



Formação em Montanhismo no CAAL

MONTANHISMO - Nível 2

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

Porquê participar

Em primeiro lugar, para melhorar as competências individuais na área do montanhismo.

Um curso de iniciação abre os horizontes do montanhismo mas não é em geral suficiente para uma prática autónoma imediata; várias actividades devem ser realizadas com acompanhamento até o praticante adquirir a experiência que lhe permita partir em autonomia e de forma segura.

Esta formação de Nível 2 complementa a formação básica (iniciação) em montanhismo; possibilita ao praticante adquirir o conhecimento e experiência que, sem este curso, poderia requerer anos de prática.

Mas o montanhismo não são apenas as montanhas; são também os laços que se estabelecem entre as pessoas, através destes cursos e da prática de montanhismo em geral.

De 04 a 18 Março 2020

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.

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:

- Três sessões teórico-práticas em sala;
- Quatro dias de sessões práticas no terreno;
- Um trabalho de estudo individual sobre tema tratado nas sessões teórico-práticas;

Programa das Sessões Teórico-Práticas:

(Um programa detalhado será entregue aos formandos.)

04 Março (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-22H00: Equipamento 2.

22H00-22H30: Manobras de corda e segurança.

07 Mar (Sábado). Local: Serra de Sintra

09H00/13H00: Escalada em rocha.

(Pernoita na serra.)

08 Mar (Domingo). Local: Serra de Sintra

09H00/18H00: Terrenos de montanha 4.



Formação em Montanhismo no CAAL

MONTANHISMO - Nível 2

11 Mar (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Condução de actividades.

21H15-22H30: Segurança em montanha.

14 Mar (Sáb). Local: Serra de Béjar (Espanha)

08H00/18H00: Terrenos de montanha 5.

Alta montanha.

(Pernoita em abrigo ou pousada)

15 Mar (Dom). Local: Serra de Béjar (Espanha)

08H00-17H00: Terrenos de montanha 4.



GDAMO: Travessia em alta montanha.

18 Março (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H00: Montanhismo e Ambiente

Ética do montanhismo e conservação da natureza.

21H00-23H00: Primeiros socorros

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 (Serra de Sintra e Serra de Béjar).

(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.