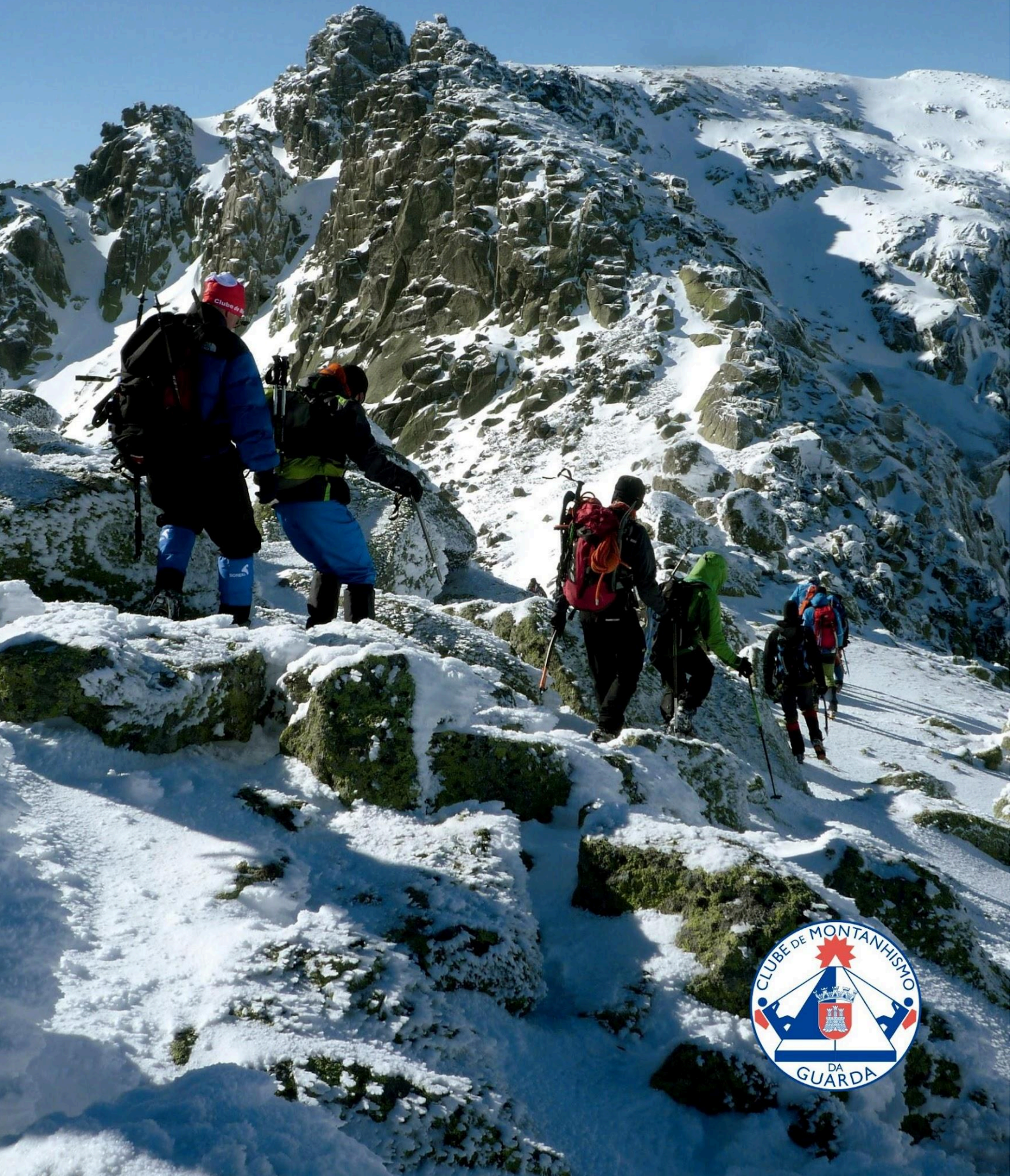


Clube de Montanhismo da Guarda

Plano Anual de Atividades

2026



CLUBE DE MONTANHISMO DA GUARDA

Montanhismo - Alpinismo - Pedestrianismo - Escalada - Atividades Náuticas - BTT - Orientação Corrida de Montanha/Trail Running

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades do Clube de Montanhismo da Guarda relativo ao ano 2026, vai dar continuidade aos objetivos traçados pela atual Direção do CMG, na sua afirmação enquanto clube desportivo, promovendo atividades lúdico/recreativas, culturais e de competição, afirmando-se com boas práticas de saúde física, saúde mental, e ambiental.

O Plano Anual de Atividades pretende, também, incentivar os jovens à participação e envolvimento aumentando o seu interesse na prática do desporto, seja ele de carácter competitivo ou de lazer. Desta forma pretendemos, também, desenvolver laços de entre ajuda geracional com foco em três grandes pensamentos: Desporto, Família e Meio Ambiente.

Um plano exigente, ambicioso, abrangendo todas as modalidades disponíveis no Clube de Montanhismo da Guarda.

Organizar tão exigente calendário, só é possível com o envolvimento e compromisso dos Órgãos Sociais, dos sócios e todos os amigos e simpatizantes do Clube de Montanhismo da Guarda, a todos, O Clube de Montanhismo da Guarda, agradece penhoradamente o seu contributo no desenvolvimento das actividades.

As atividades do Clube de Montanhismo da Guarda abrangem atividades de montanha, alpinismo, atividades náuticas, atividades de orientação em Btt, escola de escalada, Trail Running e atividades de âmbito social e cultural, designadas de “marchas”.

ATIVIDADES MONTANHISMO / ALPINISMO - 2026

No montanhismo as atividades organizadas pelo CMG caracterizam-se por travessias em regime de autonomia total, com a duração de um ou mais dias e com diferentes graus de dificuldade técnica e física. Já no alpinismo as atividades caracterizam-se por ascensões mais exigentes técnica e fisicamente e na sua grande maioria com recurso a equipamento específicos, de uso em atividades desta tipologia. Ambas são desenvolvidas tanto em período estival, como inverno.

Atividades Tradicionais do CMG

- Travessia Invernal do Maciço Central da Serra da Estrela 2026 (11 de janeiro)
- XXIV Travessia Invernal da Serra de Béjar 2026 (07 e 08 de fevereiro)
- Rota Azul 2026 (17 e 18 de outubro)

Outras atividades

- Circo de Gredos 2026 (07 e 08 de março, Serra de Gredos, Espanha)
- Atividade de Montanhismo (11 e 12 de abril, Serra de Gredos Espanha)
- Lagoas Escondidas da Estrela - Travessia em Autonomia (17 de maio, Serra da Estrela)
- Entre Ocultos Circos Glaciários - Travessia em Autonomia (20 e 21 de junho, Serra de Gredos)
- Travessia Noturna 2026 (25 de julho, Serra da Estrela)
- Los Hermanitos de Hoya Moros - Travessia Autonomia (26 e 27 de setembro, Serra de Béjar, Espanha)
- Mariolas, para que vos quero... - Travessia em Autonomia (22 de novembro, Serra da Estrela)

Atividades Formativas

Durante o ano de 2026 e em função da disponibilidade de datas do companheiro Angel Mieres, haverá duas ações de formação.

- Curso de Iniciação ao Alpinismo (24 e 25 de janeiro)
- Curso de Iniciação ao Alpinismo (21 e 22 de fevereiro)

ESCALADA / Climbing

Na modalidade Escalada, vamos continuar com a formação, com foco nos escalões mais jovens e estar presente nas provas de competição organizadas pela Federação Portuguesa de Escalada de Competição onde temos tido prestações que muito nos orgulham, face às condições e ferramentas disponíveis.

Provas do Calendário Regional Taça Regional de Escalada de Bloco SUB11 e SUB13 REGIÃO NORTE - 1ª prova 21 de fevereiro São Rock / PICO - 2ª prova 21 de março ADEB REGIÃO CENTRO - 1ª prova 28 de fevereiro NES - 2ª prova 28 de março CMFF REGIÃO SUL - 1ª prova 14 de março Clube de Escalada InWall - 2ª prova 16 de maio ATV REGIÃO AÇORES - 1ª prova 19 de abril CDM - 2ª prova 13 de maio CDM REGIÃO MADEIRA - a definir Clube Aventura da Madeira www.fpme.org	Provas do Calendário Nacional Campeonato Nacional - Escalada de Bloco SUB11 e SUB13 13 de junho ATV - Escalada de Dificuldade SUB15, SUB17, SUB19, SUB21 e ABSOLUTOS 19 de setembro Altíssimo Clube de Escalada - Escalada Adaptada 3 de outubro Clube de Escalada InWall - Escalada de Bloco SUB15, SUB17, SUB19 10 de outubro NES - Escalada de Bloco ABSOLUTOS 21 de novembro Clube 9.8 Gravity www.fpme.org
Provas do Calendário Nacional Liga FPME / Masters - 1ª prova 26 de setembro MEL - Clube de Escalada Vertigo - 2ª prova 24 e 25 de outubro SÃO BLOC - São Rock / PICO - 3ª prova 12 de dezembro OEIRAS BOULDER CONTEST - Clube Clim Up - 4ª prova 19 de dezembro DINOSOURE - NES www.fpme.org	Provas do Calendário Nacional Taça de Portugal de Escalada de Bloco Escalões SUB15, SUB17 e SUB19 - 1ª prova 14 de fevereiro Clube de Escalada Zone - 2ª prova 23 de maio CEM - 3ª prova 10 de outubro NES Escalões SUB21 e ABSOLUTOS - 1ª prova 7 de março Vertical ADR - 2ª prova 20 de junho Clube de Escalada Zone - 3ª prova 21 de novembro Clube 9.8 Gravity www.fpme.org

Provas do Calendário Regional Taça Regional de Escalada de Bloco SUB11 e SUB13 REGIÃO NORTE - 1ª prova 21 de fevereiro São Rock / PICO - 2ª prova 21 de março ADEB REGIÃO CENTRO - 1ª prova 28 de fevereiro NES - 2ª prova 28 de março CMFF REGIÃO SUL - 1ª prova 14 de março Clube de Escalada InWall - 2ª prova 16 de maio ATV REGIÃO AÇORES - 1ª prova 19 de abril CDM - 2ª prova 13 de maio CDM REGIÃO MADEIRA - a definir Clube Aventura da Madeira   www.fpme.org	Provas do Calendário Nacional Campeonato Nacional - Escalada de Bloco SUB11 e SUB13 13 de junho ATV - Escalada de Dificuldade SUB15, SUB17, SUB19, SUB21 e ABSOLUTOS 19 de setembro Altíssimo Clube de Escalada - Escalada Adaptada 3 de outubro Clube de Escalada InWall - Escalada de Bloco SUB15, SUB17, SUB19 10 de outubro NES - Escalada de Bloco ABSOLUTOS 21 de novembro Clube 9.8 Gravity   www.fpme.org
Provas do Calendário Nacional Liga FPME / Masters - 1ª prova 26 de setembro MEL - Clube de Escalada Vertigo - 2ª prova 24 e 25 de outubro SÃO BLOC - São Rock / PICO - 3ª prova 12 de dezembro OIRAS BOULDER CONTEST - Clube Climb Up - 4ª prova 19 de dezembro DINOSAURE - NES   www.fpme.org	Provas do Calendário Nacional Taça de Portugal de Escalada de Bloco Escalões SUB15, SUB17 e SUB19 - 1ª prova 14 de fevereiro Clube de Escalada Zone - 2ª prova 23 de maio CEM - 3ª prova 10 de outubro NES Escalões SUB21 e ABSOLUTOS - 1ª prova 7 de março Vertical ADR - 2ª prova 20 de junho Clube de Escalada Zone - 3ª prova 21 de novembro Clube 9.8 Gravity   www.fpme.org

*Calendário Oficial da FPME para 2026

Nesta modalidade, será mantido o calendário de treinos/formação (“terças-feiras” e “quintas-feiras” no seguinte horário “19:00 às 21:00”) no Pavilhão de São Miguel da Guarda.

Ambicionamos a requalificação da parede de escalada instalada no pavilhão de São Miguel por apresentar anomalias estruturais derivadas das infiltrações de água. Surge ainda a necessidade de renovar o equipamento de escalada existente devido ao elevado desgaste.

TRAIL RUNNING / CORRIDA DE MONTANHA

Na modalidade Corrida de Montanha vulgarmente designada por Trail Running, vamos continuar com o programa conforme o calendário das provas ATRP e participação nas provas de âmbito local, regional e nacional.

Manter a regularidade dos treinos com apoio do CMG.

Nesta modalidade, de vertente competitiva, temos atletas masculinos e femininos a correr nas distâncias de 20 km aos 300 km.

Os resultados obtidos no ano transato, dão-nos confiança para melhorar, ainda mais. Os sucessivos pódios obtidos nas diferentes distâncias e escalões são motivo de orgulho para os nossos atletas, para o Clube de Montanhismo da Guarda e para a Cidade da Guarda que se afirma cada vez mais como cidade de desportos de montanha.

ATIVIDADES NÁUTICAS

Na modalidade de Canoagem, desportos náuticos, continuamos a apostar na “utilização” dos três rios que nos brindam com os seus caudais de águas bravas durante o inverno e primavera, Rio Mondego, Rio Zêzere e Rio Côa.

Esta modalidade, pelos riscos associados, requer formação, conhecimento, equipamento de segurança e treino, algo que o Clube de Montanhismo tem muito presente nas diferentes modalidades.

Esta atividade está fortemente condicionada pelas condições climatéricas.

Atividades agendadas para o ano de 2026

1 de fevereiro

Canoagem, Descida do Rio Zêzere

22 de março

Canoagem, Descida do Rio Mondego

19 de abril

Canoagem, Descida de rio, Ainda por definir.

ORIBTT / ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Na modalidade de Orientação em BTT, designada por “OriBtt”, temos como objetivo aumentar o número de praticantes desta modalidade com um potencial enorme ao nível dos escalões jovens com abordagem no desporto escolar.

Estar presente nas diferentes competições do calendário nacional da Federação Portuguesa de Orientação é o foco dos nossos atletas.

BTT

Atividades de BTT, passeios de bicicleta de montanha, organizados em regra pelo distrito da Guarda, com saídas pontuais para outros distritos.

Esta modalidade geralmente com utilização de trilhos em montanha ou terrenos mais sinuosos, têm sempre um carácter físico exigente e em complemento o âmbito cultural.

28 de fevereiro, BTT travessia das amendoeiras em flor

31 de maio, BTT ecovia de Bragança

3, 4 e 5 de outubro, BTT rota GR22 / Grande Rota do Zêzere

29 de novembro, Invernal de BTT Cidade da Guarda

Prova de carácter competitivo, integrada nas comemorações do dia da cidade da Guarda

PEDESTRIANISMO

Por último, as marchas, atividade muito importante para ao Clube, quer pela expressiva participação dos sócios quer pelas diversidades dos percursos e freguesias onde se realizam.

25 de janeiro - Marcha na Freguesia das Freixedas, concelho de Pinhel.

1 de março - Marcha das Amendoeiras em Flor 2026

29 de março - Marcha do 45º Aniversário do CMG

19 de abril - Marcha na “Cova da Beira”

1 a 3 de maio - Multiactividades em Parque Natural de Montesinho

4 a 7 de junho - Multiactividades nos Picos da Europa, Integração de atividades de marcha e Alpinismo

19 de julho - Marcha “Rota da Cabra e do Lobo” (aldeia da Pena)

20 de setembro - Marcha das Vindimas 2026

25 de outubro - Marcha na Serra da Estrela

8 de novembro - Marcha do Magusto 2026

12 de dezembro - Comemoração do Dia Internacional das Montanhas

- Caminhada com uma Instituição de cariz social integrada no “Quartelão das Artes”
- Apresentação do livro “K2” de João Garcia.

K2 é uma viagem intensa ao limite da resistência humana. Nesta obra, João Garcia leva o leitor a um território desafiante, de coragem e autoconhecimento, inspirado na mítica segunda montanha mais alta do mundo.

Mais do que uma história sobre altitude e conquista, K2 é um relato profundo sobre escolhas, medo e persistência.

Com uma escrita envolvente e autêntica, o autor revela que as maiores escaladas não acontecem apenas no gelo e na rocha, mas dentro de cada um de nós.

Um livro para quem gosta de aventura, reflexão e histórias que ficam muito depois da última página.

A apresentação será no Café Concerto do Teatro Municipal da Guarda em hora ainda a definir.

EVENTOS DESPORTIVOS ORGANIZADOS PELO CMG

O Clube tem ainda o propósito de organizar durante o ano de 2026 os seguintes eventos desportivos:

- 2ª edição do “Trail Running Cidade da Guarda” agendado para o dia 15 de março do ano 2026.
- 1ª edição City Race, a desenvolver na cidade da Guarda.
- 24ª edição do Invernal de Btt Cidade da Guarda.

Apresentamos este plano de atividades convictos que define as linhas orientadoras das ações a desenvolver pelo Clube de Montanhismo da Guarda durante o ano de 2026.

A sua concretização dependerá do envolvimento de todos, Direção, Órgãos Sociais, Sócios e Amigos do Clube. Que este plano motive todos a continuar a explorar, aprender e fortalecer os laços que nos unem, sempre guiados pela paixão pela natureza.

Obrigado a todos que estão connosco

Clube de Montanhismo da Guarda, Guarda 15 de Janeiro de 2026