

ANEXO 1 - PROGRAMA DO CBM 2026

Nas páginas seguintes é apresentado o Programa do CBM 2026, que se inicia em fevereiro de 2026, com previsão de término em maio do mesmo ano. Aulas práticas podem ser reagendadas devido a fatores externos ao CERJ, sobretudo fenômenos climáticos, como chuvas, que têm grande impacto nas aulas práticas em ambiente externo.

As aulas sob a rubrica CBC são próprias da formação do Curso Básico de Caminhada. Aulas sob a rubrica CBE são próprias da formação do Curso Básico de Escalada. Aulas sob a rubrica CBM são comuns a ambos os cursos (veja [Da avaliação e da formação](#), itens **4b** e **c**). Todas as aulas compõem o currículo do CBM.

A formação no CBM 2026 prevê, portanto, 34 aulas, divididas em 11 aulas da formação exclusiva como escalador, 7 aulas da formação exclusiva como caminhante e 16 aulas da formação compartilhada. Em outras palavras, para se formar no CBC, o aluno deverá cumprir 23 aulas; e, no CBE, 27 aulas.

CBM	16
CBC	7
CBE	11
TOTAL	34

Data	Dia da Semana	Tipo	Formação	Aula
23/02	segunda-feira	Teórica	CBM	Apresentação do curso + Ecologia e Mínimo Impacto
25/02	quarta-feira	Teórica	CBM	Gerenciamento de Risco*
28/02	sábado	Prática	CBC	Introdução à Caminhada I
01/03	domingo	Prática	CBC	Introdução à Caminhada II
02/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Equipamentos para Escalada em Rocha
04/03	quarta-feira	Teórica	CBM	Nós Básicos de Escalada*
07/03	sábado	Teórica, Prática	CBM	Introdução à Escalada em Rocha I
08/03	domingo	Teórica, Prática	CBM	Introdução à Escalada em Rocha II
09/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes*
11/03	quarta-feira	Teórica	CBE	Técnicas e Dinâmica da Escalada*

Data	Dia da Semana	Tipo	Formação	Aula
14/03	sábado	Prática	CBE	Aula de Parede I
15/03	domingo	Prática	CBE	Aula de Parede II
16/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Técnicas de Orientação e Navegação
18/03	quarta-feira	Teórica	CBM	Perigos Naturais: Animais, Plantas e Outros
21/03	sábado	Prática	CBM	Técnicas de orientação e navegação
22/03	domingo	Prática	CBE	Aula de Parede III
23/03	segunda-feira	Teórica	CBE	Ética de Montanha Aplicada à Escalada
25/03	quarta-feira	Teórica	CBC	Técnicas de Caminhada
28/03	sábado	Prática	CBE	Aula de Parede IV
29/03	domingo	Prática	CBE	Escalada fora do Rio
30/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Prevenção de lesões
01/04	quarta-feira	Teórica	CBM	História do Montanhismo
04/04	sábado			Reposição ou Remanejamento
05/04	domingo			Domingo de Páscoa
06/04	segunda-feira	Teórica	CBM	Alimentação de Montanha
08/04	quarta-feira	Teórica	CBM	Machismo, Racismo e Capacitismo no Montanhismo
11/04	sábado	Prática	CBE	Introdução à técnica de chaminé
12/04	domingo	Prática	CBC	Básico de trekking e acampamento
18/04	sábado	Prática	CBC	Escalada na serra
19/04	domingo	Prática	CBE	Um dia na serra
20/04	segunda-feira			Feriadão de Tiradentes
22/04	quarta-feira			Feriadão de São Jorge/Ogum
25/04	sábado			Reposição ou Remanejamento
26/04	domingo			Reposição ou

Data	Dia da Semana	Tipo	Formação	Aula
Remanejamento				
27/04	segunda-feira	Prática	CBM	Prova de Nós
29/04	quarta-feira	Teórica	CBM	Prova Teórica
02/05	sábado	Prática	CBE	Introdução à técnica de diedro
03/05	domingo	Prática	CBC	Caminhada Fora do Rio
09/05	sábado	Prática	CBE	Prova Prática de Escalada
10/05	domingo	Dia das Mães		
16/05	sábado	Prática	CBC	Aula Prática de Acampamento
17/05	domingo			

* Aulas marcadas com este asterisco são obrigatórias para a formação no CBM, no CBC e/ou no CBE, conforme [Das aulas](#), item 5; e [Da aprovação](#), item 4a-iii.