

CURSO

Iniciação à Orientação em Montanha (20h)

Este curso intensivo de 20 horas faz uma abordagem da Orientação em Montanha, com as devidas componentes teóricas e práticas.

O Curso tem **1 sessão teórica** de **3 horas**, das 20:00h às 23:00h à Sexta-feira, na última sessão são executados alguns exercícios teórico-práticos.

No **Sábado** são dadas explicações práticas no terreno e são realizados exercícios.

No **Domingo** é feito um percurso de Orientação para aplicação dos conhecimentos adquiridos.

Cada curso é ministrado a um grupo **máximo de 15 participantes**.

Preçário*

Participantes Individuais Sócios = 50€ | Não Sócios = 75€

Grupos Preço sob consulta.

*Estes valores incluem a utilização de todo o Equipamento Técnico de Orientação necessário (Mapas e Bússolas—fornecidos pelo CMA) e a emissão do Certificado de Participação.

Nota:

Curso coordenado por monitores da Escola Nacional de Montanhismo.

O transporte para os locais das actividades são da responsabilidade dos participantes.

Deve ser utilizado vestuário desportivo adequado:

- Roupas flexíveis e justas;
- Boné;
- Sapatos de sola de borracha ou botas de montanha;
- Água e comida (para actividades práticas).

