

FORMAÇÃO

Em 2017 o Clube de Actividades de Ar Livre (CAAL) volta a colocar no seu calendário uma **formação no domínio do alpinismo para iniciados**.

A formação, com vagas limitadas, está formatada para funcionar com um grupo mínimo de 4 formandos, devidamente acompanhado em sala e no terreno por monitores do Clube.

No total serão leccionadas 25 horas, das quais **6 horas para a componente teórica**, a desenvolver em sala, e **19 horas para a componente prática**, em que 3 horas serão desenvolvidas em sala, com o recurso a diverso equipamento, e as 16 horas restantes serão desenvolvidas em terreno de montanha.

Para efeitos de inscrição na **Formação em Alpinismo - Nível 1**, requerem-se: boa condição física do formando e preferencialmente a frequência de um curso de escalada (nível I).

As duas sessões da componente teórica terão a duração de 3 horas cada e irão ocorrer no horário pós-laboral entre as 20h45 e as 23h45, nas datas de **22 de fevereiro e 01 de março**.

A sessão prática com a duração de 3 horas, em sala, terá lugar no dia **8 de março** no horário pós-laboral entre as 20h45 e as 23h45.

O fim de semana em terreno montanhoso nevado, onde se irão desenvolver as restantes horas da componente prática, **está previsto para a Serra da Estrela nos dias 18 e 19 de março** mas, dependendo das condições de meteorologia, a data e/ou o local poderão ser alterados.

O conteúdo formativo do curso observará os seguintes pontos:

Componente teórica:

Apresentação

Conceitos introdutórios de tipologia das atividades

Terreno de acção

Vestuário em montanha

Equipamento em montanha

Alimentação em montanha

Saúde em montanha

Nós, encordoamentos, segurança e manobras de cordas

Segurança em montanha.

Componente prática:

Prática de nós e manobras de cordas mais comuns em alpinismo (âmbito iniciação)

Rever material utilizado

Técnicas de progressão em neve sem crampons

Técnicas de progressão com crampons e piolet

Técnicas de auto detenção

Montagem de reuniões em terreno nevado e misto

Técnicas de rappel e destrepe em terreno nevado

Referência aos perigos em montanha (introdução).

A Formação em Alpinismo - Nível I num total de 25 horas de formação, terá um custo de **130,00 € (com a possibilidade de ser pago em 2 vezes).**

Todas as despesas que ocorrerem no âmbito da deslocação ao terreno montanhoso (viagem, alojamento e refeições) serão da responsabilidade dos formandos e não estão contabilizados no valor da formação.