



## CLUB ALPINO ITALIANO

### Sezione di Como

Via Volta 56/58

# 12° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO

## Maggio 2025

### GRUPPO TORRENTISTICO COMASCO

#### ORGANICO DEL CORSO:

- I.T. - Stefano Ratti - Direttore del corso -
- I.T. - Szilvia Rados
- I.T. - Andrea Forni
- I.S.T. - Alessandro Bandera
- I.S.T. - Carlo Ragazzon
- I.S.T. - Daniele Barison
- 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

#### SERATE PRESENTAZIONE:

**In presenza giovedì 5 dicembre 2024 c/o Auditorium biblioteca comunale di Como** dalle ore 21.00 con tutti i gruppi e le scuole e rinfresco finale  
**on line giovedì 23 gennaio 2025 (Link su sito)**  
**in presenza c/o sede CAI, via Volta 58-Como,**  
**martedì 25 marzo 2025**

#### CONTATTI:

[torrentismo@caicomo.it](mailto:torrentismo@caicomo.it)  
<http://www.caicomo.it>  
<https://www.facebook.com/torrentismoCAIComo/>  
<https://www.instagram.com/caicomogtc/>



#### **COSA 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'autonoma 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 **2025**.

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 responsabilità genitoriale. 50% dei posti riservati alle donne.

Numero minimo corsisti: **4**. Numero massimo corsisti: **12**.



## IMPEGNO FISICO RICHIESTO E CERTIFICATO MEDICO

L'attività torrentistica comporta sia uno sforzo aerobico che anaerobico e necessita pertanto un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico in corso di validità.

## PROGRAMMA DI MASSIMA

**Esercitazioni pratiche**<sup>1</sup> tra Lombardia, Piemonte, Liguria e Svizzera (*Canton Ticino*):

- Sabato **10**/domenica **11** maggio:  
**palestra** di roccia
- Sabato **17**/domenica **18** maggio:  
**forre** (*probabilmente in Liguria*)
- Sabato **24**/domenica **25** maggio:  
**forre** (*Località in base a condizioni climatiche*)

### Lezioni di teoria:

- in sede CAI il **15 aprile 2025** (*rischi/equipaggiamento*)
- on line tramite podcast audio/video
- sul campo durante le attività pratiche

## QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è differenziata in base alla data di compilazione del form di adesione on line, come segue:

Scadenza	Importo
31 gennaio 2025	€ 100,00
28 febbraio 2025	€ 120,00
31 marzo 2025	€ 140,00
14 aprile 2025	€ 160,00

Tale quota è restituibile solo per disdette comunicate entro e non oltre il 15 marzo 2025. Nella quota è incluso 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>

l'iscrizione al corso. Si chiede a tutti gli aspiranti allievi di partecipare ad almeno una delle serate di presentazione del corso sopra indicate.

## 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](mailto:torrentismo@caicomo.it).

Si **sconsiglia** vivamente di acquistare il materiale prima della serata di presentazione del

corso o della prima lezione pratica in sede, 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.

<sup>1</sup> 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.



## ARGOMENTI

### Pratici:

- Segnali acustici e visivi
- Camminata in ambiente
- Progressione acquatica
- Tuffi
- Toboga
- Uso discensore
- Progressione su mancorrente
- Posizionamento e distacco da sosta
- Discesa su corda singola e doppia
- Autoassicurazione in calata
- Superamento deviatore
- Discesa su corda guida/teleferica
- Superamento frazionamento/relais
- Risalita su corda
- Nodi: caratteristiche ed uso

### Teorici:

- a) informazione su pericoli e rischi nell'attività
- b) elementi di materiali torrentistici, equipaggiamento e abbigliamento
- c) elementi di catena d'assicurazione
- d) preparazione di un'uscita



- e) sicurezza e prevenzione: pericoli oggettivi e soggettivi
- f) elementi di geologia e geomorfologia delle forre
- g) tutela dell'ambiente montano: biodiversità, fragilità dell'ecosistema, sintesi del bidecalogo, comportamento nell'attività
- h) elementi di cartografia e orientamento, lettura scheda torrente
- i) elementi di meteorologia, previsioni meteo
- j) alimentazione ed allenamento
- k) elementi di ecologia: flora, fauna e salvaguardia dell'ambiente alpino - bidecalogo
- l) il CAI: finalità e organizzazione
- m) Elementi di medicina e primo soccorso, chiamata del soccorso organizzato

## **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 le serate 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 consapevolmente.

