

## Curso de Escalada N.II

Módulo de Escalada Clássica  
18 a 20 de Abril de 2008

### Objectivos

O curso de aperfeiçoamento à escalada pretende aumentar os conhecimentos de escalada desportiva (quer ao nível da técnica corporal quer ao nível dos conhecimentos técnicos), iniciar os formandos na escalada clássica e dar as noções básicas de auto-resgate.



### Programa

O curso é constituído por uma carga horária de 48 horas, duas aulas teóricas (4h/aula) e cinco dias de prática (8h/dia). As aulas teóricas terão lugar na sede da ADA Desnível. As práticas terão lugar na área do Cabo da Roca (em vários sectores: Espinhaço, Baía dos Náufragos, etc.)

(obs. A escolha dos locais fica sujeita às condições meteorológicas)

- **aula teórica:** sede da A.D.A Desnível, 18 de Abril, às 20h (aula de 4h).
- **aulas práticas:** Cabo da Roca, 19 e 20 de Abril das 10h às 19h (aulas de 8h).

### Formadores

Nuno Marques e José Pereira.

### Conteúdos programáticos

- História e Evolução da Escalada Clássica
- Material Individual e colectivo
- Terminologia/glossário
- Nós
- Força de choque e factor de queda
- Asseguramento com cordas duplas e gémeas
- Colocação de equipamento de protecção
- Protecção do largo
- Montagem de reuniões
- Progressão de forma artificial (A0/1)

- Leitura e interpretação de topo-guias, croquis vs tática de escalada

## Requisitos

Esta acção de formação destina-se a todos aqueles que tenham frequentado o nível I de escalada ou demonstrem conhecimentos similares, dominem as técnicas necessárias para escalar de forma autónoma, pretendam aprofundar os seus conhecimentos neste desporto e satisfaçam as seguintes condições:

- Ser sócio da ADA Desnível
- escalar à frente vias equipadas até 6a;
- ter 16 ou mais anos de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação);
- efectuar a inscrição no curso e pagar a taxa de inscrição;
- ter seguro para a actividade.
- no caso de não ter seguro é necessário solicitá-lo à ADA Desnível e efectuar o seu pagamento (2 euros/dia).

## Inscrições

Limitadas a 12 formandos. Apenas são aceites inscrições aos sócios da ADA desnível e sendo o número mínimo de formandos para a realização do curso de 4 pessoas. Enviar a inscrição para a ADA desnível acompanhada do respectivo pagamento.

Preço: 65 euros.

Seguro: obrigatório, para quem não tiver seguro desportivo deve solicitar o seguro da ADA Desnível (pagamento à parte).

Para além do pagamento é necessário enviar as seguintes fichas devidamente preenchidas e assinadas:

- [Ficha de inscrição](#) (em formato PDF).
- [Termo de responsabilidade e declaração de como sabe nadar e tem seguro para a modalidade](#) (poderá ser entregue no primeiro dia do curso) (em formato PDF).

A inscrição só é aceite mediante o pagamento de pelo menos 50% do valor da formação.

Em caso de desistência até 15 dias antes do início da formação, a ADAD retém 10% do valor do curso , sendo devolvido o restante dinheiro.

No caso de desistências posteriores não será devolvido qualquer valor, salvo situações muito particulares colocadas e aceites pela direcção da associação e no caso de que se encontre substituto para o candidato em falta.

## **Equipamento**

A ADA Desnível fornece o equipamento colectivo sendo o equipamento individual da responsabilidade de cada um dos formandos:

- Arnês
- Capacete (obrigatório para M. Auto-resgate e Clássica)
- Pés de gato
- Saco de Mágnesio
- Mosquetão HMS e descensor
- Diversos mosquetões com e sem fecho de segurança
- Diversas fitas e cordeletes
- Fita de auto-segurança
- Outro equipamento (mochila, cantil, agasalho, etc)