

# Acção de Formação **Alpinismo (N I)**

Janeiro de 2008

No contexto da estrutura de formação da Secção de Montanhismo, a ADA Desnível organiza neste Inverno, a acção de formação em Alpinismo, dando continuidade ao que tem vindo a ser habitual nos últimos anos.

## **Objectivos**

Esta formação destina-se aos praticantes de Montanhismo tendo por objectivo transmitir aos participantes conhecimentos básicos das técnicas inverniais de montanha, dotando-os das ferramentas teóricas e práticas fundamentais para que possam desenvolver, em autonomia, actividades de Alpinismo de média dificuldade.

## **Estrutura e datas**

A acção de formação é constituída por uma aula teórica que terá lugar na Sede da ADA Desnível (Cascais) e aulas práticas que se realizarão ao longo de dois fins-de-semana, perfazendo um total de 40 horas de formação.

### Aula teórica:

7 de Janeiro - segunda-feira, das 20h às 24h

### Aulas práticas:

11 a 13 de Janeiro – Serra da Estrela (saída na sexta-feira ao final da tarde)

25 a 27 de Janeiro – Serra de Gredos, Espanha (saída na sexta-feira ao final da tarde)

## **Conteúdos**

1. A natureza da Montanha;
2. Breve história do Alpinismo;
3. Os perigos alpinos;
4. As modalidades praticadas em Montanha;
5. Equipamento (pessoal e colectivo);
6. Planificação de itinerários e orientação;
7. Progressão em terreno nevado;
8. Campismo, bivaque e refúgios;
9. Alimentação, hidratação, R&R, treino, altitude.

## **Formador**

Rogério Morais, alpinista desde 1978

- *Brevet* de "Instrutor de Alpinismo FFME", entre outros;
- Primeiras ascensões nacionais do Monte Branco e do Cervino;
- 1100 saídas de montanha;
- Instrutor de dezenas de acções de formação em Montanha, tanto em Portugal como em França (Centre-école CAF de La Bérarde, Grenoble)

As aulas práticas terão o acompanhamento de 1 ou 2 monitores auxiliares, consoante o número de participantes.

## Requisitos

1. Ser maior de idade e sócio da ADA Desnível.
2. Ter frequentado Acção de Formação em Montanhismo N II, ou demonstrar ter formação equivalente;
3. Ter frequentado Acção de Formação em Escalada N I, ou demonstrar ter formação equivalente (domínio das técnicas de segurança em rocha; domínio de técnicas de corda; V grau como primeiro de cordada; IV grau em escalada clássica).

## Inscrições

Preço: 140 euros

Número máximo de formandos por curso: 10

Número mínimo de formandos por curso: 6

Prazo máximo para recepção das inscrições: 19 de Dezembro de 2007

A inscrição poderá ser feita na sede ou através de fax ou correio electrónico e deverá ser acompanhada do comprovativo do pagamento de, pelo menos, 50% do preço.

- [Ficha de inscrição](#) (em formato PDF)

**Seguro:** obrigatório, para quem não tiver seguro desportivo deve solicitar o seguro da ADA Desnível (pagamento à parte).

### Notas:

- A inscrição só é aceite mediante o pagamento de pelo menos 50% do valor da formação.
- Aplica-se um desconto de 10% do pagamento da totalidade do curso no caso de este ser efectuado até 10 dias antes da realização da aula teórica (início do curso).
- Em caso de desistência até 15 dias antes do início da formação, a ADAD 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 direcção da associação e no caso de se encontrar substituto para o candidato em falta.
- Não estão incluídos os custos individuais de cada participante com deslocações, estadias, alimentação, etc.
- No caso de serem esgotadas todas as vagas do curso a ADA Desnível organizará nova acção de formação em Fevereiro/Março.

## Equipamento

O Equipamento é da responsabilidade dos participantes (equipamento técnico e de protecção individual, vestuário adequado). A ADA Desnível disponibilizará algum material específico de uso colectivo (cordas, protecções, parafusos de gelo, pitons, etc.). Existe a possibilidade de alugar piolet ou crampons na associação (neste caso, pedir informações contactando a sede da ADA Desnível no horário de funcionamento).

Equipamento essencial a levar pelos participantes:

- Cantil
- Frontal
- Piolet
- Crampons (12 pontas)
- Arnês (de preferência regulável)
- Capacete (obrigatório)
- Mosquetões diversos com e sem segurança
- Expresses
- 1 descensor
- 3 cordeletas para nó autobloqueante ou bloqueador
- 4 fitas
- Manta térmica
- Protector Solar
- Saco Cama ou saco sabana
- 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
- Luvas térmicas
- Gorro, Óculos escuros, Etc.