

INICIAÇÃO AO

# ALPINISMO

TÉCNICAS INVERNAIS 2015

24/Jan. a 25/Jan. – Lisboa/Sintra, 31/Jan. a 01/Fev. – Serra da Estrela e 14/Fev. a 17/Fev. – Serra de Gredos

INSCRIÇÕES ATÉ 20/01/2015

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 agri-doce, 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 invernales de montanha, permitindo-lhes desfrutar com segurança de ascensões clássicas em montanha de compromisso de média dificuldade.



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 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:** 1ª saída 24/Jan. e 25/Jan. – Lisboa/Sintra

**AULAS PRÁTICAS:** 2ª saída 31/Jan. e 01/Fev. – Serra da Estrela

3ª saída 14/Fev. a 17/Fev. – 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 (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 + seguro. (09h do dia 24/01/2015 de Lisboa (Local a definir))

(Partida às 08h30 do dia 25/01/2015 de Lisboa (Local a definir))

No programa da 2ª saída está incluído as despesas de formação + seguros. (Partida às 06h00 do dia 31/01/2015 de Lisboa)

No programa da 3ª saída estão incluídas 3 noites em regime de Meia Pensão no Refugio de Elola + despesas de formação + seguros. (Partida às 04h00 do dia 14/02/2015 de Lisboa.)

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](mailto:geral@gem.pt) e efetuar uma Transf. Bancária para o NIB: 0035 0257 00015951130 62, até ao dia 20/01/2015, no valor de:

**Sócio**

**77 € Refugio de Elola (Meia Pensão)**

**+ 95 € despesas da formação + 38€ para quem não tem seguro.**

**Não sócios**

**77 € Refugio de Elola (Meia Pensão)**

**+ 95 € despesas da formação + 60 € valor de participação para não sócios + 38€ 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 [geral@gem.pt](mailto: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.