

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 CMA = 50€ | Não Sócios = 77€

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).

Para se inscrever envie os seus dados para - cma@cmarrabida.org

- *Nome Completo*

- *Data de nascimento*

- *Contacto*

- *Nº de associado e Nº de Licença Desportiva*

Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n.º 6 cv-tz

2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Email: cma@cmarrabida.org

