

CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO (Nível I)

PROPÓSITO E OBJECTIVO DO CURSO

- O Curso de Montanhismo NI – Curso de Iniciação ao Montanhismo – 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 50 horas, distribuídas por três aulas teórico-práticas (9 h), uma “aula” de teste (3 h) e quatro dias de aulas práticas (38 h).

AULAS TEÓRICAS (das 20 às 23 horas, na Bivaque)

- 12, 14, 19 e 21 de Fevereiro de 2008,

AULAS PRÁTICAS (em local a designar)

- 16 e 17 de Fevereiro de 2008;
- 23 e 24 de Fevereiro de 2008

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 Iniciação ao 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);
 - 3) Efectuar a inscrição no curso;
 - 4) Pagar a taxa de inscrição.

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 uma listagem do equipamento necessário.

CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

Número de participantes

- Inscrições limitadas a 12 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: 145 €

Desistências

- Em caso de desistência até 15 dias antes do início da formação, a Bivaque retém 10% do valor do curso, sendo devolvido o restante dinheiro.
- No caso de desistências posteriores não será devolvido qualquer valor, salvo situações muito particulares colocadas e aceites pela Bivaque e no caso de se encontrar um substituto para o candidato em falta.

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 indicativo de 12,00€ pelas quatro aulas práticas).

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O Curso de Iniciação ao 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 Iniciação ao Montanhismo está sujeito a avaliação contínua e a um teste escrito final a realizar no último dia.
- 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 dos cursos agendados são meramente indicativas sendo a sua realização sujeita a atempada confirmação e susceptíveis de alteração, nomeadamente devido a previsão de condições meteorológicas adversas.