

Curso de Aperfeiçoamento ao Montanhismo (N.II)

Propósito e objectivos do curso

O Curso de Montanhismo Nivel II (N.II) – Curso de Aperfeiçoamento ao Montanhismo (N.II) – pretende consolidar, aprofundar e alargar as temáticas abordadas no Curso de Iniciação ao Montanhismo Nivel I (N.I).

No curso N.II são abordados, entre outros temas, a segurança, a progressão, a orientação e a pernoita em montanha, com utilização de manobras de corda (escalada e rapel) para ultrapassar obstáculos que normalmente se podem encontrar em terrenos montanhosos: ressaltos rochosos e terrenos de forte inclinação, com erva, pedregosos e/ou escorregadios.

O curso prevê a prática de bivaque e de campismo, a possível progressão em terrenos nevados, que requeiram técnicas de montanhismo invernal ou alpinismo (nomeadamente a utilização de piolet e de crampões), mas está excluída a progressão em gelo e/ou em glaciares.

Programa

O curso é constituído por uma carga horária de 53 horas, distribuídas por três aulas teórico-práticas (9 h) e quatro dias de aulas práticas (44 h).

3 Aulas teóricas:

- 9, 16 e 21 de Julho de 2009, das 20 às 23 horas, na Loja Bivaque.

4 Aulas práticas:

- 11 e 12, 18 e 19 de Julho de 2009: um na Rocha da Pena (Algarve) e outro na Serra da Estrela.

Conteúdos programáticos

O Curso de Aperfeiçoamento ao Montanhismo (N.II) aborda as seguintes temáticas:

- 1) História do montanhismo II
- 2) O terreno de jogo II: o relevo e as rochas; a meteorologia; o montanhismo e conservação dos ambientes de montanha
- 3) Equipamento e material II
- 4) Nutrição II
- 5) Pernoita II: acampamento e bivaque



- 6) Orientação II: posicionamento e navegação terrestre; técnicas avançadas de orientação
- 7) Marcha de montanha
- 8) Escalada livre II: a técnica gestual
- 9) Progressão em cordada e sistema de segurança II
- 10) O rapel II
- 11) Perigos, segurança em terrenos de montanha e auto-resgate
- 12) O treino II

Formador/Coordenador

Pedro Cuiça

Monitor de Montanhismo, Monitor de Escalada, Formador de Manobras de Corda, Formador de Monitores de Pedestrianismo e Técnico de Percursos Pedestres da Escola Nacional de Montanhismo (ENM). Técnico de Senderos da Escuela Española de Alta Montaña (EEAM) da Federación 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

As condições necessárias para a frequência do Curso de Aperfeiçoamento ao Montanhismo (N.II) são as seguintes:

- Ter **16 ou mais anos** de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação)
- Efectuar a **inscrição** e o respectivo **pagamento** no curso
- Possuir **seguro que cubra a prática da actividade** (Carta de Montanheiro da FCMP, Licença Desportiva da FPME ou outro seguro);
- Ter frequentado um Curso de Iniciação ao Montanhismo e/ou atestar que possui os seguintes conhecimentos mínimos:
 - 1) Leitura de cartas topográficas;
 - 2) Orientação de uma carta através da comparação dos elementos da mesma e dos elementos do terreno;
 - 3) Orientação de uma carta através da bússola;
 - 4) Feitura dos nós de oito duplo (pelo chicote e pelo seio), pescador duplo, fita e machard bidireccional;
 - 5) Descida em rapel com auto-segurança; Segurança dinâmica (de baixo e de cima) com ATC ou dispositivo similar.

Condições de inscrição

- As inscrições são limitadas a 10 formandos, sendo dada prioridade aos interessados que tenham frequentado um Curso de Iniciação ao Montanhismo (N.I) e à ordem de inscrição.
- Os menores têm de apresentar **Autorização do Encarregado de Educação**.



- Valor da inscrição: 150,00 €
- 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.

Equipamento

- A Bivaque e a Campo Base fornecem textos de apoio, material de orientação e material de escalada.
- O equipamento de marcha e de pernoita é da responsabilidade de cada formando. Para as aulas práticas de escalada recomenda-se o uso de pés-de-gato.

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 6,00€ pelas quatro aulas práticas.

ATENÇÃO

- As datas das aulas práticas podem ser sujeitas a alterações, por motivos de força maior, nomeadamente devido a previsão de condições meteorológicas adversas.