

INICIAÇÃO AO

ALPINISMO

TÉCNICAS INVERNAIS 2017

Datas da Formação:

18, 28 e 29 Jan | 04 e 05, 25 a 28 Fevereiro 2017

INSCRIÇÕES ATÉ 10/01/2017

Alta Montanha é uma atividade especialmente exigente, tanto física como mentalmente; o frio, o peso do equipamento, os prolongados esforços físicos, etc..., fazem com que esta atividade resulte por vezes agriçoce, mas normalmente é uma atividade que nos marca positivamente, prevalecendo a sensação de que "valeu a pena".

OBJETIVO DO CURSO:

Esta formação destina-se aos praticantes de Montanhismo tendo por objetivo transmitir aos participantes conhecimentos básicos das técnicas invernaís de montanha, permitindo-lhes desfrutar com segurança de ascensões clássicas em montanha de compromisso de média dificuldade.

GEM

Grupo de Espeleologia e Montanhismo

www.gem.pt | geral@gem.pt

ESTRUTURA DA FORMAÇÃO:

A ação de formação é constituída por uma aula teórica que terá lugar em hora/local a definir e quatro aulas práticas, perfazendo um total de 65 horas de formação.

AULA TEÓRICA: 1ª saída: 18 de Janeiro – Lisboa/Sintra (a definir)

AULAS PRÁTICAS: 2ª saída: 28 e 29 de Janeiro – Sintra/Cascais

3ª saída: 04 e 05 de Fevereiro – Serra da Estrela

4ª saída: 25 a 28 de Março – Peña Ubiña (Cordilheira Cantábrica)

CONTEÚDOS:

- Modalidades praticadas em montanha.
- Equipamento pessoal e coletivo.
- Planificação de itinerários e orientação.
- Perigos Alpinos.
- Nós de encordamento e segurança.
- Avaliação das condições da neve.
- Técnicas de progressão em neve.
- Técnicas de progressão com crampons e piolet.
- Montagem de reuniões em terreno nevado e misto. - Técnicas de auto-detenção.
- Técnicas de rapel e destrepe em terreno nevado. - Campismo e bivac

EQUIPAMENTO ESSENCIAL A LEVAR PELOS PARTICIPANTES:

Piolet, crampons de 12 pontas (ambos podem ser alugados ao GEM); arnês (de preferência regulável), capacete, mosquetões diversos com e sem segurança, expresses, 1 descensor, 3 cordeletas para nó auto bloqueante ou bloqueador, 2 fitas (fornecido pelo GEM); cantil, óculos escuros, frontal, manta térmica, protetor solar, saco cama, colchonete, tenda (número a combinar entre participantes), material de acampamento.

VESTUÁRIO:

Botas impermeáveis (semi-rígidas no mínimo), calças impermeáveis/transpiráveis, casaco impermeável/transpirável, forro polar ou "penas" (2 no mínimo), polainas, luvas impermeáveis, gorro.

As caminhadas são feitas com 1 mochila individual média, transportando todo o equipamento pessoal.

Alimentação recomendada para refeições ligeiras (volantes) (a cargo de cada participante): Frutos secos, pão, barras energéticas, queijo, carne fumada, fruta, compota, bolachas, leite em pó, chá, água.

No programa da 1ª, 2ª e 3ª saída estão incluídas as despesas de formação + seguro. O local e a hora serão definidos posteriormente.

No programa da 4ª saída estão incluídas 3 noites em regime de Meia Pensão no Refugio del Meicin + despesas de formação + seguros. (Partida às 19h00 do dia 24/02/2017 de Lisboa).

INSCRIÇÕES:

As Inscrições são limitadas a 8 formandos.

O curso só se realizará com um mínimo de 3 participantes.

Deverá ser Sócio do GEM.

PREÇO E CONDIÇÕES:

Para garantir a participação nesta atividade, os interessados deverão enviar um e-mail para geral@gem.pt e efetuar uma Transf. Bancária para o IBAN: PT50 003502570001595113062, até ao dia 10/01/2017, no valor de: 350€

O comprovativo da Transf. Bancária, devidamente identificado, deverá ser enviado para: geral@gem.pt.

Este preço foi calculado para 3 participantes, caso este número se altere, poderá ser reajustado o valor por pessoa.

Em caso de desistência este valor não será reembolsado após a data limite de inscrição. Não estão incluídas no programa: alimentação não especificada, extras pessoais como bebidas e as deslocações (estas serão combinadas com todos os participantes de forma a minimizar os custos).

NOTA: As caminhadas serão cansativas, o clima será imprevisível e provavelmente agreste. O programa é duro e exigente por isso é necessário que todos os participantes tenham uma boa resistência física, bom estado de saúde e que estejam psicologicamente preparados para enfrentar condições de alguma dificuldade.

Caso as condições climáticas se tornem adversas e não ofereçam as garantias de segurança necessárias, os percursos poderão ser alvo de alterações ou as datas adiadas. Todos os percursos estão estudados, todo o equipamento, mapas e contatos necessários para garantir a segurança estarão assegurados, contudo será necessário por todos a observação de regras de segurança, de disponibilidade de equipamento e vestuário pessoal.