



COMMISSIONE FORRE CAI Sez. di Cagliari

Corso di tecnica 2019

Scheda di iscrizione

Nome.....
Cognome.....
Nato a.....Prov.....
Il...../...../.....
Residente a.....Prov.....
Via.....n.....
Cellulare.....
e-mail.....
Sez. CAI:.....
Data:/...../.....Firma.....
Note:.....

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 Decreto n.101/18 del 10 agosto 2018, 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 Nazionale di Tecnica di Torrentismo, ha lo scopo di completare la conoscenza culturale e tecnica di progressione e armo in forra di coloro che sono già in possesso di una sufficiente preparazione specifica per raggiungere una autonomia individuale ed una omogeneità di progressione di gruppo su percorsi di media difficoltà.

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in € **300,00** 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: IT02 V0200804821000104928288** intestato al Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari – via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI, specificando la causale di pagamento (iscrizione corso nazionale di tecnica 2019 Commissione Forre CAI Sez. Cagliari), **nome e cognome**.

La quota di iscrizione comprende: vitto e alloggio dalla cena del 19/04 al pranzo del 25/04, assicurazione per le attività; utilizzo del materiale di gruppo; dispense e materiale. **La quota di iscrizione non comprende l'iscrizione al CAI.** Il numero massimo è di 18 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.

Il termine ultimo per l'iscrizione al corso è il 20 marzo 2019. La domanda dovrà essere inviata alla segreteria del corso completa di tutti i seguenti allegati richiesti:

- **copia di pagamento effettuato;**
- **curriculum torrentistico;**
- **copia della tessera CAI valida per l'anno in corso;**
- **copia dell'attestato di partecipazione ad un corso di introduzione CAI o AIC (se in possesso).**

Requisiti e documenti richiesti, cosa occorre:

- Aver compiuto 18 anni.
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione
- Possedere una buona acquaticità e buono stato di salute psicofisico.
- Presentare certificato medico per attività non agonistica**

Direttore del corso: Paola Santinelli (INT)

Segreteria del corso: Francesco Secci
tel.:329-9230316,
Canyoning.comforrecai@gmail.com
Segretario SNST: Franco Aichino,
Segretario.torrentismo@sns-cai.it

Organizzazione del Corso

Guidati da Istruttori titolati e qualificati C.A.I. il corso prevede una serie di incontri dedicati alla teoria (materiali, nodi, tecniche di progressione, meteorologia, cartografia, autosoccorso, geologia e idrologia), uscite pratiche in palestre naturali e torrenti.

Programma di massima
19/4 controllo attrezzature, palestra - lezione
20/4 forra - lezione
21/4 palestra - lezione
22/4 forra - lezione
23/4 palestra - lezione
24/4 forra - lezione
25/4 forra

** Il CAI consiglia e richiede apposita certificazione medica. La mancata presentazione della stessa da parte dell'allievo esonera gli organizzatori del corso da qualsiasi problema relativo alla mancata comunicazione di problemi fisici e patologie

info aggiuntive

- vegetariano
- vegano
- Intolleranze alimentari/allergie

Altre info:

Taglia maglia

- XS
- S
- M
- L
- XL
- XXL

Luogo e logistica del corso

Il corso nazionale di tecnica si svolgerà in due suggestive location. I primi 3 giorni del corso si svolgeranno a Villacidro (SV) presso l'ex caserma forestale di Monti Mannu. La seconda parte invece si svolgerà ad Aritzo (Nu) centro abitato che si trova ai piedi del massiccio del Gennargentu. In questa seconda parte, la logistica del corso sarà gestita dalla struttura alberghiera Hotel Moderno.

Come raggiungere Villacidro.

Da Cagliari in auto: si percorrere la SS130 dir Iglesias, prendere l'uscita per Villasor e alla rotonda, prendere la SP 126 dir. Villacidro. Giunti al centro abitato, svoltare a sinistra per SP4.15 via Monti Mannu. Costeggiare il lago sino a raggiungere il vivaio forestale di Campu s'Isca, località Campu S'Isca, 09039 Malacalzetta VS (39.397080, 8.657767).

- Per chi dovesse arrivare in aereo a Cagliari, si prega contattarci ai numeri riportati in questa brochure al fine di poter organizzare i transfert con facilità.

- Per chi arriva da Olbia, percorrere la SS 131 dir. Cagliari, prendere lo svincolo per Sangavino e seguire le indicazioni per Villacidro. Giunti al centro abitato, svoltare a sinistra per SP4.15 via Monti Mannu. Costeggiare il lago sino a raggiungere il vivaio forestale di Campu s'Isca, località Campu S'Isca, 09039 Malacalzetta VS (39.397080, 8.657767).

Materiale richiesto

Muta completa (due pezzi o integrale); calzari in neoprene; scarpe da torrentismo; casco omologato per alpinismo (EN 12492); imbragatura cosciale (EN 12277/c o EN 813) completa di doppia longe in corda dinamica omologata come corda intera confezionata con nodo tri-longe o, in alternativa, longe doppia a Y asimmetrica omologata CE in fettuccia cucita (tipo Petzl Spelegyca). Entrambi i rami saranno equipaggiati con moschettoni a ghiera; discensore Oka o Pirana completo di moschettone a con tripla sicura; discensore Oka o Otto di lavoro, completo di moschettone a ghiera con tripla sicura; 3 moschettoni a base larga con ghiera (HMS); moschettone a grande apertura; rinvio di lunghezza media, completo di un moschettone base larga con ghiera e un moschettone piccolo asimmetrico con ghiera; 1.70 ml di cordino in kevlar (senza nodi) per realizzare uno spezzone con asole alle estremità, completo di 1 moschettone (parallelo a ghiera o HMS, con sezione circolare); 1 spezzone ausiliario di sosta (SAS) o, in alternativa, 1 multichain, completa di 2 moschettoni piccoli asimmetrici con ghiera; coppia di bloccanti meccanici per risalita su corda; carrucola a flange fisse con relativo moschettone; cesoia in posizione facilmente raggiungibile da entrambe le mani; fischietto; maschera da sub; sacco da torrentismo con possibilità di evacuazione rapida dell'acqua; bidone stagno; lampada frontale impermeabile; telo termico; 60 mt di corda semistatica tipo A o B (EN 1891), con relativo kitboule.

Corso Nazionale di Tecnica –SNST-CAI Aritzo/Villacidro 19-25/4/2019