

Clube de Montanhismo da Guarda

Plano Anual de Atividades

2023





INTRODUÇÃO

Num plano bastante completo e exigente em termos organizativos de atividades em montanha, fazem parte dele as caminhadas, montanhismo, alpinismo, travessias inverniais, travessias em BTT, descidas de rio, escalada em rocha e em gelo, uma prova de BTT, uma prova de escalada e um evento de Trail. Os eventos com uma maior carga logística/organizativa são a Invernal de BTT Cidade da Guarda, o Open de Escalada da Guarda e um evento de Trail Running na Guarda que nos propomos organizar. Estes são três eventos de carácter nacional, de enquadramento federativo em que o apoio da autarquia é fundamental para o sucesso destas iniciativas.

Na vertente competitiva o clube estará presente em quatro modalidades, são elas a ESCALADA, o BTT, a ORIENTAÇÃO e o TRAIL. A escalada, a orientação e o trail serão de âmbito nacional enquadradas nas suas respetivas federações, Federação Promotora de Montanhismo e Escalada, Federação Portuguesa de Orientação e Associação de Trail Running de Portugal. O BTT terá o enquadramento regional que for delineado pela Associação de Ciclismo da Beira Interior.

Como tem sido habitual e se pode constatar do trabalho dos anos anteriores, as nossas atividades promovem a atividade física em ambiente de montanha e são dirigidas aos mais variados grupos etários. Para todos os tipos de atividades deste plano, podemos encontrar atividades de iniciação e atividades destinadas a praticantes mais experientes e exigentes.

A promoção e divulgação da cidade da Guarda e da Serra da Estrela, continua a ser uma prioridade.



PLANO DE ATIVIDADES 2023

A) - ATIVIDADES ORGANIZADAS PELO CLUBE

I - PEDESTRIANISMO

II - MONTANHISMO /

ALPINISMO III - ESCALADA

IV - FORMAÇÃO

V- ATIVIDADES DE BTT

VI - ATIVIDADES NÁUTICAS

VII - ATIVIDADES COM ENQUADRAMENTO FEDERATIVO

B) - EVENTOS COMEMORATIVOS e DESPORTIVOS:

- JANTAR COMEMORATIVO DO XLII Aniversário do CMG - 25 de março.

- PROJETO MULTIATIVIDADES - 22, 23, 24 e 25 de abril

- ASCENÇÃO AO MULHACÉN - 3.482 m - no topo da Península Ibérica, Serra Nevada - 29/30 e 1 de maio

- PROVA DE TRAIL - data a definir

- PROVA DE ESCALADA - 1 e 2 de julho

- "INVERNAL DE BTT / CIDADE DA GUARDA"- Prova de BTT em formato maratona, com dois percursos distintos, a realizar no dia 26 de novembro.



I – PEDESTRIANISMO - Projeto “CAMINHAR 2023”

Os percursos pedestres que integram o projeto Caminhar 2023 são atividades que aliam o prazer da marcha em contacto com a natureza e o conhecimento de alguns recantos dos territórios onde estes se localizam e o convívio entre os participantes. Trata-se de atividades física de baixa/média dificuldade e destinam-se a todos os caminheiros desde os mais novos aos mais veteranos.

Atividades inseridas no projeto “CAMINHAR 2023”	Data prevista	Local /Percurso
Marcha Regional - Rota dos Galhardos (Folgosinho)	22 janeiro	Concelho de Gouveia
Marcha das Amendoeiras 2023 - Freixo Numão	26 fevereiro	Concelho de Foz Côa
Trilho Drave - Aldeia Mágica	12 março	Concelho de Arouca
Marcha do XLII Aniversário - Alvendre	26 março	Concelho da Guarda
Projeto Multiatividades I - Marvão / Castelo de Vide	22, 23, 24 e 25 abril	Concelho de Castelo de Vide
Marcha “Rota da Cereja” - Trilho dos Abraços	21 maio	Concelho da Covilhã
Marcha em Sortelha	25 junho	Concelho do Sabugal
Multiatividades - Vale Rossim Marcha Serra da Estrela	15 e 16 julho	Concelho de Gouveia
Marcha das Vindimas - Coriscada	24 setembro	Concelho da Meda
Marcha na Serra da Estrela - Rota do Javali	22 outubro	Concelho de Manteigas
Marcha Regional / Magusto - Vila Soeiro	12 novembro	Concelho da Guarda
Marcha do Dia Internacional das Montanhas	10 dezembro	(Varanda dos Pastores) PNSE



- MONTANHISMO / ALPINISMO

Estas são atividades que se apresentam com um grau de dificuldade físico e técnico mais elevado. São destinadas a participantes mais experientes, pois é comum serem percursos de maior extensão em terrenos mistos (rocha, neve e gelo no inverno).

Designação da Atividade	Data prevista	Local /Percurso
Travessia do Invernal do Maciço Central 2023	15 janeiro	Serra da Estrela
XXI Travessia Invernal Serra de Béjar	4 e 5 fevereiro	Serra Béjar- Espanha
XII Invernal de Montanha	18 e 19 fevereiro	Serra da Estrela
Circo de Gredos 2023	18 e 19 março	Serra de Gredos- Espanha
Circular às Cinco Lagunas	1 e 2 abril	Serra de Gredos - Espanha
Travessia em Autonomia	13 e 14 maio	Serra da Estrela ou Gredos
Travessia em Autonomia - Entre Barragens e Lagoas	10 e 11 junho	Serra da Estrela
Travessia Noturna 2023	15 julho	Serra da Estrela
Travessia da “Cuerda de las Azagayas”	16 e 17 setembro	Serra de Gredos - Espanha
Rota Azul 2023	14 e 15 outubro	Serra da Estrela
Travessia Invernal em Autonomia 2023	19 novembro	Serra da Estrela ou Gredos





II – ESCALADA

Escalada Desportiva | Escola de Escalada

A parede de Escalada Desportiva do Pavilhão de S. Miguel continuará a ser o local de funcionamento da Escola de Escalada.

Para a prática desta modalidade em regime livre, o escalador deverá ser autónomo, ter o seguro em dia e ser portador do cartão de escalador do Clube de Montanhismo da Guarda. O horário será o seguinte:

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Horas	21.00 – 23.30		21.00 – 23.30	21.00 – 23.30	21.00 – 23.30	9.00 – 13.00

No que respeita ao funcionamento da escola para iniciação/aperfeiçoamento devidamente enquadrado com monitores e escaladores do Clube de Montanhismo da Guarda, o funcionamento obedecerá ao seguinte horário:

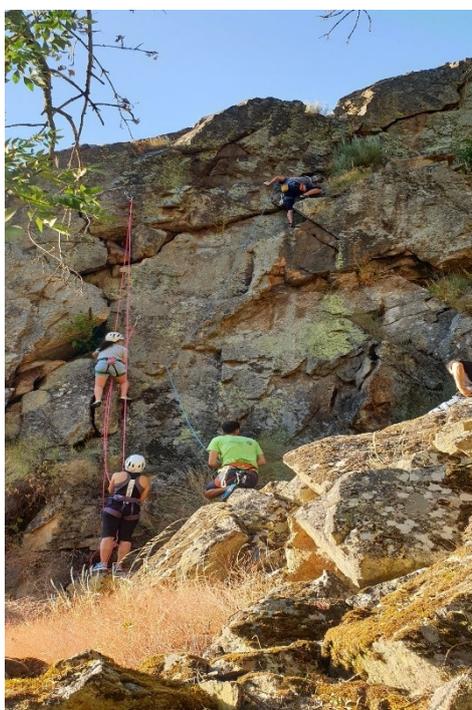
Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Horas		19:00 - 21.00		19:00 - 21.00		



Prova de Escalada do calendário da FPME (Federação Promotora de Montanhismo e Escalada)

O clube organizará novamente aquela que sempre foi uma das provas de referência do país. Integrada no Circuito de Escalada de Dificuldade da Federação Promotora de Montanhismo e Escalada, o Clube de Montanhismo da Guarda dará continuidade ao trabalho que tem vindo a ser realizado e organizará uma prova de escalada de dois dias para todos os escalões no mês de outubro em dia a definir conforme o calendário competitivo da FPME.

Escalada em Rocha



O CMG pretendem revitalizar e dinamizar a Escola de Escalada do Caldeirão, dando primazia à realização de atividades de iniciação/formação nesse local emblemático, agora mais acessível aos praticantes desta modalidade e ao público em geral.

O clube continuará a realizar, também, este tipo de atividades em locais como Penha Garcia, Sortelha, Penacova, Espanha, nomeadamente nas Serras de Gredos e Béjar e na Serra da Estrela, se forem levantadas as restrições existentes.



III - FORMAÇÃO



Temos previstas as seguintes ações:

Meteorologia na Montanha - Ação de formação com duração de 2 dias, num fim-de-semana, a decorrer na sede do Clube.

Progressão por Terrenos Mistos (Rocha, Neve e Gelo) - Nas atividades Travessia da Serra de Béjar e X Invernal de Montanha, será realizada no terreno duas ações de formação sobre este tema. As condições atmosféricas que se fizerem sentir no início do ano, irão condicionar a realização das sessões práticas. Prevemos realizar uma ação de formação de escalada em gelo na Serra de Béjar e Serra de Gredos.

Vela - Ação de formação com duração de 2 dias, num fim-de-semana, a decorrer na Barragem do Caldeirão ou na Barragem de Vascopeiro. Esta ação de formação será ministrada em parceria com outra associação.

Manobra de Cordas I - Ação de formação com duração de 1 fim-de-semana, a decorrer na sede do Clube, Barrocal, Caldeirão e Vila Soeiro.

Gestão e Prevenção de Risco na Montanha I - Ação de formação com duração de 1 fim-de-semana, a decorrer na sede do Clube e na Serra da Estrela.

Escalada - A formação na escalada, será ministrada de forma continua durante a atividade semanal da escola de escalada.

Escalada Clássica - Ação de formação com duração de 4 dias terá lugar, em dois fins-de-semana a designar, a decorrer na Escola de Escalada do Caldeirão (Guarda) e em Penha Garcia.

Águas Bravas - Ação de formação com duração de 2 dias, num fim-de-semana, a decorrer no Rio Mondego, Côa ou Zêzere. Esta ação de formação será ministrada em parceria com outra associação.

Manutenção e Reparação de Bicicletas - Projeto Lar - jovens Refugiados na aldeia de Ima -Jarmelo



VI – ATIVIDADES DE BTT



INVERNAL DE BTT CIDADE DA GUARDA

O Clube com a colaboração de outras entidades, **Autarquia da Guarda** e outros, irá organizar a

“**INVERNAL DE BTT - CIDADE DA GUARDA**”, com data prevista para 26 de novembro.

Travessias em BTT

Estão ainda previstas a organização de travessias em BTT.

Designação da atividade	Data prevista	Percurso previsto
Travessia das Amendoeiras em Flor	25 fevereiro	Guarda - Freixo
Numão		
Volta do Mondeguinho Guarda	3 setembro	Guarda - Mondeguinho -



V – ATIVIDADES NÁUTICAS



Com as atividades náuticas pretendemos proporcionar aos participantes o contacto com os mais importantes rios da nossa região (Zêzere, Côa e Mondego).

Designação da Atividade	Data prevista	Troço
Descida no Rio Zêzere	12 fevereiro	Valhelhas-Belmonte
Descida no Rio Côa	25 março	Troço a definir
Descida no Rio Mondego	abril	Troço a definir
Projeto Multiatividades 2023 - Vale Rossim	15 e 16 junho	Concelho de Gouveia



VI- PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES COM ENQUADRAMENTO FEDERATIVO

a) – Federação Promotora de Montanhismo e Escalada

Escalada Desportiva



O clube continuara a marcar presença no Circuito de Escalada de Dificuldade e Bloco, promovidos pela Federação Promotora de Montanhismo e Escalada e outros clubes.



CLUBE DE MONTANHISMO DA
GUARDA

**b) – Associação de Trail Running de
Portugal Corrida em Montanha / Trail**

O clube pretende unir esforços para a realização de uma prova de Trail Running dando destaque à Guarda enquanto cidade de Montanha. É intenção do CMG a integração desta prova no calendário competitivo da Associação Trail Running Portugal.

Com bons resultados pontuais nas épocas anteriores, o clube pretende em 2022 dar continuidade à presença em provas emblemáticas de Trail e Ultra-Trail. Os atletas irão disputar provas do circuito da **Associação de Trail Running de Portugal**.

**c) – Federação Portuguesa de
Orientação Ori-BTT**

No que respeita à orientação, o clube irá disputar as provas da Taça de Portugal de Orientação em BTT e Ori-BTT.



**d) – Federação Portuguesa de
Ciclismo Prova de Ciclismo / BTT**

Os atletas do clube marcarão presença nas provas dos Circuitos Regionais promovidas pela Associação de Ciclismo da Beira Interior sob a alçada da Federação Portuguesa de Montanhismo Alpinismo-Escalada-Pedestrianismo-BTT-Orientação-Atividades Náuticas Corrida de Montanha Escalada Desportiva



CLUBE DE MONTANHISMO DA
GUARDA

Ciclismo.



Montanhismo Alpinismo-Escalada-Pedestrianismo-BTT-Orientação- -
Atividades Náuticas Corrida de Montanha Escalada
Desportiva



VII- PROJETOS ESPECIAIS

a) Comemoração do Dia Mundial do Ambiente (Global Nature Activity) - A realizar nos dias 3, 4 e 5 de junho.

b) Comemoração do Dia Internacional das Montanhas - A realizar nos dias 9, 10 e 11 de dezembro - Tertúlia com vários especialistas da montanha. Exibição de um filme e caminhada.

VIII- PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES ORGANIZADAS POR OUTROS CLUBES

Para além das atividades em que o clube tem responsabilidades organizativas e do apoio aos atletas em competições com enquadramento federativo, continuará a apoiar a participação dos seus sócios em atividades organizadas por outras associações sendo elas de carácter competitivo e não competitivo. Promoverá assim, a participação em atividades tais como caminhadas, travessias, BTT, Trail, provas de resistência, descidas de rio, provas de ciclismo de estrada e de atletismo, desde que a componente montanha seja um fator comum.

O clube também apoiará as atividades de livre iniciativa dos sócios e os vários desafios dos mesmos, desde que estas continuem a levar os nomes do clube e da cidade da Guarda aos locais onde se realizam.

Participará ativamente em campanhas de preservação da natureza e sustentabilidade do Planeta.

Assegurara o enquadramento técnico de várias atividades promovidas pela autarquia ou outras instituições.

Promoverá ações de formação relacionadas com a montanha.

Participará em campanhas de solidariedade e integração dos jovens desfavorecidos.



CLUBE DE MONTANHISMO DA
GUARDA



Guarda, 29 de dezembro de 2022

A Direção do Clube de Montanhismo da
Guarda

