

# Treino Serrano

## Desnível em Montejunto

DATA: 26 Out.24

Inscrição até 21/10  
caal@mail.telepac.pt

Penha do meio dia, Serra de Montejunto

A realização de atividades em ambiente de montanha estivais ou invernais, mais ou menos duras, técnicas ou complexas, com mais ou menos duração e exigência física pressupõem, pelas suas características, que o montanheiro possua um leque variado de competências técnicas, além de capacidade física e coerência psicológica.

Além da recomendação para se frequentar formação específica para adquirir competências técnicas, a recomendação também se estende ao treino físico e psíquico continuado. Na realidade, é preciso uma certa habilidade para se deslocar em ambiente de rochas, trilhos de pé posto, neve e gelo com a graça de uma gazela. É neste âmbito que se enquadra a presente atividade proposta pelo Grupo Dinamizador de Atividades de Montanha do CAAL (GDAMO), a realizar **dia 26 Out.24** na Serra de Montejunto. Esta serra integra o sistema montanhoso Montejunto-Estrela e apesar da sua pouca altura (666m), as suas características juntamente com a rede de trilhos que a atravessam permitem realizar bons treinos entre os quais, desnível acumulado com declive acentuado.

Atividade com **organização e enquadramento GDAMO/CAAL**: M Rosário Ribeiro e Rogério Morais

### DETALHES DA ATIVIDADE:

- **Ponto de encontro** pelas 8H30, em local a combinar entre os participantes inscritos;
- **Percurso com** mínimo de 20Km e 1100m positivos;
- **Levar material de uso pessoal adequado** e de acordo com as condições meteorológicas previstas para a serra no dia de atividade, entre o qual botas de caminhada e bastões. Na mochila a preparar também deverá constar agasalho, água e comida para o dia e algo extra bem como, frontal e bolsa de primeiros socorros com manta térmica de sobrevivência;
- **Levar água (mínimo 2L) e comida** que forneça energia de curta e longa duração;
- **Incentivam-se as partilhas de boleia** por razões sempre amigas do ambiente, económicas e sociais. O clube pode ajudar a organizar as boleias, mas os custos de deslocação são da responsabilidade de cada carro e deverão ser tratados entre o condutor e os seus ocupantes;

### FORMALIZAÇÃO DA INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem **inscrever-se na atividade sócios do CAAL e não sócios como convidados**, desde que acompanhados por algum sócio também inscrito. A atividade tem o custo de **5,00€ (sócios) e 10,00€ € (convidados)** e inclui organização, gestão e enquadramento da atividade GDAMO/CAAL.
- Se precisar contratar seguro por via do CAAL (1 dia = 3,50€), os custos da atividade serão **8,50€ (sócios) e 13,50€ (convidados)**, respetivamente.

- **Pagamento na totalidade** e por transferência bancária para a conta do clube:  
**CAAL IBAN: PT50 0035 0736 0001 660883 032**  
(PF. Anexar o comprovativo ao email a enviar ao CAAL)
- **Enviar email** até 21 Out.24 para a secretaria do CAAL (caal@mail.telepac.pt) e indicar:
  - a) **nome e nº de sócio CAAL** (convidados terão de ser inscritos por um sócio anfitrião com identificação do nome do convidado e nº de sócio anfitrião);
  - b) se **precisa contratar seguro através do CAAL ou se tem seguro próprio** (para contratar seguro indicar nº cartão do cidadão e data de nascimento; se já possuir seguro indicar entidade e apólice). **É obrigatório ter seguro ativo!**
  - c) **a pessoa (nome e telefone)** a contactar em caso de eventual necessidade no decorrer da atividade;
  - d) se precisa de boleia, ou se pode **levar o carro e dar boleia (quantos lugares)**, ou se já tem boleia organizada. ;
- As condições desfavoráveis de meteorologia em articulação com o tipo de atividade a desenvolver podem levar a organização a alterar e até cancelar a presente atividade por não estarem reunidas condições de segurança. No caso de cancelamento será feito reembolso do valor pago;

### SUGESTÃO DE LEITURA:

Treino físico para atividades de montanha, artigo do American Alpine Institute: <https://www.alpineinstitute.com/articles/physical-conditioning-for-mountaineering-expeditions/>

