



Formação em Montanhismo no CAAL

MONTANHISMO - Nível 2

De 13 a 24 Março 2019

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

A formação de nível 2 em montanhismo complementa a formação de nível 1 (iniciação à actividade), também promovida pelo clube.

O objectivo da presente formação é capacitar os participantes para a prática **autónoma** de montanhismo em média montanha e alta montanha de grau AD (Algo Difícil), incluindo marcha em neve fácil e passagens de rocha com dificuldade de grau IV.

Em relação à formação inicial, serão agora aprofundados os aspectos mais técnicos do montanhismo, como a orientação, a escalada e a progressão em alta montanha.

Esta formação não retira o interesse da formação específica em disciplinas como a orientação ou a escalada desportiva; os alunos aprovados nesta acção de formação não devem considerar-se especialistas nessas ou outras disciplinas relacionadas com o montanhismo.

Condições de participação

Esta formação de nível 2 dirige-se a praticantes que tenham anteriormente frequentado um curso de iniciação ao montanhismo, ou com experiência anterior demonstrada por actividades realizadas.

Para esta formação, cada formando deverá possuir saco-cama, colchão, botas de montanhismo e vestuário para mau tempo. Será

necessário utilizar tenda, a partilhar pelos participantes.



O GDAMO em actividade.

Para esta formação, cada formando deverá possuir saco-cama, colchão, botas de montanhismo e vestuário para mau tempo. Será necessário utilizar tenda, a partilhar pelos participantes.

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.

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.

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

Estrutura e Avaliação da Formação

Esta acção tem estrutura e forma de avaliação idêntica à formação de nível 1 (ver o folheto dessa acção); os créditos são atribuídos aos formandos da seguinte forma:

- Sessões teórico-práticas: 80 a 100 créditos;
- Curso anterior de iniciação ao montanhismo (Nível 1) ou experiência conforme lista de actividades realizadas: 80 a 90 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 **200** créditos, sendo-lhe então atribuído o **Certificado de Competência em Montanhismo - Nível 2**.

Programa das Sessões Teórico-Práticas:

(Um programa detalhado será entregue aos formandos.)

13 Março (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H45: Técnicas de orientação.

21H45-22H30: Progressão e segurança.

16 Mar (Sábado). Local: Serra da Arrábida

09H00/13H00: Escalada em rocha.

(Pernoita em acampamento no Parque dos Picheleiros).

17 Mar (Domingo). Local: Serra da Arrábida



Formação em Montanhismo no CAAL

MONTANHISMO - Nível 2

09H00/18H00: Andar na montanha (4).

20 Mar (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Condução de actividades.

21H15-22H30: Primeiros socorros.

23 Mar (Sáb). Local: Serra da Estrela ou Gredos

08H00/18H00: Andar na montanha (5).

(Pernoita em abrigo ou pousada)

24 Mar (Dom). Local: Serra da Estrela ou Gredos

08H00-17H00: Andar na montanha (6).



O GDAMO em actividade.

Custos de Participação

O custo da inscrição nesta acção de formação é de **115 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).

O custo não inclui o seguro (obrigatório).

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

(Considerando viagens em viatura partilhada por 4 pessoas, o custo total por pessoa destas viagens e estadias será cerca de 62 €.)

Se não for possível realizar alguma sessão teórico-prática do curso na data prevista no programa, 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 .
- site do CAAL: clubearlivre.org

O número de inscrições nesta acção de formação é limitado.