

Un modo diverso di vivere la montagna, senza l'uso degli impianti e lontano dalle folle  
Cercare le discese più belle, accompagnate da salite grandiose, in ambienti selvaggi e solitari  
Scoprire e applicare le regole e i metodi per muoversi in sicurezza  
In compagnia, amichevolmente e divertendosi

## CORSO BASE 2019

Con diversi fine settimana in montagna e serate presso la sede CAI, il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche delle nozioni utili a svolgere l'attività con ragionevole sicurezza.

Il corso **CAI SBA1** serve a muovere i primi passi in sicurezza fino a raggiungere autonomia con le tecniche base. Al termine del corso sarà rilasciato un **Attestato di Partecipazione**

### SERATE di PRESENTAZIONE

**11** DIC 2018. CAI Reggio Emilia ore 21:00  
**13** DIC 2018. CAI Sassuolo ore 21:00

Il corso **SBA1** 2019 è preceduto dal **PERCORSO** di **AVVIAMENTO**

Organizzato in **lezioni teoriche** e un **weekend in ambiente**, serve ad avere un primo assaggio. Dopo aver frequentato il "Percorso di Avviamento" è possibile partecipare al corso SBA1

*È richiesta la padronanza dello Snowboard a velocità bassa su terreno misto. Gli istruttori della Scuola Bismantova verificheranno le capacità minime richieste*



le serate didattiche si svolgeranno  
al CAI di Reggio Emilia alle ore 21:00

PERCORSO di  
AVVIAMENTO

**08** GEN martedì  
**10** GEN giovedì  
**15** GEN martedì  
**19 • 20** GEN weekend

Il Percorso di avviamento  
è parte integrante del corso SBAT  
Se non te la senti di proseguire, puoi fermarti qui.

Da qui iniziamo a fare sul serio.

**23** GEN mercoledì  
**26 • 27** GEN weekend

**06** FEB mercoledì  
**09 • 10** FEB weekend

**20** FEB mercoledì  
**23 • 24** FEB weekend

**06** MAR mercoledì  
**13** MAR mercoledì  
**16 • 17** MAR weekend

**20** MAR mercoledì

Materiali ed Equipaggiamento  
Fondamentali Sicurezza in Ambiente Invernale  
Uso dell'ARTVA e autosoccorso in valanga  
Week end di Avviamento  
Uscita in ambiente con risalita e discesa  
Prove pratiche di sicurezza e ricerca ARTVA

Nivologia e formazione delle valanghe  
Due uscite pratiche in ambiente  
Prove pratiche di sicurezza e ricerca ARTVA  
Cartografia e lettura dell'itinerario  
Due uscite pratiche in ambiente  
Prove di cartografia e orientamento  
Uso del GPS e pianificazione traccia  
Due uscite pratiche in ambiente  
Prove di uso del GPS e orientamento  
Conduzione dell'escursione  
Analisi della Meteorologia in montagna  
Due uscite pratiche in ambiente  
Applicazione metodo di riduzione rischio  
Serata conclusiva

Tutte le uscite pratiche sono pensate per un approccio graduale e permettere a tutti di raggiungere la vetta  
con le proprie sole forze. È meglio ma non necessario avere un minimo di allenamento.  
Lo SBAT è un corso che serve per imparare dalle basi.  
**Unico requisito: minima padronanza della tavola**

Costo del solo Percorso di Avviamento  
Costo del corso (comprensivo del percorso di avviamento)

**50€**  
**250€**

**Per ulteriori chiarimenti, per visionare il programma dettagliato, il regolamento  
oppure per parlarne assieme vieni alle serate di presentazione**

**Luca Pellacani** - Istruttore Regionale Snowboard Alpinismo  
luca.pellacani@gmail.com - 347 58 21 393

CAI Reggio Emilia - Viale dei Mille, 32 - Reggio Emilia  
CAI Sassuolo - Piazza Risorgimento, 52 - Sassuolo

La Scuola di Arrampicata, Alpinismo e Snowboard Alpinismo Bismantova si occupa direttamente  
dei programmi "alpinistici" promossi nelle sedi CAI di Reggio Emilia, Sassuolo e Castelnovo ne' Monti.



[www.scuolabismantova.it](http://www.scuolabismantova.it)



[www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)  
[www.caisassuolo.it](http://www.caisassuolo.it)