



OLTRE IL BUIO

dove la luce si ferma, l'avventura ha inizio

IL GRUPPO GROTTES CAGLIARI
CAI - SEZIONE DI CAGLIARI
ORGANIZZA

39° CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA

5 -28 MAGGIO 2026

Per informazioni:

e-mail: emanuela.cogoni@sns-cai.it



Direzione: Emanuela Cogoni 349 366 49 62
Segreteria: Elisa Scheich 347 229 22 54



OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso si propone di introdurre gli allievi alla conoscenza e frequentazione del mondo ipogeo, fornendo una base tecnica e culturale per la pratica della speleologia e per una sicura ed efficiente progressione in grotta, attraverso lezioni teoriche in sede ed esercitazioni pratiche.

DIDATTICA

Il corso sarà curato da istruttori della Scuola Nazionale di Speleologia (SNS) del Club Alpino Italiano.

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede CAI di via delle Rane, 27 a Cagliari.

Le palestre di roccia impegneranno mezza giornata. A seconda delle esigenze di istruttori e allievi potranno svolgersi in due turni, la mattina oppure il pomeriggio.

Le uscite in grotta della domenica impegneranno l'intera giornata.

Durante le esercitazioni gli allievi dovranno attenersi alle direttive impartite.

Il Direttore potrà escludere, in qualsiasi momento, coloro che mostrino incapacità ad adeguarsi alle norme di comportamento generale o lacune tecniche tanto gravi da compromettere l'efficacia didattica ed il grado di sicurezza delle esercitazioni.

Si ricorda agli allievi che la frequentazione delle grotte e delle palestre è un'attività che presenta dei rischi. La SNS 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 speleologica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

REQUISITI E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per partecipare al corso (max 12 allievi) occorrono:

- documento comprovante l'**iscrizione al CAI** per il 2026 (per informazioni: <http://www.caicagliari.it/la-sezione-di-cagliari/iscriviti/>). L'iscrizione CAI 2026 garantisce la copertura assicurativa nello svolgimento del Corso e delle attività istituzionali CAI sino al 31 marzo 2027. È possibile scaricare il proprio certificato di iscrizione accedendo alla piattaforma My CAI: <https://soci.cai.it/my-cai/home>;
- età non inferiore a 15 anni (autorizzazione firmata dagli esercenti la responsabilità genitoriale);
- **certificato medico** per attività sportiva non agonistica in corso di validità;
- compilazione della **domanda di partecipazione**.

La quota di partecipazione al corso (non comprensiva di iscrizione CAI) è di € 170,00, ridotta a € 130,00 per i ragazzi fino a 25 anni di età, e comprende:

- l'uso dell'attrezzatura personale e di gruppo per l'intera durata del corso;
- le dispense didattiche;
- l'attestato di partecipazione della SNS CAI;
- noleggio gratuito dell'attrezzatura di progressione individuale per l'anno 2026.

Al momento dell'iscrizione al corso occorre versare per intero la quota. I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario sul c/c con IBAN IT53J0200804810000105166840 intestato a CLUB ALPINO ITALIANO SEZ. DI CAGLIARI - GGC GRUPPO GROTTES CAGLIARI.

Causale: Iscrizione corso di introduzione, indicando il nominativo del partecipante.

Iscrizioni entro venerdì 24 aprile 2026.

Trattamento dei dati personali eseguito in accordo all'art 13 Reg. UE 679/16

PROGRAMMA

Presentazione del corso giovedì 16 aprile

martedì 5 maggio	esposizione al rischio, mitigazione e patto di corresponsabilità presentazione del CAI e Gruppo Grotte Cagliari storia della speleologia abbigliamento e alimentazione in grotta
giovedì 7 maggio	materiali e tecniche di progressione 1
sabato 9 maggio	palestra di roccia
domenica 10 maggio	progressione in grotta sub-orizzontale
martedì 12 maggio	geologia, carsismo e speleogenesi
giovedì 14 maggio	materiali e tecniche di progressione 2
sabato 16 maggio	palestra di roccia
domenica 17 maggio	progressione in grotta verticale
martedì 19 maggio	gestione dell'emergenza e attivazione CNSAS
giovedì 21 maggio	ecologia e biospeleologia
weekend 23 - 24 maggio	progressione in grotta complessa - cena conviviale e pernottamento in supramonte
martedì 26 maggio	attività speleologica e organizzazione delle uscite cartografia e lettura di un rilievo ipogeo
giovedì 28 maggio	chiusura del corso

La presentazione del corso e le lezioni teoriche si svolgeranno alle ore 20.30 presso la sede del CAI, in via delle Rane 27, Cagliari

N.B. La direzione si riserva il diritto di apportare al programma tutte le variazioni che riterrà opportune

