

# Ação de Formação INICIAÇÃO AO ALPINISMO TÉCNICAS INVERNAIS



Data Limite de Inscrição  
**04/01/2013**

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 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.

## 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:** 26 e 27/01/2013 – Serra da Estrela  
09 a 12/02/2013 - 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.

26 e 27 de janeiro de 2013 – Serra da Estrela

09 a 12 de fevereiro de 2013 – Serra de Gredos

- Montagem de reuniões em terreno nevado e misto.
- Técnicas de rapel e destrepe em terreno nevado.

- Técnicas de auto-detenção.
- Campismo e bivac

### EQUIPAMENTO ESSENCIAL A LEVAR PELOS PARTICIPANTES:

Piolet, crampons de 12 pontas (ambos podem ser alugados ao GEM ou em Gredos); 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.

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.

No programa da 1ª saída estão incluídas as viagens (4 pessoas por viatura) e 2 noites em tendas de campismo. (Partida às 20h00 do dia 25/01/2013 de Lisboa)

No programa da 2ª saída estão incluídas as viagens (4 pessoas por viatura) e 3 noites em regime de Meia Pensão no Refúgio Elola. (Partida às 04h00 do dia 09/02/2013 de Lisboa)

Para os participantes que não possuem seguro de montanha, haverá um acréscimo ao preço da viagem de 32€.

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

Para garantir a participação nesta atividade, os interessados deverão enviar um e-mail para [gem@gesmo.org](mailto:gem@gesmo.org) e efetuar uma Transf. Bancária para o NIB: 0035 0257 00015951130 62, até ao dia 10/01/2013 (referente à 1ª saída), no valor de:

Sócios - 45 € + 8 € para quem não tem seguro.

Não sócios - 45 € + 10 € valor de participação para não sócios + 8 € para quem não tem seguro.

Até dia 31/01/2013 (referente à 2ª saída), no valor de:

Sócios - 180 € valor do pag. do Refúgio Elola, despesas das viaturas e monitores + 24€ para quem não tem seguro.

Não sócios - 180 € valor do pag. do Refúgio Elola + 50€ valor de participação para não sócios + 24€ 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](mailto:tesouraria@gesmo.org) e [gem@gesmo.org](mailto:gem@gesmo.org).

NOTA: O preço indicado no programa desta viagem constitui uma estimativa, pelo que poderá eventualmente sofrer alterações consoante o número de pessoas inscritas e o consumo das viaturas.

Trata-se de uma formação em montanhas rochosas. 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. 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.

