



# SCIALPINISMO

## Corso SA1 - 2019

Il Corso di Scialpinismo della Scuola Bismantova si rivolge a tutti coloro che cercano un modo diverso di avvicinarsi alla montagna con gli sci, 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.

**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 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:**

**12 dicembre 2018 ore 21:00** Presso sede CAI di SASSUOLO

**13 dicembre 2018 ore 21:00** Presso sede CAI di REGGIO EMILIA

## Percorso di Avviamento 2019

<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>13</b>	gennaio	Uscita di Avviamento: pista e breve risalita

## Corso SA1 2019

<b>Teoriche</b>	<b>15</b>	gennaio	Nivologia e valanghe – CAI Reggio Emilia
	<b>23</b>	gennaio	Uso dell'ARTVA e ricerca travolti – CAI Reggio Emilia
	<b>6</b>	febbraio	Cartografia e lettura carta topografica – CAI Reggio Emilia
	<b>20</b>	febbraio	Orientamento in ambiente
	<b>6</b>	marzo	Preparazione uscita e riduzione del rischio – CAI Reggio Emilia
	<b>13</b>	marzo	Meteorologia – CAI Reggio Emilia
	<b>20</b>	marzo	Alimentazione ed allenamento – CAI Reggio Emilia
<b>Pratiche</b>	<b>27</b>	gennaio	Prima uscita in Appennino
	<b>09-10</b>	febbraio	Doppia uscita nei Lagorai – notte in B&B
	<b>23-24</b>	febbraio	Doppia uscita in val Sarentino – notte in B&B
	<b>10</b>	marzo	Seconda uscita in Appennino
	<b>16-17</b>	marzo	Doppia uscita in Val Ridanna – notte in B&B

## 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 – e-mail: [luca.pellacani@gmail.com](mailto:luca.pellacani@gmail.com)

**Stefano Celestini - Istruttore Regionale Sci Alpinismo**

Tel: 348 297 4751 – e-mail: [stefano.r1200r@gmail.com](mailto:stefano.r1200r@gmail.com)

**CAI - Sede di Reggio Emilia**

Viale dei Mille 32, tel. 0522/436685 (da mercoledì a venerdì 18 -19:30) - e-mail: [info@caireggioemilia.it](mailto:info@caireggioemilia.it)

**CAI - Sede di Castelnuovo Monti**

P.le Matteotti, 7/A tel. 0522/811939 (venerdì ore 20:30) - e-mail: [caibismantova@alice.it](mailto:caibismantova@alice.it)

**CAI - Sede di Sassuolo**

Piazza Risorgimento 2, tel. 0536/870263 (martedì e venerdì dalle ore 21) - [www.caisassuolo.it](http://www.caisassuolo.it)