

INICIAÇÃO AO

# ALPINISMO

TÉCNICAS INVERNAIS 2018

Datas da Formação:

13 e 14 Jan. | 27 e 28 Jan. e 10 a 13 Fev.

INSCRIÇÕES ATÉ 08/01/2018

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 inverniais 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](http://www.gem.pt) | [geral@gem.pt](mailto: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 60 horas de formação.

## **AULAS TEÓRICAS/PRÁTICAS:**

**Teórica: 13 de Janeiro (Manhã) – Lisboa/Sintra (a definir)**

**1ª saída: 13 (tarde) e 14 de Janeiro – Sintra/Cascais**

**2ª saída: 27 e 28 de Janeiro – Serra da Estrela**

**3ª saída: 10 a 13 de Fevereiro – Serra de Gredos**

## **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 (a combinar entre participantes), material de acampamento, uma mochila individual média para transporte de todo o equipamento pessoal.

## **VESTUÁRIO:**

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

## **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.

## **O QUE ESTÁ INCLUÍDO:**

Despesas de formação, seguro e 3 noites em regime de Meia Pensão no Refugio Elola (Serra de Gredos).

## **O QUE NÃO ESTÁ INCLUÍDO:**

Alimentação não especificada, extras pessoais como bebidas e as deslocações (estas serão combinadas com todos os participantes de forma a minimizar os custos).

## **INSCRIÇÕES:**

As Inscrições são limitadas a 8 formandos.

O curso só se realizará com um **mínimo de 5 participantes**.

Obrigatório ser Sócio Aderente ou Sócio Efetivo do GEM.

## **PREÇO E CONDIÇÕES:**

**Para garantir a participação nesta atividade, os interessados deverão enviar um e-mail para [geral@gem.pt](mailto:geral@gem.pt) e efetuar uma Transf. Bancária para o IBAN: PT50 003502570001595113062, até ao dia 08/01/2018, no valor de: 300€**

O comprovativo da Transf. Bancária, devidamente identificado, deverá ser enviado para: [geral@gem.pt](mailto:geral@gem.pt).

Este preço foi calculado para 5 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.

O local e a hora serão definidos posteriormente.

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.