



# AVVICINAMENTO AL TORRENTISMO



Organizzato dal G.S.L. 'Ndrónico in collaborazione con la UISP

## 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 19/05/11 ore 20:00: teoria in sede
- Domenica 22/05/11 ore 08:00: esercitazione in palestra
- Giovedì 26/05/11 ore 20:00: teoria in sede
- Domenica 29/05/11 ore 08:00: uscita in forra  
(partenza sabato ore 15:00; pernottamento 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

- [www.ndronico.it](http://www.ndronico.it)
- Segreteria G.S.L. 'Ndrónico - Via Regina Isabella 1 - Lecce (martedì e venerdì ore 20:30-22:00)
- Tel. 0832.248181 - Cell. 333.3464460 - 329.3791785 - Email [segreteria@ndronico.it](mailto:segreteria@ndronico.it)