



Formação 2020 no CAAL

MONTANHISMO - Nível 1 (Iniciação)

Porquê participar

“O montanhismo é uma ferramenta inesperada para o meu dia a dia.”

Esta frase é de um participante num curso de montanhismo.

E não é tanto porque se aprende a fazer uns nós que dão jeito para rebocar um carro, ou coisas assim.

É sobretudo porque o montanhismo melhora a nossa confiança na abordagem aos problemas diários, e estabelece uma nova escala da importância das coisas, ajudando-nos a centrar a nossa atenção nos aspectos da vida que são de facto importantes.

E claro que a formação em montanhismo é útil para participar sem receio em todas as actividades do CAAL. (Em alguns percursos organizados pelo GDAMO esta formação pode ser mesmo necessária para ultrapassar algum calhau mais atrevido).

De 12 Fevereiro a 01 Março 2020

Neste período o CAAL irá realizar mais uma acção de formação básica em montanhismo.

Esta formação destina-se a pessoas **sem ou com pouca experiência** nesta actividade. O objectivo da formação é preparar os participantes para a prática de montanhismo em média montanha e alta montanha de grau PD (pouco difícil).

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

Condições de participação

Para participar nesta formação não é exigido conhecimento ou experiência prévia de montanhismo. Também não é necessário ser um atleta, mas é conveniente ter uma condição física razoável.

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.

Para iniciar a formação **não** é necessário ter qualquer material específico. Para a 2ª saída de campo, já será necessário ter uma mochila, botas e vestuário apropriado para mau tempo. (Na 1ª sessão do curso, os formandos serão auxiliados na sua decisão sobre aquisição de material).

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.

A idade mínima de participação é 16 anos; aos menores é requerida autorização do seu encarregado de educação; não existe idade máxima para participar.

Estrutura e Avaliação da Formação

Esta acção de formação está organizada nas seguintes componentes:

- 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;



Participantes no curso Nível 1 em 2019.

Programa das Sessões Teórico-Práticas:

(Um programa detalhado será entregue aos formandos.)

12 Fevereiro (Quarta). Local: Sede do CAAL

- 20H30-21H15: Apresentação do curso e dos participantes.
- 21H15-22H00: Equipamento básico para o ar livre.
- 22H00-23H00: Cartografia e orientação.

15 Fev (Sáb). Local: Serra de Montejunto

- 09H00/13H00: Orientação prática.
- 14H00/18H00: Introdução à escalada em rocha.
- Pernoita no parque de campismo de Montejunto (não é necessário ter tenda).



Formação 2020 no CAAL

MONTANHISMO - Nível 1 (Iniciação)

16 Fev (Dom). Local: Serra de Montejunto

09H00/18H00: Terrenos de montanha (1).

19 Fev (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H00: Montanhas e montanhismo.

21H00-21H15: Clima e meteorologia.

21H15-22H30: Escalada - aspectos essenciais.

26 Fev (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Preparação física e mental.

21H15-21H45: Saúde na montanha.

21H45-22H30: Segurança na montanha.

29 Fev (Sáb). Local: Serra da Estrela

08H00/18H00: Terrenos de montanha (2).

(Pernoita em abrigo ou pousada)

01 Mar (Dom). Local: Serra da Estrela

08H00-17H00: Terrenos de montanha (3).

Sessão extra:

(Sessão conjunta com o curso de nível 2:)

18 Março (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H00: Montanhismo e Ambiente

Ética do montanhismo e conservação da natureza.

21H00-23H00: Segurança na Montanha 2

Primeiros socorros.

Custos de Participação

O custo da inscrição nesta acção de formação é de **90 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).

Este custo não inclui o seguro (obrigatório).



O GDAMO em actividade.

Não estão incluídos os custos das deslocações e estadia dos formandos nos locais do curso (Montejunto e Serra da Estrela).

(Considerando viagens em viatura com 4 pessoas, o custo por formando das viagens e estadias, incluindo a saída à Serra da Estrela, será cerca de 58 €.)

Se não for possível realizar alguma sessão teórico-prática do curso na data prevista no programa (ou na data de reserva), 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

O site do CAAL: clubearlivre.org

O número de inscrições nesta acção de formação é limitado.