

# AR LIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

Têm-nos chegado notícias na imprensa nacional e internacional relativamente à pressão que as entidades competentes, quer em território nacional quer no estrangeiro, efectuam junto de praticantes de actividades ao ar livre, nomeadamente **aplicação de coimas ou obrigação ao pagamento das operações de salvamento e/ou resgate**, relativamente a acidentes ou incidentes.

Sabemos que as actividades têm imprevistos que podem originar pequenos acidentes, alguns não passam de pequenas mazelas, mas outros podem ter consequências mais graves.

Para que os imprevistos sejam minimizados é recomendável que se efectue um seguro de acidentes pessoal (**seguro da FPME – Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada**), para as actividades que se vão desenvolver SEM a chancela do CAAL.

Nunca é demais relembrar que **as actividades que o CAAL desenvolve encontram-se protegidas por seguros específicos para cada tipo de modalidade.**

## Resumo

4 e 5 de março	sábado e domingo	Alafum V
11 de março	sábado	Sintra e os seus encantos
19 de março	domingo	Ambiente e Biodiversidade
25 de março	sábado	Serra do Cercal
26 de março a 6 de abril		ISRAEL
1 de abril	sábado	Pela Ribeira da Cabrela
8 e 9 de abril	sábado e domingo	Serras de Murça
22 de abril	sábado	Barragem de Sta Luzia

### Alafum V

4 e 5 de março – sábado e domingo

Voltamos à região de Lafões

Vamos apreciar a beleza dos vales verdejantes entre o rio Vouga e a serra do Caramulo, bem perto das termas de S. Pedro do Sul, contrastando com a imponência das serras que os rodeiam.

Esta região é coberta de frondosa vegetação que a entrada dos ventos marítimos pelo vale do Vouga permite, conferindo-lhe características únicas.

Na gastronomia destaca-se a vitela de Lafões, o bom vinho e os famosos pastéis de Vouzela, entre outras guloseimas.

**Características dos percursos:**

**Sábado - Percurso à volta da vila de Vouzela**, aproveitando um troço do antigo caminho de ferro, atravessando a espetacular ponte de Vouzela. Subiremos depois à ermida de Nossa Senhora do Castelo, onde outrora Cid Alafum ergueu o seu castelo, do qual já nada resta apenas a origem da designação de Lafão.

**Percurso sem grandes dificuldades**, com cerca de 11km, por caminhos de pé posto e estradões, com a subida ao monte de Nos-

sa Senhora do Castelo.

No final, podemos ainda apreciar a doçaria tradicional de Vouzela bem como visitar a Igreja Matriz, a ponte romana e outros monumentos da vila.

**Domingo** - Neste dia vamos explorar a serra e as aldeias nela perdidas, bem perto do circuito da Penoita. Não esqueceremos os vestígios pré-históricos da região, como o dólmen da Malhada de Cambarinho. Continuamos depois para a povoação de Adsamó, com as suas casas de pedra marcadas pela dureza da serra. Bem lá no alto encontramos a nascente do rio Zela. Os mais afoitos podem subir ao vértice geodésico das Abas - 987m (facultativo, e só se as condições meteorológicas o permitirem).

Segue-se um percurso com vistas deslumbrantes sobre o vale do Vouga e, ao fundo, a serra da Gralheira. Possibilidade de neutralização em Adsamó.

Percurso com cerca de 13km. Exceptuando a subida ao vértice das Abas (opcional), o trajecto é feito por estradões e caminhos de pé posto. A subida às Abas é feita por trilho pedregoso e irregular. **Recomendações:** Quem for sócio do Inatel e desejar jantar no sábado (por conta própria - 13€) nas suas instalações, deverá levar o respetivo cartão de sócio.

No domingo o percurso compreende cotas entre os 700 e 1000 metros, pelo que é de prever que se façam sentir baixas temperaturas.

**Cartografia:** 177 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE  
**Alojamento:** Pousada da Juventude das Termas de S. Pedro do Sul (não é preciso levar toalha).

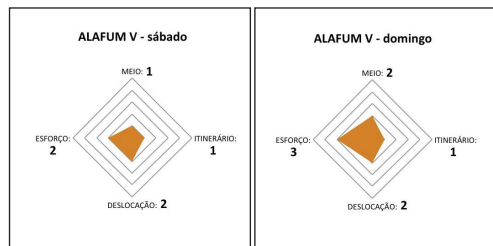
**Partida:** Às 7h00 h de sábado, em **Entrecampos**.

**Participação em viatura própria:** Encontro às 10h45 de sábado, na estação de camionagem de Vouzela. As viaturas não podem ficar estacionadas na estação de camionagem. Em alternativa poderão ficar no parque de estacionamento frente à Igreja Matriz.

Autocarro 68,00€ / Menores de 21 anos 45,00€

Viatura própria 48,00€ / Menores de 21 anos 40,00€

O preço inclui transporte, seguro, dormida na Pousada de Juventude de S. Pedro do Sul em quarto duplo, a informação e o mapa.



## Sintra e os seus encantos

11 de março - sábado

### Recantos de Sintra - Santa Eufémia, Santa Maria e São Pedro

Companheiros... mais uma manhã de Sintra.

Estão desde já convidados para uma caminhada que decerto irá proporcionar momentos agradáveis de (re)descoberta de alguns dos recantos de Sintra: nomeadamente **as Igrejas de Santa Eufémia, de Santa Maria e de São Pedro**.

Será um percurso circular com cerca de 6km de extensão, **com início e final em S. Pedro de Penaferrim (S. Pedro de Sintra)**.

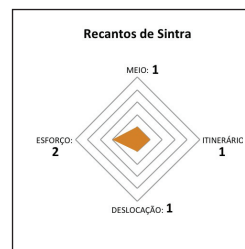
O **ponto de encontro** é o largo onde se realiza a feira de S. Pedro. Daí partiremos em direção a Santa Eufémia que é um dos mais antigos locais de povoamento humano da Serra de Sintra. **A Igreja de Santa Eufémia eleva-se a 463 metros** e, em dias limpos, é privilegiada com uma vista deslumbrante sobre a maior parte do concelho de Sintra. O esforço da subida, algo exigente, é totalmente compensado pela magnífica paisagem que o **miradouro de Santa Eufémia** nos oferece.

Depois de retemperar forças, vamos embrenhar-nos na zona verde da tapada, adjacente ao Palácio da Pena e Castelo dos Mouros. Neste percurso, teremos oportunidade de visitar a **Casa do Guarda**, antiga torre de vigilância que faz parte da muralha secundária do Castelo e que hoje em dia está devidamente restaurada e transformada numa pequena cafetaria para 'turista' ver e apreciar. Percorreremos um troço da muralha e, de seguida, **desceremos pela Rampa do Castelo até à Igreja de Santa Maria**. Depois rumaremos até S. Pedro, não sem antes passarmos pelo **miradouro da Condessa de Seisal**, local muito aprazível com vistas para a serra. O 'passeio' termina com a **visita à Igreja de S. Pedro**.

**Início da atividade** previsto para as **09h30**, com **inscrição no local** (6,00€). Para não prejudicar o horário estabelecido, será conveniente chegar com alguma antecedência e efectuar a respectiva inscrição.

**Recomenda-se** o uso de vestuário e calçado apropriados a caminhadas, e às condições climatéricas previstas. Trazer água e tam-

bém algo para comer (fruta, bolachas etc...).



## Ambiente e Biodiversidade

19 de março- domingo

### A Primavera e os Dias Mundiais da Floresta e da Poesia

À semelhança de anos anteriores, a Assessoria do Ambiente organiza uma actividade no Parque Florestal de Monsanto, comemorando a Primavera e os Dias Mundiais da Floresta e da Poesia.

**Em cada ano a Assessoria elege um tema motivador e para 2017 escolhemos a 'Paisagem'.**

A progressiva humanização da paisagem diminui drasticamente a biodiversidade e conduz a que os seres vivos muitas vezes procurem refúgio em jardins e parques urbanos e mesmo no interior das cidades, tal é o caso das aves, que será o tema principal desta actividade.

Por feliz coincidência o fotógrafo e entusiasta da Natureza **Mário Gomes<sup>1</sup>** vai brindar-nos com uma exposição fotográfica sobre o tema da biodiversidade.

#### Programa

**9h30** - Encontro na sede do CAAL e abertura da exposição '**Fotografia de Natureza: Aves e cogumelos de Monsanto**'

**10h00 - 12h30** - Percurso pedestre, durante o qual haverá poesia e breves apresentações sobre biodiversidade e observação de aves. **Segue-se um picnic para o qual convidamos todos a participar, trazendo a sua merenda.**

**14h30** - Apresentação da exposição 'Aves e cogumelos de Monsanto' pelo autor Mário Gomes<sup>1</sup>, seguida de **conversas sobre a fotografia de natureza e observação de aves**, com a participação de sócios e amigos do CAAL, e onde o autor apresentará um **workshop sobre Macrofotografia e Fotografia de Aves**.

**A exposição manter-se-á aberta até às 17h30.**

**Convidamos ainda os participantes a partilharem poesias, escolhendo 'As aves' como tema.**

**Companheiros, divulguem amplamente esta actividade e levem os vossos amigos.**

**Ponto de encontro - sede do CAAL (Bairro do Calhau), às 9h30.**

<sup>1</sup>Faz fotografia por paixão e como passatempo desde os 16 anos. Amador e autodidacta, adquiriu a sua experiência no terreno, tendo optado pela fotografia de Natureza, salientando-se a sua preferência pela **fotografia de Aves e pela Macrofotografia** (<http://mago100.wixsite.com/mario-gomes>).

## Serra do Cercal

25 de março – sábado

### Pelo Alentejo Litoral

Para quem passa pelo litoral alentejano, na área de Vila Nova de Milfontes, a **serra do Cercal destaca-se com os seus 300m** de comando sobre a superfície circundante, e a extensão de quase 25km, numa barreira paralela a costa. Talvez este ar majestoso tenha influenciado Bille August, que aqui filmou parte da **'Casa dos Espíritos'**, baseado no romance homónimo de Isabel Allende, apesar de em ambiente andino.

Esta visão da serra - a mais acessível - não a vamos ter, pois ao percorrermos as cumeadas, vamos ter, isso sim, **vistas para os dois distintos lados**: Alentejo litoral e 'Alentejo profundo'.

No primeiro, a planície de mar e os meandros do Mira e, no segundo, os montados de sobreiros e os retalhos de verdes campos, entre simétricas colinas.

**E lembrem-se: começou a Primavera!**

**Características do percurso:** Caminhos e corta-fogos em áreas de cumeadas, plantada de eucaliptos. O total são 14km, havendo uma **neutralização ao km9**, por volta das 16h00.

Subida de 200m e descida de 160, com um declive de 25%. Depois da neutralização, subida de 120m e descida de 170m com declive de 30%.

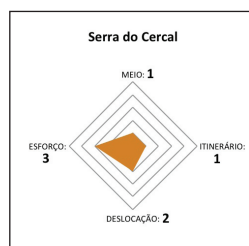
**Cartografia:** Folhas 535,544 e 545 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Recomendações:** Agasalhos próprios para a época do ano (área exposta da serra a uma altitude de 350m) e binóculos. Não esquecer farnel e água.

**Partida:** Às 7h30 de **Entrecampos**. A chegada está prevista para as 21h00. Dadas as características do percurso, não se pode assegurar a participação em viatura própria. Caso haja interessados, contactar a secretaria do Clube.

Autocarro 31,00€ / Menores de 21 anos 16,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o mapa e a informação.



## Ribeira da Cabrela

1 de abril - sábado

Ao encontro de um tesouro desconhecido

Sintra alberga no seu território diversos motivos de interesse, para além dos seus monumentos.

Um deles é o **vale da Ribeira da Cabrela**, que está profundamente encaixado entre o planalto de Terrugem - Odrinhas e de Montelavar. No centro corre a ribeira que tem o seu nome.

Este curso de água **nasce no Algueirão** a uma altitude de 280m

sob o nome de **Ribeira dos Ferreiros**. Junto à Base Aérea nº1 toma o nome de **Ribeira da Granja** e, um pouco mais à frente, o de **Ribeira de Fervença** para, uns 3km depois, se denominar finalmente **Ribeira da Cabrela**.

Iniciaremos a nossa atividade partindo da povoação com o sugestivo nome de **Carne Assada**, e daí descenderemos até à **Ribeira da Cabrela**.

As margens da ribeira estão cobertas com choupos, carvalhos e outras árvores que lhe dão um enquadramento magnífico com o terreno plano, e que nos permitirá **passar tranquilamente escutando o marulhar das águas**. Vamos acompanhar a Ribeira da Cabrela durante algum tempo e, ao longo do percurso, vislumbraremos vestígios de ocupação humana bem como uma bonita **ponte medieval** que hoje em dia se encontra intransitável.

**A Ribeira da Cabrela desagua na Ribeira de Cheleiros** e, já perto da foz, começaremos a subir para a **'aldeia fantasma' de Broas**, que está situada a meia encosta e está abandonada desde o final da década de 60 do século passado. Ao entrar na aldeia podemos observar os indícios de vida humana ainda presentes, e imaginar os habitantes locais, que durante séculos ali nasceram, viveram e morreram, quais fantasmas sentados nos bancos de pedra em redor da árvore central centenária.

Após o **'almoço com fantasmas em Broas'**, partiremos em direcção a **Almorquim** e, continuando a subir, vamos encontrar os **moinhos de Almorquim**, de onde se tem uma vista privilegiada sobre o Convento de Mafra.

Rumaremos depois para o **Museu Arqueológico de S. Miguel de Odrinhas**, onde se poderão visitar as ruínas romanas e terminar assim a nossa caminhada.

**A encerrar a tarde... um último trajecto até ao 'Rui dos Pregos'**, para mordiscar uma 'sandocha' e bebericar uma 'bojeca', e assim compensar a 'canseira' do dia que passou.

**Características do percurso:** Tem cerca de 12km de extensão, por estradão e trilhos sem dificuldades técnicas de locomoção.

**Possibilidade de neutralização** em Almorquim.

**Cartografia:** Folha 402 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.

**Partida:** Às 08h30 de Entrecampos.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Largo do Chafariz na povoação de Carne Assada. Apanhar a EN 247 que passa por Terrugem e cerca de 1,4km após a saída dessa povoação (na direcção de Odrinhas), virar à direita para Carne Assada seguindo a placa indicativa.

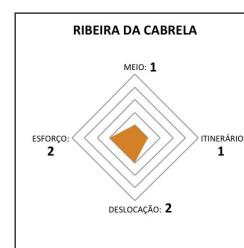
**Recomendações:** Trazer farnel, usar vestuário e calçado apropriados às condições climatéricas do momento. Uso de bastões opcional.

**É necessária a inscrição prévia no Clube.**

Autocarro 21,00€ / Menores de 21 anos 9,00€

Viatura própria 12,00€ / Menores de 21 anos 8,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa.



## Serras de Murça

8 e 9 de abril – sábado e domingo

### Panorâmicas durienses e transmontanas

Ora cá está uma nova oportunidade para os que têm saudades de uma atividade de fim-de-semana e na região duriense. Não tem a beleza do outono em que as vinhas apresentam tons amarelo-bordô, mas o inverno já se foi e **o verde começa a despontar**.

O primeiro dia será feito no granito do concelho de **Carrizada de Ansiães**, com **miradouros** sobranceiros ao Douro, enquanto o segundo será nas serras quartzíticas - com visita a um **castro** - entre **Murça e o rio Tua**.

Daqui a um ano, a parte final do percurso já estará alterada, por via da subida das águas da barragem de Foz Tua.

A dormida será a meio, no concelho de **Alijó**.

#### Características dos percursos:

**Sábado** – Contamos chegar a **Linhares** (início da caminhada) por volta das 13h00. Começamos por subir (130m) ao monte sobranceiro, onde almoçaremos, num local de **amplas vistas sobre o Douro e Beira Alta** (a subida é facultativa). Inicialmente vamos caminhar ao lado de ribeiras e vinhas, num perfil ondulado, por caminhos rurais. A partir do km4, iniciamos uma descida de 300m até ao final, em **Ribalonga**. O total é de 8 km.

**Domingo** – 14km entre **Palheiros e Sobreira** sempre por caminhos rurais, pelo meio de pinhais e vinhas, **com permanentes vistas** sobre a superfície transmontana. Até Monfobres (**onde haverá neutralização**) serão 100m de subida e 300 de descida. Até ao final, a subida e a descida serão iguais - 150m.

Chegada prevista a Lisboa - 23h30.

**Alojamento:** Na Pousada de Juventude de Alijó (com pequeno almoço incluído). Levar toalha.

**Recomendações:** Agasalhos próprios para a época do ano e binóculos. Não esquecer farnel e água.

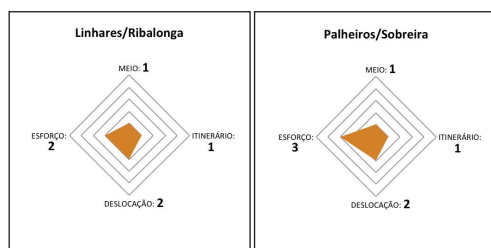
**Cartografia:** Folhas 89, 104, 116 e 117 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, dia 8, às 7h00 de **Entrecampos**.

Dadas as características dos percursos, o Clube não pode assegurar a participação em viatura própria. Caso haja interessados, contactar a secretaria do Clube.

Autocarro 69,00€ / Menores de 21 anos 42,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento (com pequeno almoço), os mapas e a informação.



## Barragem de Sta Luzia

22 de abril - sábado

### De novo pelas terras do xisto

Os **penedos de Fajão**, por onde caminhámos no ano passado, são o início de uma cordilheira de penedos e cabeços pontiagudos que, de Fajão, prossegue para sul, marcando a fronteira entre as freguesias de Vidual e Cabril. É nesta região que se encontra a **barragem de Santa Luzia**.

**Esta barragem de montanha**, com os seus 76 metros de altura e uma coroa de 178, **configura na perfeição o tipo de barragem em zona de alto desnível**. Recebe água das ribeiras de Vidual e Unhais, bem como da albufeira do Rio Ceira, através de um túnel.

Começou a ser construída em 1931, entre uma garganta rochosa quartzítica de tamanho 'ciclópico', e serviu de ensaio geral ao futuro programa de eletrificação nacional.

**O seu nome proveio da Ermida de Santa Luzia**, existente nuns penedos, no limite das freguesias de Vidual e Cabril.

É pois numa bela região de paisagem quartzítica que vai decorrer esta atividade, que terá o seu início em **Casal da Lapa, antiga aldeia de serradores**, junto à albufeira desta barragem e nas proximidades do seu paredão. Depois de um **pequeno percurso junto ao lago** formado pela barragem, vamos atravessar o seu paredão, onde teremos oportunidade de observar, a par de uma belíssima paisagem, o seu tipo de construção.

Atravessado o paredão, iremos fazer um **percurso escavado num penedo** e passar pelo local onde, em tempos, existiu **Vidual de Baixo, povoação que ficou submersa** pelas águas da barragem.

Por entre campos e braços da albufeira seguimos até **Vidual de Cima**, que atualmente faz parte da freguesia Fajão-Vidual. A origem etimológica de Vidual é atribuída por alguns autores ao nome da **planta bétula ou videeiro**, que em tempos germinava com abundância nesta região.

Atravessaremos esta **bela e típica aldeia, cheia de recantos pitorescos** (onde está prevista a nossa **neutralização**) e, após uma passagem pelo café, seguimos em busca de uma **pequena mas encantadora queda de água – o Poço do Caldeirão**.

Seguimos depois até um paredão na ribeira, após o que **deixamos o percurso junto à água e passamos para a serra**, de onde se obtém uma paisagem mais abrangente de toda a região circundante, passamos na base de mais um grupo de penedos e descemos até ao caminho inicial junto ao paredão para regressarmos a **Casal da Lapa**. Aqui, espera-nos ... **um lanche ajantarado**, composto de sopa, grelhada mista, vinho, sumo, água, sobremesa e café.

E assim, depois de retemperados, terminará mais uma **atividade numa das zonas mais bonitas do nosso país**.

**Características do percurso:** Circular, com cerca de 15km, feitos maioritariamente por **caminhos rurais, caminhos de pé posto e** (continua na folha anexa)

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Carlos Amaral

Centro Associativo do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfca

Tel.: 217 788 372 Tlm: 966 295 260

caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00



(continuação)

**alguns estradões.** Ligeiramente ondulado, não oferece dificuldades de maior: **Possibilidade de neutralização em Vidual de Cima.**

**Cartografia:** Folhas 244 e 254 da Carta Militar de Portugal do IGE, na escala 1/25000.

**Recomendações:** Levar água e farnel. Recomenda-se o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.

**Partida:** Às 07h00 de Entrecampos, com chegada prevista para as 22h00.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h30 em frente ao Restaurante 'As Beiras', Av. José Nunes Júnior, 3320-391 no **Casal da Lapa**, junto à Barragem de Santa Luzia (Pampilhosa da Serra).

Autocarro 49,00€ / Menores de 21 anos 29,00€

Viatura própria 36,00€ / Menores de 21 anos 17,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa da atividade e o lanche ajantarado.**



## CONVOCATÓRIA

De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos estatutos do CAAL, convoco a **Assembleia Geral para o dia 19 de abril de 2017**, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

- Apreciação e votação do **Relatório e Contas** referentes a 2016
- Outros assuntos

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral  
**Luísa Maria Pinto Ferreira – sócia nº 657**

## GDAE



**Próximas actividades do Grupo de Escalada**

**18 de fevereiro** (sábado) Guia - Cascais

**11 de março** (sábado) Redinha - Pombal

**8 de abril** (sábado) Cristas do Zebro – Oleiros

**Formação de Escalada Desportiva - nível I** (48 horas)

06 de maio (sábado) - sessão teórica - CAAL/escalada in-door

07 de maio (domingo) - sessão prática - Sintra/Penedo d'Amizade

13 de maio (sábado) - sessão teórica - CAAL/escalada in-door

14 de maio (domingo) - sessão prática - Fenda/Arrábida

27/28 de maio (sábado/domingo) - sessão prática - Rocha da Pena /Salir

31 de maio - (quarta) – jantar

**As sessões práticas da Formação de Escalada estão abertas a todos os escaladores. Para mais informações consultar o site do CAAL.**

## GDAO



No próximo dia **19 de fevereiro** (domingo), o Grupo de Orientação vai realizar uma actividade na **Serra de Santo António** (Mira d'Aire). Junta-te ao grupo!

## GDMO



De **25 a 28 de fevereiro** - Gredos (Ascensão do Almansor)

Reunião de coordenação dia 16, quinta

**11 de março** - Serra da Estrela (Escalada em Gelo)

**18 e 19 de março - Formação em Alpinismo**

De **22 a 25 de abril** - Serra Nevada (Ascensão do Mullacen)

Reunião de coordenação dia 12

De **28 de abril a 1 de maio** - Parque Natural de Ancares (Galiza)

Reunião de coordenação dia 19, quarta

**Todas as reuniões têm lugar na sede do CAAL.**

## Formação em Alpinismo - Nível I

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 I**, 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.

## ATENÇÃO – Últimas vagas

**Cabo Verde** – de 30 de julho a 18 de agosto 2017

**Trekking nos Alpes Franceses** – de 19 a 27 de agosto 2017