivo di rendere i partecipanti autosufficienti individualmente durante la progressione in forre di media difficoltà.

**Nota:** comunque, rammentiamo, che la frequentazione dei torrenti 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.

## REQUISITI DEI PARTECIPANTI

- Il corso è aperto a tutti, soci CAI e non.
- L'età minima è di 16 anni. Per i minorenni è richiesta l'autorizzazione scritta dei genitori o degli esercitanti la patria podestà.
- Non è richiesta nessuna preparazione specifica, ma solo saper nuotare.
- Buona condizione fisica accertata da un certificato medico di idoneità fisica all'attività sportiva non agonistica.

## MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- L'iscrizione deve essere fatta **entro il 17 maggio 2013** presso la sede C.A.I. Varallo, tutti i giorni (meno il giovedì) in orario d'ufficio e il venerdì anche dalle ore 21 alle 23.
- Oppure inviare, sempre entro il 17 maggio 2013, un bonifico di euro 130,00 (160,00 per i non soci) presso la Banca Popolare di

Novara, agenzia di Varallo, a favore del Gruppo Speleologico C.A.I. Varallo con causale "8° Corso di Torrentismo 2013" (cod. IBAN IT10 G 05034 44900 00000001803). Poi spedire o consegnare una copia cartacea del versamento, allegata a una copia della domanda di iscrizione e certificato medico alla segreteria CAI Varallo in via C. Durio n° 14 – 13019 – Varallo (Vc).

- Per i non soci CAI una foto formato tessera.
- La quota di adesione comprende: assicurazione, equipaggiamento personale (muta, imbraco con attrezzi, casco), materiali di gruppo, materiale didattico (per i non soci, tessera CAI).
- **N.B.** Saranno accettati i primi dieci iscritti, e prima di inviare la quota di partecipazione sarà opportuno contattare telefonicamente la Direzione.

## LOGISTICA

- La sede operativa del corso sarà la sede della sezione C.A.I. di Varallo.
- La palestra di roccia sarà scelta tra quelle site in Valsesia.
- I torrenti verranno scelti di volta in volta in base alle condizioni meteo.

## PER INFORMAZIONI E COMUNICAZIONI

**I.N.S. - S.T. Paolo Testa**  
(Direttore del Corso)

Cell. 347/0436933

e-mail: [speleopaolo@hotmail.com](mailto:speleopaolo@hotmail.com)

## GRUPPO SPELEOLOGICO C.A.I. VARALLO

**Sede: Sezione C.A.I. di Varallo**  
**Via C. Durio n° 14 – Varallo (Vc)**  
**Tel.0163/51530 e Fax 0163/54384**

**Sito Internet:**

[www.caivarallo.it](http://www.caivarallo.it) (commissioni – speleologia)

## PROGRAMMA

**MERCOLEDI' 29 MAGGIO**

1° serata teorica, sede CAI Varallo, ore 21:  
**"Equipaggiamento personale, materiali di gruppo, caratteristiche e resistenze".**

**SABATO 1 GIUGNO**

1° esercitazione pratica, palestra di roccia:  
**"Tecniche di progressione su corda".**

**DOMENICA 2 GIUGNO**

2° esercitazione pratica, torrente:  
**"Tecniche di acquaticità e salvamento"**  
**"Tecniche di progressione di base"**

**VENERDI 7 GIUGNO**

2° serata teorica, sede CAI Varallo, ore 21:  
**"La sicurezza in forra, rischi e prevenzione".**

**DOMENICA 9 GIUGNO**

3° esercitazione pratica, torrente:  
**"Tecniche di progressione misto".**

**VENERDI 14 GIUGNO**

3° serata teorica, Sede CAI Varallo, ore 21:  
**"Geologia e morfologia delle forre"**

**DOMENICA 16 GIUGNO**

4° esercitazione pratica, torrente:  
**"tecniche di progressione verticale"**

**VENERDI 21 GIUGNO**

4° serata teorica, Sede CAI Varallo, ore 21:  
**"Idrologia delle forre e meteorologia"**

**DOMENICA 23 GIUGNO**

5° esercitazione pratica, torrente:  
**"Tecniche di progressione varie"**