

Iniciação ao Montanhismo

10-12 e 18-19 de Janeiro de 2014

Data limite de inscrição 05/01/2014

Preço por pessoa

Sócio c/ seguro - 40 €

Sócio s/ seguro - 56 €

N/Sócio c/ seguro - 70 €

N/Sócio s/ seguro - 86 €



GEM – Grupo de Espeleologia e Montanhismo

Rua Maria Veleda, Nº 6 - 7º Esq. ♦ 2650-186 Amadora ♦ Web: www.gem.pt ♦ E-mail: geral@gem.pt

A Iniciação ao Montanhismo terá uma componente teórica e prática com os temas: o meio ambiente, o montanhismo, a meteorologia, conservação dos ambientes de montanha, equipamento e material, nutrição, pernoita, orientação, pedestrianismo e marcha de montanha, rapel, progressão em grupo, riscos e segurança na montanha.

Equipamento: Todo o equipamento individual é da responsabilidade dos participantes (arnês*, descensor*, capacete*, batons, botas impermeáveis, calças e casaco impermeáveis/transpiráveis, óculos escuros, frontal, tenda (a combinar entre formandos no 1º dia), colchonete, saco cama para pernoitar).

O equipamento coletivo é da responsabilidade do GEM.

As inscrições são limitadas a **12 formandos**. É dada prioridade aos sócios do GEM.

Para garantir a participação nesta atividade, os interessados deverão enviar um e-mail para geral@gem.pt e efetuar uma transferência bancária para o **NIB: 0035 0257 00015951130 62**, até ao dia **05/01/2014**, no valor de:

Sócio com seguro - 40€;

Sócio sem seguro - 56€;

N/ Sócios com seguro 70€ (valor por não ser sócio);

N/ Sócios sem seguro - 86€ (valor por não ser sócio).

O comprovativo da transferência deverá ser identificado e enviado para o GEM (geral@gem.pt).

Em caso de desistência este valor não será reembolsado.

O preço indicado no programa não inclui alimentação nem deslocações.

Programa

1º Dia (10) - 19:00 às 23:00 – Aulas teóricas em local a designar.

2º Dia (11) – 09:00 - Ponto de encontro em Praia do Guincho. Início da atividade.

3º Dia (12) – 17:00 - Fim em Vila de Sintra.

4º Dia (18) 08:00 – Ponto de encontro em Lisboa com destino à Serra de Montejunto, pernoita no parque de campismo.

5º Dia (19) – 17:00 – Fim do curso e regresso a Lisboa.

Os participantes recebem diploma de frequência do curso.

* Os formandos que não disponham deste equipamento, poderão solicitá-lo ao GEM.

Nota: Caso a condição física do grupo, outras situações justificáveis ou as condições climatéricas se tornem adversas e não ofereçam as garantias de segurança necessárias, os percursos poderão não se realizar ou sofrer alterações. Todos os percursos estão estudados, todo o equipamento, mapas e contactos necessários para garantir a segurança estarão assegurados. Contudo será necessário da parte de todos a observação de regras de segurança, de disponibilidade de equipamento e vestuário pessoal.

