



**SCUOLA DI ALPINISMO,  
SCIALPINISMO ED  
ARRAMPICATA LIBERA  
"ENRICO MUTTI"  
CAI PARMA  
CORSI 2025**



**Mercoledì 4 Dicembre 2025 ore 21.00  
Presentazione dei corsi**

**CORSO D'ARRAMPICATA SU ROCCIA PRIMO LIVELLO AR1  
CORSO D'ARRAMPICATA LIBERA PRIMO LIVELLO AL1**

**CORSO DI SCIALPINISMO PRIMO LIVELLO SA2  
CORSO DI FREERIDE**

**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 emiliano.**

## **CORSO DI ROCCIA AR1**



### **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 base 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](mailto: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 su roccia (salite su III° e IV° da secondi di cordata)

Buona forma fisica per essere in grado di compiere escursioni. Durante le uscite pratiche gli istruttori valuteranno concretamente i due requisiti sopra indicati. A seguito di ciò alle persone che non saranno ammesse al corso verrà eventualmente restituita parte della quota di iscrizione.

Attrezzatura necessaria :

- Casco omologato per l'arrampicata
- Imbragatura omologata per l'arrampicata
- Scarpette da arrampicata
- N°4 moschettoni a ghiera tipo HMS
- piastrina GiGi
- cordini lunghezza mt 1,60 e diametro 5-6 mm
- N°1 cordino lunghezza mt 3,00 e diametro 9 mm
- 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 .
- 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 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 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](http://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 se 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
10 Apr 2025 Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	- Presentazione del corso e della Scuola - attrezzatura ed equipaggiamento
17 Apr 2025 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Soste e nodi
24 Apr 2025 Giovedì ore 20	LEZIONE INDOOR	- Tecnica di arrampicata

<b>30 Apr 2025</b> <b>Mercoledì ore 20</b>	LEZIONE INDOOR	- <b>Tecnica di arrampicata</b>
<b>08 Mag 2025</b> <b>Giovedì ore 20</b>	LEZIONE INDOOR	- <b>Calata in corda doppia</b>
<b>10 Mag 2025</b> <b>11 Mag 2025</b>	USCITA PRATICA	<b>I° Uscita pratica in ambiente</b>
<b>15 Mag 2025</b> <b>Giovedì ore 20</b>	LEZIONE INDOOR	- <b>Tecnica di arrampicata</b>
<b>22 Mag 2025</b> <b>Giovedì ore 21</b>	LEZIONE TEORICA	- <b>Catena di assicurazione</b>
<b>24 mag 2025</b> <b>25 Mag 2025</b>	USCITA PRATICA	<b>II° Uscita pratica in ambiente</b>
<b>29 Mag 2025</b> <b>Giovedì ore 20</b>	LEZIONE INDOOR	- <b>Storia dell'Alpinismo</b>
<b>05 Giu 2025</b> <b>Giovedì ore 21</b>	LEZIONE TEORICA	- <b>Protezioni su roccia in alpinismo</b>
<b>07 Giu 2025</b> <b>08 Giu 2025</b>	USCITA PRATICA	<b>III° Uscita pratica in ambiente</b>
<b>12 Giu 2025</b> <b>Giovedì ore 21</b>	LEZIONE TEORICA	- <b>Geologia e morfologia alpina</b>
<b>19 Giu 2025</b> <b>Giovedì ore 21</b>	LEZIONE TEORICA	- <b>Pericoli e pianificazione dell'uscita</b>
<b>21 Giu 2025</b> <b>22 Giu 2025</b>	USCITA PRATICA	<b>IV° Uscita pratica in ambiente</b>
<b>28 Giu 2025</b> <b>29 Giu 2025</b>	USCITA PRATICA	<b>Eventuale recupero uscite</b>
<b>03 Lug 2025</b> <b>Giovedì ore 21</b>	LEZIONE TEORICA	- <b>Chiusura del corso</b>

## **MODALITA' D'ISCRIZIONE :**

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

- **Giovedì 23 Gennaio 2025 dalle ore 21 alle ore 22,30**
- **Giovedì 30 Gennaio 2025 dalle ore 21 alle ore 22,30**

La disponibilità è limitata a 14/16 posti, pertanto l'accettazione della domanda avverrà in base al curriculum alpinistico e al giudizio della Scuola.

Nella settimana antecedente la prima giornata di iscrizione 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](http://www.caiparma.it)),**
- **il consenso informato (disponibile sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)),**
- **il CV alpinistico (disponibile sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)),**
- **Una fotografia del candidato con il volto riconoscibile**

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 2025 fissata in data 04/12/2024 alle ore 21*

**Una volta presentata la domanda e i documenti richiesti, entro i 15gg successivi alla chiusura delle iscrizioni (giovedì 30 gennaio 2025), 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 2025;**
- **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: "25CALAR1 + 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: Adolfo Cardinale**

---

**Segreteria della Scuola: Beatrice La Torre**

---

**Direttore del corso AR1/2025: David Finzi**

**david.finzi@hotmail.it**

---