



Workshop c/ apoio GDAO Sintra, de bússola e mapa 15 MAR.25



@ Sintra, fotos M Rosário Ribeiro

INSCRIÇÃO ATÉ 11 MAR.25
caal@mail.telepac.pt

COMUNICAÇÃO GDAMO
gdamo.mail@gmail.com

Montanha e fazer montanha são conceitos latos que não se resumem a pegar numa mochila, calçar umas botas e seguir um caminho ascendente. Montanha e fazer montanha requer tempo de formação afim de adquirir competências teóricas e práticas em diversas áreas (saúde, alimentação, meteorologia, conhecimentos técnicos de orientação e manobras de cordas, etc), requer treino de capacitação física e psicológica (a montanha requer resiliência, capacidade de análise e ponderação, estratégia e resistência para estar longas horas em atividade em vias que poderão ser difíceis/extenuantes, etc), requer definição de objetivos e planeamento para os alcançar, etc.

Montanha e fazer montanha também requer capacidade de sonhar e de partilhar, pode começar na porta de casa, a caminho de um qualquer lugar que forneça o ambiente e permita desfrutar da montanha em tempo de preparação e/ou realização de alguma atividade. É nesta linha de pensamento que se enquadra a presente proposta de realizar um workshop de Orientação no âmbito do GDAMO/CAAL.

Com o apoio inestimável do GDAO propõem-se a realização deste workshop em ambiente serrano, com o objetivo de fornecer/reciclar competências essenciais e de base na Orientação. Contudo, recomenda-se a frequência de uma formação mais completa sobre a temática.

Organização e enquadramento CAAL: GDAO + GDAMO (M Rosário Ribeiro)

PROGRAMA DE ATIVIDADE:

Sábado dia 15/3, o ponto de encontro será às 9H00 em local a informar (Sintra) e terá a seguinte ordem de atividades:

- deslocação para Almoçagem, seguida de sessão explicativa sobre o uso da carta e bússola (material emprestado) e também fotocópias a cores (material fornecido), finalizando com a constituição de equipas de 2 elementos (binómios);
- com base no mapa fornecido, realização de um percurso com cerca de 7km e passagem obrigatória em alguns pontos;
- com base num outro mapa e condicionada ao tempo de duração aproximado de 2 horas, será realizada uma “prova” de estratégia e gestão de tempo, cujo objetivo de alcançar o melhor resultado vai depender inteiramente da ambição e estratégia definida por cada equipa em situação de stress;

CONSTITUIÇÃO DO GRUPO:

O workshop possui número limitado de inscrições e dadas as suas características e ambiente em que irá decorrer é importante que o participante inscrito possua boa condição física.

MATERIAL:

- Para o dia do workshop levar roupa adequada à previsão meteorológica e adaptada ao sistema de vestir por camadas (primeira camada, aquecimento e impermeável).
- Botas de caminhada (eventualmente bastões) e mochila com agasalhos, comida e água para 1 dia de autonomia na serra.
- O CAAL irá disponibilizar material específico de Orientação.

DESLOCAÇÃO PARA O PONTO DE ENCONTRO:

Incentiva-se a deslocação partilhada (boleia) para o ponto de encontro com gestão autónoma de custos.

INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem inscrever-se sócios do CAAL e não sócios como convidados desde que acompanhados por um sócio anfitrião também inscrito. O workshop tem o custo de **15,00€ (sócios)*** e **20,00€ (convidados)***. O valor inclui gestão, organização, material emprestado e fornecido e enquadramento;
- O seguro é obrigatório. Se precisar **contratar seguro** por via do CAAL deve acrescentar o valor de **1 dia de seguro igual a 3,50€**;
- Pagamento na totalidade e por transferência bancária para a conta do clube: **CAAL IBAN: PT50 0035 0736 0001 660883 032** (PF. Anexar comprovativo ao email a enviar ao CAAL)
- A inscrição deve ser feita através de email enviado para a secretaria do CAAL (caal@mail.telepac.pt) até **11 Mar.25**, onde se deve indicar: nome e nº de sócio (convidados serão inscritos por sócio anfitrião); informar se tem seguro e neste caso indicar apólice, entidade e validade; informar se precisa contratar seguro via CAAL e neste caso indicar nome, data de nascimento, CC e data de validade do CC; indicar a pessoa de contacto em caso de alguma eventualidade (nome e telefone);
- No caso de cancelamento**, o reembolso será diminuído das despesas já efetuadas pelo CAAL (não reembolsáveis) e gestão;

(*) O valor não inclui deslocações para/da a atividade ou outros gastos não identificados.

(**) Eventuais condições meteorológicas adversas em articulação com o tipo de atividade a desenvolver podem levar à sua alteração e/ou cancelamento por falta de condições de segurança.