



# Corso di Avvicinamento al Torrentismo 2013

## REQUISITI

- Saper nuotare, in regola con la presentazione dell'autodichiarazione
- Possedere un'età minima di anni 18

## CONTENUTI

- Cultura torrentistica di base
- Sapersi muovere nell'ambito di una forra: arrampicata, disarrampicata, terreno scivoloso, utilizzo del mancorrente e del deviatore
- Tecniche di base per la progressione su corda, assistita ed in sicurezza
- Acqua viva: come muoversi, tecnica del salto

## PROGRAMMA

- Giovedì 06/06/13 ore 20:00: teoria in sede
- Domenica 09/06/13 ore 08:00: esercitazione in palestra
- Giovedì 13/06/13 ore 20:00: teoria in sede
- Domenica 16/06/13 ore 08:00: uscita in forra (partenza sabato ore 15:00; pernottato in tenda)

## ATTREZZATURA

- Casco omologato per alpinismo e/o speleologia (\*)
- Muta completa 5 mm. (due pezzi o integrale)
- Calzari neoprene 2 mm.
- Sotto-muta in tessuto tecnico
- Scarpe da trekking alte alla caviglia
- Guanti (facoltativi)
- Imbragatura cosciale (\*)
- Culotta di protezione (\*)
- Una doppia longe in corda dinamica omologata almeno come mezza corda, con ramo lungo con moschettone a ghiera e ramo corto con moschettone senza ghiera (\*)
- Discensore a otto con moschettone a ghiera non automatica (\*)

(\*) Su richiesta tale attrezzatura potrà essere fornita dal gruppo

## INFO

- Partecipanti: max 10
- Costo: € 80,00 comprensivo di iscrizione obbligatoria al gruppo e di assicurazione UISP (€ 30,00 per i soci)
- Iscrizione: è necessario presentare presso la sede la domanda di partecipazione con l'autodichiarazione di saper nuotare, un certificato medico d'idoneità per attività sportiva non agonistica (non necessario per i soci in regola con l'iscrizione al gruppo) ed effettuare il versamento della quota di iscrizione almeno 15 giorni prima dell'uscita
- Importante: la partecipazione degli iscritti all'uscita in forra è subordinata alla valutazione di idoneità da parte degli organizzatori che si riservano il diritto di poter modificare il programma a seconda delle esigenze
- Info: G.S.L. 'Ndronico - Via Regina Isabella 1 - Lecce (martedì e venerdì ore 21:00-22:00) - tel. 0832.248181 - E-mail: segreteria@ndronico.it - Fausto (cell. 333.3464460) - Marcello (cell. 329.3791785)