



## Sábados de Escalada em Rocha

### → Nível de iniciação

Esta actividade destina-se a todos aqueles que pretendam ter um primeiro contacto com a Escalada em Rocha sem aprofundar muito os conhecimentos teórico-práticos.

#### **Objectivos:**

- Escalar em *top rope*
- Conhecer os materiais necessários para a prática desta modalidade desportiva
- Conhecer as normas básicas de segurança
- Captar novos praticantes.

Os locais de prática serão nas várias áreas/escolas de Escalada nos arredores de Setúbal, Lisboa e Sintra. Este evento é constituído por um dia (último sábado do mês) de prática de escalada em top.

**Horário:** das 9 às 18horas. **Ponto de encontro:** a combinar com os participantes

#### **Tópicos abordados:**

- Apresentação da modalidade
- Tipos de escalada
- Material técnico - individual e colectivo
- Encordoamento do escalador
- Croquis e graduações
- Segurança e ambiente

#### **Normas e Condições de Inscrição**

- Ser Sócio do CMA com a quotização em dia
- Ter 14 ou mais anos de idade
- Efectuar a inscrição prévia e pagamento da taxa de inscrição (com seguro incluído e material técnico individual).
- Preencher termo de responsabilidade e a autorização dos pais de participantes menores de idade.

**Custo da inscrição: €10** (Não inclui custos individuais com deslocações, estadias, alimentação)

*Em caso de desistência até 2 dias antes da actividade o Clube retém o valor do seguro activado, sendo devolvido o restante dinheiro. No caso de desistências posteriores não será devolvido qualquer valor.*

*As inscrições poderão ser feitas na Sede do Clube às quartas feiras das 19 às 21 horas ou por mail: [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org) e deverá ser acompanhada do envio do comprovativo do pagamento por transferência para o NIB (Montepio Geral) - 003600439910018875487*

**As Inscrições são limitadas a 10 participantes**

*Esta actividade só se realizará com um mínimo de 6 participantes. Poderá ser adiada por razões climatéricas e técnicas.*

**Os participantes devem levar:**

- Roupa desportiva adaptada às condições climatéricas.
- Calçado justo ou pés de gato.
- Merenda
- Agua
- Protecção solar ou para o frio.
- Mochila para transporte de material