



# Clube de Actividades de Ar Livre

## ACÇÕES DE FORMAÇÃO EM MONTANHISMO EM 2019

No mundo, milhões de pessoas têm a sua vida ligada às montanhas. Muitos encontram nas montanhas a sua subsistência, outros procuram-nas para uma prática desportiva e/ou de lazer; em todos os casos, as montanhas contribuem para manter o equilíbrio físico e mental daqueles que com ela contactam.

Com a crescente urbanização das sociedades, as montanhas e a natureza em geral são, cada vez mais, territórios estranhos para as pessoas, sobretudo para aquelas que vivem nas grandes cidades.

Mas o conhecimento sobre as montanhas, as boas maneiras de estar e as práticas correctas de montanhismo, são necessários para que esta actividade nos possa trazer a satisfação pessoal que procuramos, e evitar os riscos que a vida na montanha sempre comporta.

É com este objectivo que o CAAL, através do GDAMO (Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha), vem promovendo desde há muitos anos diversas acções de formação em actividades de montanha.

Mais uma vez, no ano de 2019 terão lugar no CAAL as seguintes acções de formação:

- **Montanhismo Nível 1 (Iniciação): De 06 a 24 de Fevereiro de 2019;**
- **Montanhismo Nível 2: De 13 a 24 de Março de 2019;**
- **Alpinismo Nível 1: De 30 de Março a 07 Abril 2019 (em Gavarnie, Pirinéus).**

Estas acções têm como objectivo comum transmitir competências aos praticantes de montanhismo, a diferentes níveis, de modo a que as suas actividades se realizem de forma sempre mais gratificante e segura.



Esta formação é complementada com os planos anuais de actividades do GDAMO e do GDAE (Grupo Dinamizador de Actividades de Escalada), e constituindo com este conjunto um programa de formação integrada que é uma oferta única nas actividades de ar livre a nível nacional.

### Informações e inscrições

Participe nesta formação e junte-se ao CAAL e ao GDAMO. Para esclarecimentos e inscrições, contacte o CAAL:

- Telefone: 217788372,
- mail: [caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt).
- site do CAAL: [clubearlivre.org](http://clubearlivre.org)

O número de inscrições nestas acções de formação é limitado.