



MONTANHISTA o que pratica montanhismo

Desporto e Vida em Campo



PIONEIROS E MARINHEIROS

BASE

1. Apresenta no Agrupamento ou fora a história do Montanhismo (passando pelas principais montanhas e montanhistas assim como a evolução do material utilizado e tipos de montanhismo).
2. Realiza uma atividade de montanhismo com uma ascensão técnica elevada e chega aos 2430m de altitude.
3. Conhece e sabe manusear EPI (equipamento de protecção individual).

AVANÇADOS

4. Conhece os diferentes tipos de cordas e as suas utilidades na progressão em montanha.
5. Faz os nós de: oito, nove, borboleta, cordata, dinâmico, estático e lais de guia.
6. Realiza um curso com Montanhismo numa empresa / associação certificada para o efeito, ou tem Montanhismo na formação escolar contínua.

CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

BASE

1. Conhece os diferentes tipos de cordas e as suas utilidades na progressão em montanha.
2. Faz os nós de: oito, nove, borboleta, cordata, dinâmico, estático e lais de guia.
3. Realiza um curso com Montanhismo numa empresa / associação certificada para o efeito, ou tem Montanhismo na formação escolar contínua.

AVANÇADOS

4. Realiza uma ascensão a uma montanha de pelo menos 4000m de altitude com equipamento técnico, inserido num grupo de montanhistas.
5. É autónomo na montanha com conhecimentos avançados de cartografia, escalada e rappel.
6. Organiza uma ascensão na Serra da Estrela ou no Pico para um pequeno grupo de montanhistas.