



CLUBE PARANAENSE DE MONTANHISMO

Cronograma CBM 2025 – Parte I: Iniciação em Montanhismo

(datas sujeitas a alteração)

19 de março, quarta-feira, 19h30

Aula Inaugural: Esclarecimentos do cronograma, conteúdo e funcionamento do CBM (1h)

ANDRÉ CAIXEIRO

História do Montanhismo Paranaense (1h)

NELSON LUIZ PENTEADO ALVES (FAROFA)

24 de março, segunda-feira, 19h30

Características Gerais da Serra do Mar Paranaense (1h)

JULIO NASCIMENTO

Primeiros Passos do Montanhismo (1h30)

VIVIANE MIKUSSK

27 de março, quinta-feira, 19h30

Modalidades do Montanhismo (1h)

ANDRÉ CAIXEIRO

Ética e Conduta na Montanha / Clubes/FEPAM/CBME/UIAA (1h30)

MARCIO HOEPERS

03 de abril, quinta-feira, 19h30

Alimentação/Nutrição (1h)

ERICK MIERS ZAZE – CRN 13329

Condicionamento Físico (1h)

CHARLES STRELOW - CREF 022876-G

07 de abril, segunda-feira, 19h30

Animais Venenosos e Peçonhentos (2h)

JOSUÉ DE OLIVEIRA



CLUBE PARANAENSE DE MONTANHISMO

Cronograma CBM 2025 – Parte I: Iniciação em Montanhismo

(datas sujeitas a alteração)

10 de abril, quinta-feira, 19h30

Rádio HT: noções e utilização (2h)

GUSTAVO BRUZZI

14 de abril, segunda-feira, 19h30

Noções de Primeiros Socorros (2h)

DR. MARCOS CHESI – CRM 14786

24 de abril, quinta-feira, 19h30

Roupas e equipamentos (2h30)

PAULO CESAR DE AZEVEDO SOUZA (MÁFIA)

28 de abril, segunda-feira, 19h30

Acampamentos (2h30)

PAULO CESAR DE AZEVEDO SOUZA (MÁFIA)

05 de maio, segunda-feira, 19h30

Meteorologia (2h)

MARCIO LICHTNOW

08 de maio, quinta-feira, 19h30

Navegação e Orientação (3h00)

RAUL FRIEDMANN



CLUBE PARANAENSE DE MONTANHISMO

1º Acampamento (Prática tempo integral)

Transporte por conta dos alunos (combinar caronas)

Dias 17 e 18 de maio, sábado e domingo, Acampamento **MARUMBI**

Sábado: caminhada cedo até o camping do Marumbi, após montar acampamento ataque até o Rochedinho e Cemitério dos grampos.

Domingo, caminhada cedo, até o Abrolhos.

2º Acampamento (Prática tempo integral)

Dias 02 e 03 de agosto, sábado e domingo, Acampamento **ARAÇATUBA**

Sábado: Caminhada até o cume do Araçatuba.

Domingo: Retorno.