

# CURSO DE INICIAÇÃO AO CANYONING

SERRA DO GERÊS

24 E 25/08/2019

INSCRIÇÕES ATÉ  
19/08/2019



*Canyoning* é um desporto que consiste na exploração progressiva de um rio, transpondo os obstáculos verticais através de diversas técnicas e equipamentos.

A emoção e adrenalina são as maiores atrações para os praticantes que se apaixonam pela exploração de *canyons*.

O *Canyoning* é um desporto seguro, que utiliza equipamentos de alta tecnologia e desempenho. O facto de se estar em contacto permanente com a natureza consegue transmitir ao praticante do desporto uma sensação inexplicável de liberdade e harmonia.

Este curso, em parceria com a Academia Internacional de Canyoning Associação (ICA), é composto por um módulo e-learning prévio, aula teórica, aula prática com treino de verticais e descida de rio com equipagens feitas pelos formandos para consolidação das técnicas aprendidas.

**Objetivo:** introduzir os formandos na modalidade e garantir algum nível de conhecimento técnico e autonomia na progressão do rio.

**Conteúdos gerais:** Nós essenciais, movimentação descendente em corda, sistemas, equipagem, subida em corda, progressão dentro do "canyon"

**Requisitos:** Sem nenhum requisito técnico obrigatório, embora seja importante já ter praticado canyoning anteriormente.

#### **Programa:**

**1º Dia (24) Sábado** - 09:00h – Ponto de encontro: Ponte do Carcerelha (Gerês). Formação teórica e treino prático.

20:00h - Jantar em local a definir e pernoita no Parque de Campismo Lima Escape (<https://www.lima-escape.pt>)

**2º Dia (25) Domingo** - 09h00 – Continuação da formação.

18:00h - Regresso a Lisboa.

**Inscrições:** <http://www.gem.pt/inscricaoAtividade>

**Preço:** Sócio GEM – 80€ ; Não Sócio - 100€

(EPI, fato neoprene e seguro incluído no preço da inscrição).

Transferência bancária para o IBAN: PT50 0035 0257 00015951130 62 e envio de comprovativo para [geral@gem.pt](mailto:geral@gem.pt).

Em caso de desistência após a data limite de inscrição, este valor não será reembolsado.

**Não incluído:** Botas canyoning, deslocações (a combinar partilha de viaturas), alimentação e dormida.

**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, as atividades 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.