

## CURSO DE MONTANHISMO (Nível I) - 2012

### PROPÓSITO E OBJECTIVO DO CURSO

- O Curso de Montanhismo N.I tem por objectivo ministrar a formação teórica e prática considerada necessária e suficiente para os formandos se iniciarem e evoluírem nessa actividade.
- O curso aborda, entre outros aspectos, a segurança, progressão, orientação e pernoita em terreno acidentado, com utilização de manobras de corda para ultrapassar obstáculos que normalmente se podem encontrar em terrenos de montanha: ressaltos rochosos e terrenos de forte inclinação, com erva, pedregosos e/ou escorregadios.
- O curso não está programado para situações que requeiram técnicas de montanhismo invernal ou alpinismo, nomeadamente a utilização de *piolet* e crampons.

### PROGRAMA

- O curso é constituído por uma carga horária de 45 horas, distribuídas por três aulas teórico-práticas (9 h), e quatro dias de aulas práticas (36 h).

#### 3 Aulas teóricas:

- 13, 22 e 27 de Março de 2012, das 20 às 23 horas, na Loja Bivaque.

#### 4 Aulas práticas:

- 17 e 18 DE Março, 31 de Março e 1 de Abril de 2012: Serra de Monsanto, Cabo Espichel, Serra de Montejunto, Serra de Sintra, etc. (As aulas práticas decorrem normalmente das 9,00h às 18,00h)

### COORDENADOR DO CURSO

**Pedro Cuiça** - Monitor de Montanhismo, Formador de Monitores de Pedestrianismo, Técnico de Percursos Pedestres, Monitor de Escola de Escalada e Monitor de Manobras de Corda. Técnico de Senderos da Escuela Española de Alta Montanha (EEAM) da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

Jornalista/Editor especializado em actividades de ar livre e ambiente. Director-Geral da Campo Base – Edições de Ar Livre e Ambiente Lda..

### REQUISITOS

- O Curso de Montanhismo destina-se a todos aqueles que pretendam iniciar-se na actividade ou solidificar os seus conhecimentos e experiência. As condições necessárias para a sua frequência são as seguintes:
  - 1) Ter 14 ou mais anos de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação);
  - 2) Possuir seguro que cubra a prática da actividade (Carta de Montanheiro da FCMP, Licença Desportiva da FPME ou outro seguro) ou requisitar Seguro Bivaque (6,00€).
  - 3) Efectuar a **inscrição** e o respectivo **pagamento** no curso.

## EQUIPAMENTO

- A Bivaque fornece textos de apoio, mapas e material de escalada. O equipamento de marcha é da responsabilidade de cada formando.
- No primeiro dia do curso será fornecida indicação do equipamento necessário.

## CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

### Número de participantes

- Inscrições limitadas a 10 formandos.

### Validade da inscrição

- A inscrição só é considerada válida mediante o pagamento de 50% do valor da formação.
- Os menores têm de apresentar Autorização do Encarregado de Educação.

### Valor da inscrição

- Curso: 130,00 €
- Manual de Montanhismo: 15,00 €
- Seguro: 10,00 €

## Desistências

- Em caso de desistência até 15 dias antes do início do curso, a Bivaque devolve o valor total pago até à data da desistência do curso.
- Em caso de desistências até uma semana antes da realização do curso a Bivaque devolve 50% do valor pago até à data da desistência do curso
- Desistências a menos de oito dias de realização do curso, não será devolvido qualquer valor.

## SEGURO

- Nas actividades da Bivaque todos os participantes têm de possuir seguro válido.
- O seguro **não está incluído no valor da acção de formação**, podendo os participantes solicitar o seguro à Bivaque, sendo o valor de 2,50€ por dia, na totalidade de 10,00€ pelas quatro aulas práticas.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O Curso de Montanhismo aborda as seguintes temáticas:
  - 1) História do montanhismo
  - 2) O terreno de jogo: relevo e rochas; meteorologia; montanhismo e conservação dos ambientes de montanha I
  - 3) Equipamento e material I
  - 4) Nutrição I
  - 5) Pernoita: acampamento e bivaque I

- 6) Orientação: posicionamento e navegação terrestre I
- 7) Pedestrianismo e marcha de montanha
- 8) Escalada livre: a técnica gestual I
- 9) Progressão em cordada e sistema de segurança I
- 10) O rapel I
- 11) Perigos e segurança em terrenos de montanha I
- 12) O treino I

## AVALIAÇÃO

- O Curso de Montanhismo está sujeito a avaliação contínua.
- Os participantes recebem diploma de frequência caso obtenham avaliação positiva e não faltem a mais de um módulo de aulas teórico-práticas (3 horas) e um módulo de práticas (uma manhã ou uma tarde).

## ATENÇÃO

- A realização dos cursos de montanhismo está dependente do número mínimo de 6 participantes inscritos.
- As datas das aulas práticas são susceptíveis de alteração, nomeadamente devido a previsão de condições meteorológicas adversas.

