



## SCI - SNOWBOARD ALPINISMO Corso SA1 - 2017

Il Corso di Sci e Snowboard alpinismo della Scuola Bismantova si rivolge a tutti coloro che cercano un modo diverso di avvicinarsi alla montagna con gli sci o lo snowboard, senza l'uso degli impianti, lontani da code, schiamazzi e affollamento. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere l'attività con ragionevole sicurezza.

**Oltre a chi usa gli sci, sono i benvenuti allievi con lo snowboard dotati di tavola split-board oppure di ciaspole**

**È il corso di avviamento all'attività, serve a muovere i primi passi in sicurezza fino a raggiungere autonomia con le tecniche base**

Il corso SA1 sarà preceduto da un **"Percorso di Avviamento"** composto da due lezioni teoriche e una uscita pratica dove al mattino si scierà in pista per un "ripasso" e per verificare le minime capacità richieste, al pomeriggio si effettuerà una breve risalita sci alpinistica.

La partecipazione al Percorso di Avviamento è obbligatoria per la conseguente partecipazione al corso SA1; **il costo di partecipazione al percorso di avviamento sarà detratto dall'importo del corso.**

**È richiesta la padronanza degli sci e dello snowboard a velocità moderata su ogni terreno**, per questo, dopo il percorso di avviamento, la partecipazione di ogni singolo allievo sarà valutata dagli istruttori della scuola di Sci e Snowboard Alpinismo Bismantova

**Serate di presentazione:**

**13 dicembre 2016 ore 21:00** Presso sede CAI di REGGIO EMILIA

**14 dicembre 2015 ore 21:00** Presso sede CAI di SASSUOLO

## Percorso di Avviamento 2017

<b>Teorica</b>	<b>20</b>	dicembre	Panoramica attività e materiali usati
<b>Teorica</b>	<b>10</b>	gennaio	Evoluzione dello Sci e Snowboard Alpinismo
<b>Pratica</b>	<b>15</b>	gennaio	Uscita di Avviamento: pista e breve risalita

## Corso SA1 2017

<b>Teoriche</b>	<b>17</b>	gennaio	Nivologia e valanghe
	<b>24</b>	gennaio	Uso dell'ARTVA e ricerca travolti
	<b>7</b>	febbraio	Cartografia e lettura della carta topografica
	<b>21</b>	febbraio	Orientamento in ambiente
	<b>28</b>	febbraio	Meteorologia
<b>Pratiche</b>	<b>6</b>	marzo	Preparazione Gita e riduzione del Rischio
	<b>20</b>	marzo	Alimentazione e allenamento
	<b>29</b>	gennaio	Prima uscita in Appennino
	<b>11-12</b>	febbraio	Doppia uscita nei Lagorai – notte in B&B
	<b>26</b>	febbraio	Uscita in Appennino
	<b>11-12</b>	marzo	Doppia uscita in dolomiti di Braies – notte in Rifugio
	<b>25-26</b>	marzo	Doppia uscita in Ortles – notte in Rifugio

## Regolamento

- L'iscrizione al CAI è obbligatoria
- Costo del Corso: 250€. Per questioni di sicurezza, sarà possibile ammettere al corso un numero MASSIMO di 24 partecipanti; il programma di avviamento invece sarà aperto a TUTTI.
- I criteri di partecipazione e ammissione saranno descritti durante le serate di presentazione
- È obbligatorio presentare al momento dell'iscrizione un certificato medico per attività non agonistica
- È obbligatoria la dotazione di "Kit ARTVA" personale.
- Possibile noleggio presso il CAI (prenotazione al momento dell'iscrizione)
- La quota di iscrizione comprende:
  - assicurazione infortuni (polizza standard CAI o primaria compagnia)
  - lezioni teoriche in sede CAI
  - organizzazione in gruppi di massimo 4 partecipanti per ciascun istruttore
  - utilizzo del materiale comune
  - gadget del corso, dispense e materiale didattico
- Al momento dell'iscrizione deve essere consegnata una fototessera, e la caparra di € 50,00.
- Per alcune uscite potrà essere richiesto l'anticipo di una "caparra" di conferma presenza, per ragioni di organizzazione dei rifugio, B&B o Pullman.
- Età minima: anni 18

La Direzione del corso si riserva di apportare al programma le modifiche che dovessero rendersi necessarie per una migliore riuscita dello stesso.

## Info e Contatti

**Luca Pellacani - Istruttore Regionale Snowboard e Sci Alpinismo**  
Tel: 347 582 1393 - eMail: [luca.pellacani@gmail.com](mailto:luca.pellacani@gmail.com)

**Stefano Celestini - Istruttore Regionale Sci Alpinismo**  
Tel: 348 297 4751 - eMail: stefano.r1200r@gmail.com

**CAI - Sede di Reggio Emilia**  
Viale dei Mille 32, tel. 0522/436685 (da Merc. a Sab. dalle ore 18 alle ore 19:30)

**CAI - Sede di Castelnuovo Monti**  
P.le Matteotti, 7/A tel. 0522/811939 (Ven. ore 20:30)

**CAI - Sede di Sassuolo**  
Piazza Risorgimento 2, tel. 0536/870263 (Merc. e Ven. dalle ore 21)