



**SCUOLA DI ALPINISMO,
SCIALPINISMO ED
ARRAMPICATA LIBERA
“ENRICO MUTTI”
CAI PARMA**

**Giovedì 11 Dicembre 2025
ore 21.00
presso la sede CAI di Parma -
Via Piacenza 40 - 43126 Parma (PR)**

CORSI 2026

**CORSO DI ROCCIA
CORSO DI ROCCIA AVANZATO AR1**

**CORSO D'ARRAMPICATA
LIBERA
PRIMO LIVELLO AL1**

**CORSO DI ALTA MONTAGNA
CORSO DI GHIACCIO AVANZATO AG1**

**CORSO DI SCIALPINISMO
PRIMO LIVELLO SA1**

CORSO DI FREERIDE

CORSO DI ROCCIA

CORSO DI ROCCIA AVANZATO 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'autosoccorsa 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 i viaggi di andata e ritorno. Sono a carico dei partecipanti le spese di vitto, alloggio, impianti di risalita e viaggio con mezzi propri.
- 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.
- 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 ai non 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
- In qualsiasi circostanza gli allievi sono tenuti ad osservare nei confronti degli Istruttori un contegno di stretta dipendenza disciplinare attenendosi scrupolosamente alle disposizioni impartite. Durante lo svolgimento del Corso è rigorosamente vietata qualsiasi attività individuale non programmata o non espressamente autorizzata dagli Istruttori. La Direzione della Scuola ha facoltà di escludere, durante lo svolgimento del corso, i partecipanti che non ritenesse idonei o di cui non giudicasse opportuna l'appartenenza al corso. Non è consentita la partecipazione alle uscite del corso a persone che non siano allievi regolarmente iscritti.
- La Scuola garantisce la massima regolarità di azione per la prevenzione; tuttavia, declina ogni responsabilità per eventuali infortuni o incidenti che dovessero accadere durante lo svolgimento delle attività. Si ricorda che le pratiche di alpinismo, scialpinismo e arrampicata libera, comportano rischi oggettivi. L'adesione al corso implica la piena accettazione di tali rischi e delle relative conseguenze da parte dell'allievo.
- 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 attestato di partecipazione 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 20 Gennaio 2026 alle ore 21
- Giovedì 27 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 15 gg successivi alla chiusura delle iscrizioni (giovedì 27 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
