



Formação em Montanhismo no CAAL

ESTÁGIO EM ALTA MONTANHA 2019

De 30 de Março a 07 Abril 2019

Integrado no plano de formação em montanhismo em 2019, o CAAL vai promover na data indicada um estágio de montanhismo técnico em alta montanha (alpinismo).

Esta formação integra o plano anual de actividades do GDAMO, o Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha do CAAL.

Este estágio decorrerá no **Circo de Gavarnie**, nos Pirinéus franceses, durante 6 dias; será uma formação essencialmente prática, que abordará a progressão em neve e gelo em condições e dificuldade variáveis, e os procedimentos de segurança na prática de alpinismo.

Esta formação será conduzida por monitores credenciados do CAF (Clube Alpino Francês), apoiados por monitores do CAAL (de forma a ultrapassar as dificuldades de língua que possam surgir).



A aldeia e o circo de Gavarnie.

O circo de Gavarnie é uma extraordinária formação geológica dos Pirinéus e património da Unesco. Encostado aos picos maiores da cordilheira pirenaica - como o Monte Perdido e o Vignemale - este estágio valerá a pena nem que fosse apenas pelo cenário espetacular das montanhas onde decorre.

O estágio de alta montanha destina-se a praticantes com alguma experiência em neve e gelo que queiram melhorar a sua competência nestes terrenos e, em particular, aos montanhistas envolvidos na formação e/ou condução de actividades em alta montanha.

Podem candidatar-se condicionalmente a este estágio pessoas sem experiência prévia em neve e gelo, desde que possuam experiência efectiva em montanhismo técnico ou escalada, o que implica conhecer o uso de cordas, nós e sistemas de segurança. Esta formação é útil mesmo a quem não tem interesse particular no alpinismo,

sabendo-se que alguns dos melhores locais de escalada ou passeio do mundo se situam ou atravessam zonas de alta montanha.

Programa geral do estágio

30 Março: Viagem Lisboa – Gavarnie;

01 Abril: Apresentação e sessão de introdução;

02 a 05 Abril: Sessões teórico-práticas no terreno;

06 e 07 Abril: Actividade final nos Pirinéus (a definir);

07 (ou 08) Abril: Regresso a Lisboa.

O último dia do estágio é reservado para imprevistos de mau tempo, e/ou para a realização de uma actividade final a definir.

Custo de participação

O estágio terá um custo por participante estimado em **370 €**. Este custo é aproximado; as despesas finais, nomeadamente as deslocações, serão acertadas entre os participantes da forma usualmente praticada nas actividades do GDAMO.

Uma nota explicativa das principais parcelas que formam o custo da actividade é apresentado no final do documento.

Durante o estágio, os participantes ficarão alojados no refúgio **Le Gypaète**, na aldeia de Gavarnie, em regime de meia pensão (jantar, dormida e pequeno almoço).

Os participantes deverão providenciar a preparação do seu *pic-nic* do meio dia (transporte de casa, abastecimento na aldeia, ou aquisição no refúgio: 9€/pic-nic).

Os participantes deverão possuir equipamento próprio para alta montanha e condições de mau tempo, designadamente botas que recebam crampons e vestuário de chuva; é igualmente necessário ter um seguro que cubra alpinismo.

O GDAMO cederá equipamento técnico de alpinismo (cordas, piolet, crampons) aos participantes que não o possuam (incluído no custo do estágio).

Inscrições e esclarecimentos

Pedimos que os interessados neste estágio manifestem o seu interesse rapidamente, de forma a facilitar a organização do estágio e das eventuais reuniões e actividades preparatórias.

Contactar o CAAL: telef. 217788372, mail: caal@mail.telepac.pt, ou o sócio Jorge Matos: jorgecostamatos@sapo.pt.

O número de inscrições neste estágio é limitado.



Formação em Montanhismo no CAAL

ESTÁGIO EM ALTA MONTANHA 2019

Nota explicativa dos custos da actividade

No custo estimado para a actividade, consideraram-se as seguintes parcelas:

- Viagem Lisboa-Gavarnie e volta (2500 km), em carro a gasóleo com 4 pessoas, incluindo combustível e portagens e seguindo a regra do combustível ser pago pelos (3) passageiros, como compensação para os custos de posse/manutenção do veículo, por passageiro: 98 €
- Estadia de 7 noites (Sáb 30 a Sexta 05) em ½ pensão (jantar+dormida+peq.almoço) no refúgio *Le Gypaète* em Gavarnie, por pessoa: 252 €
- Gestão do CAAL, desgaste do material, cortesias aos guias e membros do CAF (1 jantar), por pessoa: 20 €

O custo da viagem poderá ter alguma alteração, conforme o traçado, os km percorridos e o custo do combustível.

Considerou-se a pernoita de Sex 05 ainda em Gavarnie; este custo poderá ser inferior ou não existir se o grupo se deslocar nesse dia para outro lugar ou regressar a Portugal.

Não estão consideradas as refeições do ½ dia, seguros ou quaisquer outras despesas para além das acima referidas.

No início do ano será necessário pagar o valor (ainda não conhecido) da reserva da estadia; o restante será pago quando da actividade.

[JM]