



CURSO DE INICIAÇÃO EM ALTA MONTANHA

(CIAM 2025/26)

E

EXPERIÊNCIA EM AMBIENTE DE ALTA MONTANHA

(EAAM 2026)

Clube Paranaense de Montanhismo (CPM)

APRESENTAÇÃO DO CURSO

- Palestra na sede do CPM em 26.02.2025

DATAS, LOCAIS E HORÁRIOS DO CURSO

- **10 DE MAIO 2.025 (sábado)** – Aulas Teóricas na Sede do CPM das 14,00 às 18,00 h.
- **20 DE SETEMBRO 2.025 (sábado)** de setembro – Aula de reforço das 14,00 às 18 h, se houver necessidade.
- **03 a 18 DE JANEIRO 2.026** – Passo San Francisco – Província de Catamarca – República Argentina.
- **Observação:** Apesar da data prevista de 03 a 18 de janeiro de 2.026, é recomendado que os participantes tenham disponibilidade até o **dia 24 de janeiro de 2026**.

PERÍODO DE INSCRIÇÃO

- De 1º de março a 30 de junho de 2.025
- Dúvidas e comprovação de pagamento pelo WhatsApp: +55 41 9266-5596 com o Sintia Reikdal
- Quais outras quartas-feiras, pessoalmente na sede do CPM
- Preencher a ficha de inscrição online.

VAGAS DISPONÍVEIS

- 25 vagas (preferencialmente para sócios), havendo disponibilidade serão ofertadas a não sócios do CPM.

VALOR DO CURSO

- Curso **CIAM** integralmente gratuito, tanto as aulas teóricas na sede do **CPM** quanto as aulas da **(EAAM)** Experiência em Ambiente de Alta Montanha/2026.
- Não está incluso na gratuidade do Curso o transporte para os ANDES.

CONSÓRCIO DE TRANSPORTE PARA OS ANDES

- Será formado um CONSÓRCIO ENTRE AMIGOS para fretamento de transporte para a realização das etapas práticas nos ANDES (Passo San Francisco – Província de Catamarca – Argentina).
- A gerente deste consórcio será a Senhora Síntia Reikdal, a qual administrará a arrecadação dos valores para o fretamento do transporte.
- Este consórcio não tem qualquer vinculação com o CPM – Clube Paranaense de Montanhismo, nem com o CIAM – Curso de Iniciação em Alta Montanha e tão pouco com a EAAM – Experiência em Ambiente de Alta montanha.

PRÉ-REQUISITOS PARA INSCRIÇÃO

- Ser maior de 18 anos.
- Ser praticante ativo de atividades na natureza.
- Possuir bom condicionamento físico.
- Ter ótimo equilíbrio emocional.
- Possuir equipamentos para acampamento e caminhada em ambiente de Alta Montanha.

CARGA HORÁRIA

- 8 horas teóricas em sala de aula.
- 360 horas práticas de Experiência em Ambiente de Alta Montanha.
- Carga horária total: 368 horas

PROGRAMA DAS AULAS TEÓRICAS NA SEDE DO CPM

- Apresentação de slides do local da (EAAM)
- Equipamentos.
- Roupas.
- Alimentação.
- Hidratação.
- Aclimação.
- Trabalho em equipe.
- Condicionamento Físico.
- Medicina de Altitude
- Preparo psicológico e emocional.

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

- Fornecido aos inscritos que tiverem 100% de presença durante o curso.
- A entrega dos Certificados será na Sede do CPM, em data a ser agendada logo após término de todas as atividades do CIAM e EAAM.

Curitiba, 1º de fevereiro de 2.025