

INICIAÇÃO AO

ALPINISMO

TÉCNICAS INVERNAIS 2014

14 a 16 de fevereiro de 2014 – Serra da Estrela

01 a 04 de março de 2014 – Peña Ubiña (Cordilheira Cantábrica)

INSCRIÇÕES ATÉ 28/02/2013

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 agradável, 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.



ESTRUTURA DA FORMAÇÃO:

A ação de formação é constituída por uma aula teórica que terá lugar em data/hora/local a definir e aulas práticas que se realizarão ao longo de dois fins-de-semana, perfazendo um total de 48 horas de formação.

AULA TEÓRICA: Data a definir (4 horas)

AULAS PRÁTICAS: 14 a 16/02/2014 – Serra da Estrela e 01 a 04/03/2014 – 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 saída está incluído as despesas de formação.

(Partida às 20h00 do dia 14/02/2014 de Lisboa)

No programa da 2ª saída estão incluídas 2 noites em regime de Meia

Pensão no Refugio de El Meicín e despesas de formação. (Partida às 18h00 do dia 28/01/2014 de Lisboa, pernoita em Macedo de Cavaleiros na casa do Vítor/Marta).

Não estão incluídos no programa as deslocações, estas serão combinadas com todos os participantes de forma a minimizar os custos.

Esta atividade encontra-se aberta a 7 sócios e 3 n/ sócios.

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 NIB: 0035 0257 00015951130 62, até ao dia 02/02/2014 (referente à 1ª saída), no valor de:

Sócios - 20 € despesas da formação + 7 € para quem não tem seguro.
Não sócios - 20 € despesas da formação + 10 € valor de participação para não sócios + 7 € para quem não tem seguro.

Até dia 23/02/2013 (referente à 2ª saída), no valor de:

Sócio c/ CAF - 50 €; Sócio s/ CAF - 65 € - Refugio de El Meicín (Meia Pensão) + 65 € despesas da formação + 18€ para quem não tem seguro.
Não sócios - 65 € valor do pag. do Refugio de El Meicín (Meia Pensão) + 65 € despesas da formação + 50 € valor de participação para não sócios + 18€ para quem não tem seguro.

Em caso de desistência estes valores não serão reembolsados. O comprovativo da Transf. Bancária, devidamente identificado, deverá ser enviado para tesouraria@gesmo.org e geral@gem.pt.

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 difíceis.

Caso as condições climáticas se tornem adversas e não ofereçam as garantias de segurança necessárias, os percursos poderão não se realizar. 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.