



Sintra, treinos mil em 29 MAR.25

@ Sintra, fotos M Rosário Ribeiro

INSCRIÇÃO ATÉ 26 MAR.25
caal@mail.telepac.pt

COMUNICAÇÃO GDAMO
gdamo.mail@gmail.com

No seguimento da linha orientadora de que, montanha e fazer montanha são conceitos latos que não se resumem a pegar numa mochila, calçar umas botas e seguir um caminho ascendente, a atividade do dia 29 de Março na agenda do GDAMO vai ser realizada no Parque Natural Sintra-Cascais. Neste parque de enorme beleza às portas de Lisboa são muitos os treinos que se podem realizar, não só para consolidar competências técnicas (escalada, orientação, etc), mas também condição física e psicológica. Os inúmeros caminhos e trilhos que atravessam o parque permitem idealizar percursos com características muito variadas, por exemplo altimetria, extensão, terreno técnico, etc.

Organização e enquadramento GDAMO/CAAL: Rogério Morais + M Rosário Ribeiro

PROGRAMA DE ATIVIDADE:

O **ponto de encontro** no sábado dia 29/3, será às 9H00 em local a combinar entre os participantes inscritos.

O **percurso** terá extensão mínima de 20km e desnível positivo acumulado superior a 1100m.

CONSTITUIÇÃO DO GRUPO:

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

MATERIAL:

- Para o dia de atividade 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.
- Não esquecer frontal, manta térmica e o estojo de primeiros socorros e/ou medicação individual.

DESLOCAÇÃO PARA O PONTO DE ENCONTRO:

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

(**) 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.

INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem inscrever-se sócios do CAAL e não sócios como convidados (**max 1 convidado por sócio**) desde que acompanhados por um sócio anfitrião também inscrito. A atividade tem o custo de **5,00€ (sócios)*** e **10,00€ (convidados)*** e inclui gestão, organização 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 **26 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 persona 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.