

Corso di Canyoning

Obiettivi: saper affrontare con competenza e sicurezza canyon di facile e media difficoltà

Ambientazione: canyon dell'Italia Centrale

Prerequisiti: aperto a tutti purché capaci di nuotare e senza particolari patologie mediche

Impegno richiesto: dalle 4 alle 6 ore al giorno di attività

Durata: 4 uscite pratiche +3 lezioni teoriche

Gruppo: 5/7 allievi per Guida/Istruttore

Inizio corso: 1 Aprile 2009 (1^a teorica)

Quota di partecipazione: € 150,00 + € 10,00 di iscrizione
(iscrizione gratuita per i soci di Natura Avventura in regola con la quota associativa)

La quota comprende: Guide/Istruttori per tutte le uscite pratiche e per tutte le lezioni teoriche, spese della Guida, uso dell'attrezzatura tecnica collettiva

N.B. possibilità di noleggio attrezzatura individuale completa a € 50,00 per tutta la durata del corso

Il torrentismo è una nuova attività che sta conquistando le simpatie di molti sportivi. Si tratta di scendere il corso dei torrenti, nei loro tratti più selvaggi e infornati, seguendo la via dell'acqua aiutandosi con le corde per scendere lungo le cascate, tuffandosi nelle pozze più profonde, facendosi trascinare dalla corrente sugli scivoli naturali. Una attività senza dubbio divertente in ambienti naturali eccezionali ma che, per i suoi rischi oggettivi, richiede preparazione e conoscenze tecniche. Due sono le cose che rendono interessante questo corso: da un lato il piacere e il divertimento di una attività sportiva in luoghi di notevole bellezza ambientale, svolta in

periodi dell'anno, la primavera, in cui la natura dell'Italia Centrale dà il meglio di sé; dall'altro la completezza del torrentismo come attività che coinvolge in modo totalizzante tutte le prestazioni psicofisiche, agilità, coordinazione, scioltezza, forza, fantasia, determinazione, intuizione, tattica, interpretazione, in una miscela che dà una inesprimibile soddisfazione. In questo corso, l'allievo trova gli strumenti adatti per apprendere le principali tecniche del canyoning, dal punto di vista della progressione e della sicurezza e quindi creare i presupposti per una attività autonoma in competenza e sicurezza.

Articolazione e contenuti

Lezioni teoriche

si svolgeranno in Via Albona 34 – Roma

Argomenti delle lezioni teoriche

Me 1 aprile ore 19.00, durata 1,30h ca.

Presentazione del corso, materiali ed attrezzatura, logistica.

Me 8 aprile ore 19.00, durata 1,30h ca.

Cordologia, limiti di sicurezza dei materiali

Me 15 aprile ore 19.00, durata 1,30h ca.

Pericoli oggettivi del torrentismo e norme di sicurezza, le regole del gioco

Ambientazione delle uscite

Canyon dell'Italia Centrale

- 1) Fosso di Rocca Gelli – Valnerina, Umbria
- 2) Fosso di Riancoli – Collalto Sabino, Lazio
- 3) Fosso di Santopadre – Santo Padre, Lazio
- 4) Fosso Campione – Prodo, Umbria
- 5) Fosso del Bagno – Parrano, Umbria
- 6) Forra del Casco – Valnerina, Umbria

o altre forre dell'Italia centrale e meridionale
N.B.: Le località verranno scelte di volta in volta dagli insegnanti in funzione delle necessità didattiche e per motivi stagionali e meteorologici e della percorribilità degli itinerari.

Uscite pratiche

4 giornate intere

Do 05/04/09

Sa 11/04/09

Sa 18/04/09

Do 19/04/09

Argomenti delle uscite pratiche

- sapersi muovere nell'ambito di una forra, arrampicata, disarrampicata, terreno scivoloso
- corretto utilizzo dell'attrezzatura
- nodi utilizzabili in forra
- tecniche di progressione su corda singola e doppia in sicurezza sia in discesa che in risalita
- risoluzione veloce di situazioni di emergenza

- sistemi di discesa sbloccabili
- mancorrente, deviatori, frazionamenti, teleferichea
- tecniche d'armo
- dimostrazione di tecniche di soccorso ed emergenza
- acqua viva, come muoversi, riconoscere i movimenti dell'acqua, tecniche di nuoto in corrente, tecniche di tuffo.
- all'individuazione e soluzione dei problemi connessi alle portate idriche.

Equipaggiamento individuale

- 1) muta in neoprene da 5 mm in due pezzi (salopette + giacca)
- 2) guanti e calzari in neoprene
- 3) casco da alpinismo omologato
- 4) imbracatura da torrentismo omologata oppure imbracatura da arrampicata omologata con aggiunta di coulottes
- 5) minimo 2 moschettoni a "pera" con ghiera a vite, minimo 1 discensore a "otto", 2 moschettoni a "pera" con ghiera a scatto, 2,5 metri di cordino da 9 mm
- 6) fischietto
- 7) 1 cordini da 6/7 mm uno lungo 1 m e uno lungo 1,50
- 8) sacca da canyoning o da speleologia
- 9) Scarpe da trekking non eccessivamente pesanti per gli avvicinamenti e per le discese in forra
- 10) Costume da bagno o pantaloncini
- 11) T-shirt
- 12) Felpa o pile leggero

N.B. L'attrezzatura di cui ai punti da 1 a 8 può essere noleggiata da noi a € 50,00 per tutta la durata del corso

Altre informazioni

I trasporti ai luoghi delle uscite si effettuano con macchine private dei partecipanti (organizzandole in modo razionale) e gli appuntamenti vengono comunicati durante la settimana precedente all'uscita.