



## REGULAMENTO ESPECÍFICO

- 1 - **DENOMINAÇÃO:** - “CONHECER A ESTRELA 2009”.  
Acampamento de verão na Serra da Estrela, com realização de actividades de Iniciação ao Montanhismo.
- 2- **ORGANIZAÇÃO:** - A organização é da responsabilidade do Clube de Montanhismo da Guarda.
- 3- **DATA** – 27 de Junho a 2 de Julho
- 4- **LOCAL:** - As actividades realizar-se-ão na Serra da Estrela: Vale do Rossim, Covão D’Ametade, Valhelhas e em Penha Garcia.  
O local de encontro será no Clube de Montanhismo da Guarda.
- 5- **INSCRIÇÕES:** As inscrições serão efectuadas em formulários próprios a fornecer pelo Clube e realizar-se-ão até ao dia 24 de Junho de 2009
- 6- **TAXA DE INSCRIÇÃO:** A Taxa de inscrição é de 30 € para os sócios e de 40 € para os não sócios.  
Estão incluídos os seguintes serviços: monitoragem, utilização dos materiais para as actividades; seguro de acidentes pessoais e transporte para o local e regresso.  
A Alimentação será da responsabilidade dos participantes.
- 7- **DESTINATÁRIOS:** - Destinam-se a todos os jovens, de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos inclusive. O limite máximo de participantes será de 15 jovens.  
Os jovens interessados em participar deverão ter uma capacidade física satisfatória.
- 8- **OBJECTIVOS:**
  - Proporcionar aos jovens condições da melhoria da saúde física e psíquica, estimulando o gosto pela natureza.
  - Atenuar as diferenças do meio cultural, pelo enriquecimento da convivência em grupo.
  - Estimular esse convívio entre jovens como forma da sua integração social.
  - Fomentar o sentido prático, a capacidade de auto-suficiência, o espírito de entreatajuda e a criatividade.
  - Educar para a ocupação dos tempos livres e estimular a expressão pessoal.
  - Colaborar com as famílias no sentido de uma melhor adequação do processo educativo.
  - Dar a conhecer um conjunto variado de modalidades desportivas realizadas em espaços naturais,
  - Ocupar o tempo livre dos jovens através da aprendizagem de actividades desportivas de aventura e ar livre em comunhão com a natureza, preservando-a e respeitando-a.
- 9- **DIVULGAÇÃO:** - A divulgação será da responsabilidade do Clube de Montanhismo da Guarda, através da página web, de cartazes e panfletos a distribuir por todos os sócios do clube e outras entidades.
- 10- **ENQUADRAMENTO TÉCNICO:** - O enquadramento técnico é da responsabilidade dos monitores do Clube, com formação específica nas áreas de montanhismo.
- 11- **ACTIVIDADES:** - : - DESPORTIVAS – Escalada, Rappel, Slide/Tirolesa, Orientação, BTT, Canoagem/Vela, Tiro com Arco, Marcha;



12- **MATERIAL NECESSÁRIO**

Documentos de Identificação Pessoal  
Tenda e Saco cama  
Mochila pequena  
Cantil  
Lanterna  
Utensílios de higiene pessoal  
1 Toalha de banho  
1 Toalha de rosto  
Roupa interior para 4/5 dias  
Camisola Polar / de lã  
kispo, corta-vento  
Sapatilhas  
Botas de rasto duro  
Chinelos  
Calções  
T'shirts  
Fato de banho  
Protector Solar e batom de cieiro  
Chapéu ou boné  
Apetrechos de cozinha: copo, prato (de preferência plásticos ou inox), talheres.

13- **ALIMENTAÇÃO:** A Alimentação é da responsabilidade dos participantes. A organização providenciará as condições de aceso e transporte da mesma para os locais de pernoita. No entanto, aconselhamos a que durante os trajectos de ligação sejam feitas refeições volantes, à base de sandes, ou bolachas, sumos individuais, achocolatados, chocolates e barras energéticas, como reforços alimentares. Em qualquer caso, a organização prestará todo o apoio necessário à realização das mesmas durante o desenrolar das actividades.

14- O CMG não é responsável por qualquer dano pessoal sofrido na deslocação até ao ponto de encontro, identificado na ficha de inscrição, bem como após a partida.

15- O CMG reserva-se o direito de fazer modificações no programa das actividades ou de as cancelar, em caso de más condições climatéricas e dos projectos se revelarem desadequados à população participante.

Caso ocorra o cancelamento da actividade, o participante, terá direito ao reembolso do valor pago no acto de inscrição.

16- Todos os participantes têm o dever de aceitar as ordens dos monitores, devendo ser portadores de uma conduta e ética correctas, sobre pena de ser solicitado ao seu representante legal (pais) que o vão buscar ao local do acampamento.

17- Todos os casos omissos serão resolvidos pela equipa coordenadora da actividade, nos momentos achados oportunos e dentro dos prazos de realização do Acampamento.

A Responsável

---

(Cristina Lourenço)