



# Formação em Montanhismo no CAAL

## MONTANHISMO - Nível 1 (Iniciação)

**De 06 a 24 Fevereiro 2019**

No período acima indicado o CAAL irá realizar mais uma acção de formação básica em montanhismo.

Esta formação destina-se a pessoas **sem ou com pouca experiência** nesta actividade. O objectivo da formação é preparar os participantes para a prática de montanhismo em média montanha e alta montanha de grau PD (pouco difícil).

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

### Condições de participação

Para participar nesta formação não é exigido conhecimento ou experiência prévia de montanhismo. Também não é necessário ser um atleta, mas é conveniente ter uma condição física razoável.

Cada participante é responsável por não apresentar contra-indicações médicas à prática de montanhismo. As limitações físicas que não sejam totalmente impeditivas da prática de montanhismo serão bem aceites e tidas em conta pelos monitores.

Para iniciar a formação não é necessário ter qualquer material específico. Para a 2ª saída de campo, já será necessário ter uma mochila, botas e vestuário apropriado para mau tempo. Os formandos poderão usar o conhecimento obtido durante a formação para melhor escolher o material a adquirir.

Um seguro de acidentes pessoais que inclua a prática de montanhismo é exigido a cada formando; caso não o possua, poderá adquirir este seguro através do CAAL.

A idade mínima de participação é 16 anos; aos menores é requerida autorização do seu encarregado de educação.

### Estrutura e Avaliação da Formação

Esta acção de formação está organizada em três componentes principais:

- Conjunto de sessões teórico-práticas;
- Trabalho de estudo individual sobre assuntos tratados nas sessões teórico-práticas;
- Participação em actividades de montanha integradas no programa do GDAMO.

Pelo cumprimento de cada uma destas componentes da formação será atribuído ao formando um número de créditos:

- Sessões teórico-práticas: 50 a 60 créditos;
- Trabalho sobre matérias do curso: 10 a 20 créditos;
- Actividades de montanha do GDAMO: nº de créditos variável conforme o tipo e duração da actividade.

Os formandos podem escolher as actividades do programa anual do GDAMO em que querem participar; normalmente, a participação em duas ou três actividades permitirá obter os créditos necessários para completar esta formação.

Considera-se a formação concluída quando o formando obtiver um mínimo de **100** créditos, sendo-lhe então atribuído o **Certificado de Competência em Montanhismo - Nível 1**.



O GDAMO em actividade.

### Programa das Sessões Teórico-Práticas:

(Um programa detalhado será entregue aos formandos.)

#### **06 Fevereiro (Quarta).** Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Apresentação do curso e dos participantes.  
21H15-22H00: Equipamento básico para o ar livre.  
22H00-23H00: Cartografia e orientação.

#### **09 Fev (Sáb).** Local: Parque de Monsanto

09H00/13H00: Orientação prática.  
14H00/18H00: Introdução à escalada em rocha.  
18H30: Deslocação para a Serra da Arrábida. (Pernoita no Parque campismo dos Picheleiros).

#### **10 Fev (Dom).** Local: Serra da Arrábida

09H00/18H00: Andar na montanha (1).

#### **13 Fev (Quarta).** Local: Sede do CAAL

20H30-21H00: Montanhas e montanhismo.  
21H00-21H15: Clima e meteorologia.



# Formação em Montanhismo no CAAL

## MONTANHISMO - Nível 1 (Iniciação)

21H15-22H30: Escalada - aspectos essenciais.

(16 e 17 Fevereiro: Não há sessões de formação).

**20 Fev (Quarta).** Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Planeamento de actividades.

21H15-21H45: Saúde na montanha.

21H45-22H30: Segurança na montanha.

**23 Fev (Sáb).** Local: Serra da Estrela

08H00/18H00: Andar na montanha (2).

(Pernoita em abrigo ou pousada)

**24 Fev (Dom).** Local: Serra da Estrela.

08H00-17H00: Andar na montanha (3).

(02 e 03 Março: Datas reservadas para eventual ajuste do calendário do curso).

**Nota:** Más condições atmosféricas podem obrigar a alterar o calendário das sessões de campo. Sugere-se que os participantes reservem as datas de 02 e 03 de Março para a eventual necessidade de alterar o calendário do curso

### Custos de Participação

O custo da inscrição nesta acção de formação é de **85 Euros** por formando, que pode ser pago em uma ou duas parcelas.

Este custo inclui a documentação e a utilização do material específico de escalada/alpinismo que será fornecido pelo clube (não se impede o uso de material próprio por quem o tiver).

Este custo não inclui o seguro (obrigatório).



O GDAMO em actividade.

Não estão incluídos os custos das deslocações e estadia dos formandos nos locais do curso (Arrábida e Serra da Estrela).

(Considerando viagens em viatura com 4 pessoas, o custo por formando das viagens e estadias, incluindo a deslocação à Serra da Estrela, será cerca de 58 €.)

Se não fôr possível realizar alguma sessão teórico-prática do curso na data prevista no programa (ou na data de reserva), os alunos que não puderem participar na data alternativa serão reembolsados do valor da inscrição correspondente a essa sessão.

### Inscrição e informações

Para inscrição ou mais esclarecimentos, contactar o CAAL:

- telefone: 217788372

- mail: [caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt)

O site do CAAL: [clubearlivre.org](http://clubearlivre.org)

O número de inscrições nesta acção de formação é limitado.