

Informações
geral@altorelevo.org
ou em www.altorelevo.org

Acção de Formação Montanhismo



ALTO RELEVO
Clube de Montanhismo

Rua Sousa Paupério, 108
4440-697 VALONGO

www.altorelevo.org

e-mail: geral@altorelevo.org

Montanhismo

Formação Nível I



(Fotografia: António Patrício)



Acção de Formação em Montanhismo Nível I
Organização: Alto Relevo - Clube de Montanhismo
Regulamento disponível em www.altorelevo.org

Temas: Noções básicas, equipamento, orientação, topografia, comunicação, segurança, técnicas, técnicas de progressão, e muito mais...

Esta formação tem o intuito de proporcionar aos participantes conhecimentos e habilidades para a prática do montanhismo.

Esta formação é realizada em parceria com o Instituto de Formação e Desenvolvimento Profissional e Tecnológico.

Acção de Formação Montanhismo Nível I

PROGRAMA

Parte Teórica:

DIA 28 (início às 21h na Junta de Freguesia de Valongo)

Apresentação – 1h
Meio Ambiente – 1h
Meteorologia – 1h

DIA 29 (início às 9h na Junta de Freguesia de Valongo. Fim às 18h)

Equipamento e Material – 2h30
Comunicações – 1h
Almoço – 1h30 (Churrasqueira – por conta dos participantes)
Orientação – 2h
Vivac e Acampamento – 1h30

DIA 30 (início às 9h na Junta de Freguesia de Valongo. Fim às 18h)

Técnicas de Progressão – 3h30
Almoço – 1h30 (Churrasqueira – por conta dos participantes)
Prevenção e Socorro – 4h

Parte Prática:

Dia 6 e 7

Ponto de encontro – Igreja Matriz de Valongo
Partida – 7h00
Destino – Sanábria – Espanha

Realização de exercícios de matérias aprendidas na parte teórica.

Regresso previsto para as 21h do dia 7 de Dezembro

O valor a pagar por participante é de 50,00 e inclui seguro, deslocações, diploma de participação e pequena lembrança.

O ALTO RELEVO - Clube de Montanhismo vai organizar uma acção de formação em Montanhismo - Nível I. Esta acção terá lugar em Valongo na parte teórica e na Sanábria - Espanha para a parte prática. A formação realiza-se nos dias 28, 29, 30 de Novembro e 6 e 7 de Dezembro 2008.

Como Participar?

Para participar nesta acção de formação é necessário ter mais de 18 anos, preencher a respectiva ficha de inscrição (incluída neste folheto), e enviá-la junto com o valor da inscrição (50,00 por participante) até dia 27 de Novembro de 2008 para:

ALTO RELEVO - Clube de Montanhismo
Rua Sousa Paupério, 108
4440-697 VALONGO

Material Obrigatório

- Saco cama (para 0°C)
- Colchonete Z-rest ou insuflável
- Fogão (1 para cada 3)
- Alimentação pessoal para os dois dias (6 e 7)
- Vestuário impermeável e polar
- Botas de montanha, minimamente adequadas para neve
- Sistema de iluminação frontal mais uma recarga de baterias

- O Material Técnico para esta acção será assegurado pela Organização

Ficha de Inscrição

PREENCHER EM LETRAS MAIÚSCULAS
Pode ser fotocopiado

Nome: _____ Data Nascimento: ___/___/___

Profissão: _____ Telemóvel nº: _____

Morada: _____

E-mail: _____@_____.

Localidade: _____ Código Postal: _____ - _____

B. Ident. N.º: _____ De ___/___/___ Arquivo: _____

Experiência em Montanhismo: Nenhuma Pouca Alguma

Modo de Pagamento: Dinheiro Transferência NIB: 003600139910002963960
 Cheque n.º _____ Do _____

Assinatura: _____ Data de Inscrição: ___/___/2008

A PREENCHER PELA ORGANIZAÇÃO

Responsável pela inscrição

Inscrição n.º: _____

Data de Recepção da Inscrição: ___/___/2008 _____