



CURSO BÁSICO DE ORIENTAÇÃO EM MONTANHA

Introdução

Este Curso visa transmitir conhecimentos básicos de GPS, altímetro, bússola e orientação para podermos mover com segurança e autossuficiência na montanha. Não é necessária experiência previa.

Objetivo do curso

Aprender conceitos, técnicas e táticas de ORIENTAÇÃO que nos permitam mover-nos durante as actividades desportivas em espaço natural com a máxima segurança.

Conteúdos:

1º Dia (4 horas)

- Noções e interpretação de cartografia.
- Bússolas e altímetros.
- Preparação de uma saída para actividades desportivas na Montanha.

2º Dia (8 horas)

- Saída prática no Parque Natural da Arrábida, para pôr em prática os conhecimentos adquiridos.

3º Dia (8 horas)

- Saída prática no Parque Natural da Arrábida, para pôr em prática os conhecimentos adquiridos.

Horários e datas:

O curso é composto por três sessões,

- Sexta- feira, 19:30 -11:30
- Sábado, 9:30 -17:30
- Domingo 9:30 -17:30

Grupo mínimo/máximo: Grupo mínimo 6 participantes e máximo 10

Material para o curso

O clube disponibiliza o material técnico necessário para a formação (mapas, bússolas, etc.)

Custo do curso de orientação:

50 €, para associados

O Custo inclui

- Aulas dadas por monitores credenciados da Escola Nacional de Montanhismo (FCMP)
- Material didáctico (mapas, bússolas, gps, etc..)
- Pequeno manual para cada participante.
- Certificado

Forma de pagamento

O pagamento pode ser realizado na sede do CMA ou por transferência bancária, para o NIB - 003600439910018875487 - Montepio Geral. Após o pagamento, envie por e-mail o comprovativo de transferência bancária (banco online/scan talão multibanco) com a indicação do seu nome.

Mais informações e inscrições: cma@cmarrabida.org ou 925 009 184