



**SCUOLA DI ALPINISMO,
SCI ALPINISMO ED
ARRAMPICATA LIBERA
“ENRICO MUTTI”
CAI PARMA
CORSI 2026**



**Giovedì 11 Dicembre 2025 ore 21.00
Presentazione dei corsi**

**CORSO D'ARRAMPICATA SU ROCCIA PRIMO LIVELLO AR1
CORSO D'ARRAMPICATA LIBERA PRIMO LIVELLO AL1
CORSO ALPINISMO SU NEVE E GHIACCIO PRIMO LIVELLO AG1
CORSO DI SCI ALPINISMO PRIMO LIVELLO SA2
CORSO DI FREERIDE**

CORSO DI ROCCIA AR1

Il Corso di Roccia AR1 del CAI di Parma è rivolto alle persone che intendono vivere e provare indimenticabili sensazioni, in ambiente di montagna, dominato da profondi silenzi e panorami da lasciare senza fiato.

Tutti i corsi sono strutturati con lezioni teoriche che si svolgeranno di norma presso la sede del C.A.I. o in palestra indoor ed uscite pratiche in ambiente che si svolgeranno in diverse località dell'arco alpino e dell'appennino.



INFORMAZIONI GENERALI:

Il corso roccia AR1 ha la finalità di fornire ai partecipanti una preparazione teorica e pratica per affrontare un itinerario di arrampicata su roccia in ambiente alpinistico in sicurezza; di far conoscere i pericoli della montagna, le manovre ed i nodi di base, i concetti dell'autosoccorso e apprendere nozioni sui materiali e la cultura dell'alpinismo. Il corso, inoltre si prefigge di migliorare la tecnica di salita su roccia dei partecipanti e spiegare i principi della progressione in cordata. Il corso è rivolto a chi non ha mai praticato o ha poca dimestichezza con itinerari di stampo alpinistico, ma con un minimo di esperienza di arrampicata sportiva, che conosce i principi di base della tecnica di arrampicata e che ha confidenza con la verticalità.

Durante le uscite pratiche in ambiente, presso i rifugi potranno essere sviluppati ulteriori argomenti e/o approfondite materie già oggetto di lezioni teoriche. Si consiglia ai partecipanti che dovessero effettuare acquisti di abbigliamento e attrezzatura, di attendere la prima lezione, in cui verranno dati consigli in merito.

Le comunicazioni vanno inviate al seguente indirizzo: e.mutti@cnsasa.it e/o all'indirizzo e-mail dei Direttori di corso disponibili in fondo a questo documento.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del C.A.I di Parma in Viale Piacenza n. 40, con inizio alle ore 21.00. Si prega di rispettare la puntualità.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE AL CORSO:

Livello base di arrampicata sportiva su roccia (salite su IV° e V° da secondi di cordata)

Buona forma fisica per gli avvicinamenti e le discese. Durante la prima uscita pratica gli istruttori valuteranno concretamente i due requisiti sopra indicati. A seguito di ciò se qualcuno dovesse non avere i requisiti minimi necessari, verrà restituita la quota di iscrizione versata tranne quella relativa all'uscita effettuata.

Attrezzatura necessaria :

- **Casco omologato per l'arrampicata**
- **Imbragatura omologato per l'arrampicata**
- **Scarpette da arrampicata**
- **N°4 moschettoni a ghiera tipo HMS**
- **Kit piastrina GiGi**
- **N° 2 Cordini in kevlar lunghezza mt 1,60 e diametro 5-6 mm**
- **N°1 cordino lunghezza mt 3,00 e diametro tra i 7e gli 8mm**
- **Adeguato abbigliamento da montagna.**

Oltre a queste dotazioni saranno indicate durante la prima lezione alcune dotazioni alpinistiche aggiuntive necessarie.

Si consiglia di non effettuare acquisti ed aspettare la prima lezione del corso per le eventuali informazioni e specifiche.

REGOLAMENTO:

- **Gli allievi dovranno prendere visione del calendario delle uscite.**
- **Le date e le mete relative alle uscite pratiche riportate sul programma potranno variare in relazione alle condizioni meteorologiche o qualora la Scuola lo ritenesse opportuno.**
- **Si richiede dunque al partecipante la massima flessibilità e disponibilità possibile.**
- **Sarà fondamentale per il corretto svolgimento delle uscite il massimo rispetto delle date e degli orari fissati dagli istruttori.**
- **Di volta in volta verranno indicate agli allievi l'ora ed il luogo di ritrovo dal quale prenderà inizio e si concluderà a tutti gli effetti ciascuna lezione pratica.**
- **Gli allievi dovranno organizzarsi in modo autonomo per il viaggio di andata e ritorno.**
- **Non è ammessa, durante il Corso, attività individuale autonoma e non programmata dal Corso stesso.**
- **Non sono ammessi eventuali amici degli allievi o familiari alle uscite del corso.**
- **Gli allievi che fossero impossibilitati a partecipare alle uscite dovranno darne ogni volta tempestiva comunicazione al direttore del corso.**
- **Non sono ammessi rimborsi della quota di iscrizione nel caso che l'allievo si ritiri volontariamente dal Corso.**
- **Sono a carico dei partecipanti le spese di vitto, alloggio, impianti di risalita e viaggio con mezzi propri.**
- **I partecipanti dovranno essere iscritti al C.A.I. ed essere in regola con il pagamento del bollino valido per il periodo di tempo in cui si svolgerà il corso. Si consiglia a chi non è iscritti al C.A.I. di rivolgersi in segreteria prima dell'iscrizione per avere tutte le informazioni riguardo al tesseramento. Gli orari di apertura della segreteria sono disponibili sul sito caiparma.it**
- **Per la partecipazione al corso è richiesto un certificato medico per l'attività non agonistica.**
- **In qualsiasi circostanza gli allievi sono tenuti ad osservare nei confronti degli Istruttori un contegno di stretta dipendenza disciplinare attenendosi scrupolosamente alle disposizioni impartite.**
- **La Direzione della Scuola ha facoltà di escludere, durante lo svolgimento del corso, quegli elementi che non ritenesse idonei o di cui non giudicasse opportuna l'appartenenza al corso.**
- **La Scuola declina ogni responsabilità di qualsiasi genere per eventuali incidenti che potessero accadere durante lo svolgimento delle attività, pur garantendo la massima regolarità di azione per prevenirli. E' infatti da tener presente che le attività connesse all'alpinismo comportano comunque dei rischi. Già con la loro adesione gli allievi assumono per sé stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne.**
- **I trasferimenti, effettuati con qualsiasi mezzo, da e per le località di svolgimento delle lezioni pratiche, non sono parte integrante del corso ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della Scuola.**
- **Al termine del corso la Scuola rilascerà un diploma a tutti gli allievi ritenuti idonei.**

CALENDARIO

DATA	TIPO	DESCRIZIONE
9 Apr 2026 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Presentazione del corso e della Scuola - attrezzatura ed equipaggiamento
16 Apr 2026 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Soste e nodi
23 Apr 2026 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Tecnica di arrampicata
30 Apr 2026 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Tecnica di arrampicata
07 Mag 2026 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Calata in corda doppia
09 Mag 2026		
10 Mag 2026	USCITA PRATICA	I° Uscita pratica in ambiente
14 Mag 2026 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Catena di assicurazione
21 Mag 2026 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Ancoraggi
23 mag 2026	USCITA PRATICA	II° Uscita pratica in ambiente
24 Mag 2026		Eventuale recupero del sabato
28 Mag 2026 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Storia dell'Alpinismo
04 Giu 2026 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Pericoli in montagna e soccorso
13 Giu 2026		
14 Giu 2026	USCITA PRATICA	III° Uscita pratica in ambiente
18 Giu 2026 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Geologia e morfologia alpina
25 Giu 2026 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Pianificazione dell'uscita
28 Giu 2026		
29 Giu 2026	USCITA PRATICA	IV° Uscita pratica in ambiente
02 Lug 2026 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Chiusura del corso

MODALITA' D'ISCRIZIONE :

La domanda di iscrizione va effettuata di persona presso la sede sociale (Viale Piacenza, 40 - 43126 Parma - tel. 0521 1995241) nelle seguenti giornate:

- **Giovedì 22 Gennaio 2026 alle ore 21**
- **Giovedì 29 Gennaio 2026 alle ore 21**

In tale occasione verrà fatta una breve chiacchierata con i candidati per conoscersi.

In ogni caso, entro il 15 gennaio 2026 occorre inviare in via digitale all'indirizzo e-mail del Direttore indicato in calce i seguenti documenti:

- **il modulo di iscrizione, compilato e firmato (disponibile sul sito www.caiparma.it),**
- **il consenso informato (disponibile sul sito www.caiparma.it),**
- **il CV alpinistico (disponibile sul sito www.caiparma.it),**
- **Una fotografia del candidato con il volto riconoscibile (senza berretti o occhiali da sole)**

La disponibilità è limitata a 10/12 posti, pertanto l'accettazione della domanda avverrà in base al curriculum alpinistico e al giudizio della Scuola.

La quota di iscrizione è di 300€ ed è comprensiva di:

- **Copertura assicurativa**
- **Uso del materiale comune del Corso**
- **Assistenza didattica e tecnica di un istruttore ogni 2 allievi (con la sola eccezione di alcune uscite, in cui il rapporto può essere più ampio)**
- **Lezioni pratiche di arrampicata in palestra indoor come da calendario**

Restano invece a carico dei partecipanti:

- **Pernottamenti e vitto nei rifugi**
- **Spese relative alle uscite con mezzi propri**
- **Eventuale acquisto di abbigliamento, equipaggiamento ed attrezzatura personale**

Si ricorda che è consigliato agli interessati di presenziare in sede della Sezione il giorno della presentazione dei corsi 2026 fissata in data 11/12/2025 alle ore 21

Una volta presentata la domanda e i documenti richiesti, entro i 15gg successivi alla chiusura delle iscrizioni (giovedì 29 gennaio 2026), verrà data comunicazione dal direttore del corso o dal vice, mediante e-mail o Whatsapp, sull'esito dell'ammissione del candidato.

Una volta formata la rosa di iscritti, i partecipanti dovranno presentare entro la prima lezione

- **Copia della Carta d'identità;**
- **Attestato di tesseramento CAI valido per il 2026;**
- **Certificato medico d'idoneità all'attività sportiva non agonistica o stato di buona salute;**
- **Ricevuta pagamento o attestato del versamento della quota iscrizione**

INFORMAZIONI PER IL PAGAMENTO QUOTA ISCRIZIONE

Bonifico bancario intestato a: "Club Alpino Italiano – Sezione di Parma"

IBAN: IT44D0623012781000036408533

Causale: "26CALAR1 + Nome e Cognome del partecipante")

QUOTA ISCRIZIONE CORSO ROCCIA PRIMO LIVELLO AR1: € 300,00

RUOLI E CONTATTI

Scuola di Alpinismo, scialpinismo e arrampicata libera "Enrico Mutti" - Parma

e.mutti@cnsasa.it

Direttore della Scuola: Pietro Bianchi

Segreteria della Scuola: Beatrice La Torre

Direttore del corso AR1/2026: David Finzi

david.finzi@hotmail.it