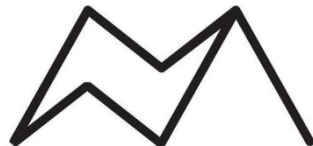




PLANO DE ACTIVIDADES 2020

Núcleo de Montanha de Espinho





1. INTRODUÇÃO

O Plano de Actividades do Núcleo de Montanha de Espinho (NME) para o ano de 2020 dá continuidade às actividades regulares actualmente em curso e calendariza as actividades pontuais que se pretende levar a efeito. É certo que a realização da maioria das actividades depende das condições meteorológicas, sendo que proceder-se-á à sua remarcação, caso não seja possível a sua realização na data planeada.

As actividades encontram-se divididas pelas secções desportivas Escalada e Trail Running, pelo Projecto GoingUp?! e pelas actividades comuns. As actividades no domínio da escalada que têm como propósito a formação, ou o rendimento desportivo, fazem parte do projecto E3 – Escola de Escalada de Espinho, encontrando-se inscritas no calendário de actividades da secção de escalada. As actividades que têm por objectivo a promoção dos desportos de montanha junto dos mais jovens integram o projecto Going.Up?!.

No presente plano apenas é feita a referência a actividades cuja organização é da responsabilidade do Núcleo de Montanha de Espinho. A participação de atletas do clube em competições (escalada desportiva, escalada de bloco, trail running, etc) encontram-se, como tal, fora do âmbito deste Plano. As actividades apresentadas são para sócios do Núcleo de Montanha de Espinho, salvo as excepções expressamente referidas.

2. CONDIÇÕES DE ACESSO ÀS ACTIVIDADES

Relembra-se a possibilidade de, com antecedência devida, poder ser adquirido através da FPME (Federation Portuguesa de Montanhismo e Escalada) um Seguro Desportivo diário, com cobertura da quase totalidade das actividades praticadas. Para quem preveja a participação em várias actividades ao longo do ano, recomenda-se seguro anual, também adquirido através da FPME.



3. PLANO DE ACTIVIDADES

3.1 ACTIVIDADES REGULARES

3.1.1 SECÇÃO DE ESCALADA

- Treinos de escalada desportiva e escalada de bloco

Local: Rocódromos da Nave Polivalente de Espinho

Horário de acesso ao Rocódromo interior:

De segunda a sexta, das 17h às 23h00;*

Terça, quinta e sábado das 09h00 às 13h00.*

**Excepto durante o mês de Agosto e durante períodos de encerramento da Nave Polivalente de Espinho*

Horário de acesso ao Rocódromo exterior:

Aberto todo o ano, 24/24 horas.

- Aulas de escalada desportiva e escalada de bloco

Local: Rocódromos da Nave Polivalente de Espinho

Horário:

Segundas e Quartas-feiras das 18h30 às 20h00 (sub 18) e das 20h30 às 22h00 (adultos);*

**Excepto durante o mês de Agosto e durante períodos de encerramento da Nave Polivalente de Espinho*

3.1.2 SECÇÃO DE TRAIL RUNNING

- Treinos de trail running

Local: Partida e chegada na Nave Polivalente de Espinho

Horário:

Quintas-feiras, das 22h30 às 24h00**

***Poderá haver alterações pontuais, agendadas no treino anterior.*



3.2 ACTIVIDADES PONTUAIS

3.2.1 SECÇÃO DE ESCALADA

As **actividades pontuais semanais** de escalada são frequentes e marcadas de semana a semana. As condições meteorológicas influenciam na possibilidade de se poder escalar em rocha e na escolha do local. Consoante a disponibilidade dos participantes, as actividades poderão ser ao sábado ou ao domingo. Devido à variabilidade destas actividades pontuais semanais e de um só dia, não se apresentam aqui dias calendarizados, ficando a indicação de épocas e locais possíveis. Geralmente, os destinos de eleição são:

- no Inverno: Serra do Sicó, Serra dos Passos, ou Serra da Freita;
- no tempo ameno de Primavera e Outono: N. Sra. Do Salto, Fragas em Valongo, Galiñeiro na Galiza, Serra de São Mamede, Serra dos Passos, Escarpas do Corgo, Aldeia da Pena, entre outros;
- no tempo quente de Verão: N. Sra. Salto, Galiñeiro ou Monteferro na Galiza, Serra d’Arga, entre outros.

Apresentamos, contudo, um **calendário de actividades pontuais** de escalada, para a previsão de actividades prolongadas de dois ou mais dias, ou de eventos/workshops.

4 de Janeiro	“Queima rabanadas” – Serra da Freita 1) Workshop de escalada de bloco em rocha ou 2) Caminhada
15 de Fevereiro	Workshop de manobras básicas para escalada de largos – Rocódromo (Nave Polivalente de Espinho)
28 e 29 de Março	Escalada desportiva – Serra dos Passos
25 e 26 de Abril	Escalada desportiva – Penha Garcia
1, 2 e 3 de Maio	Escalada clássica – Picos de Europa
13 e 14 de Junho	Escalada clássica – Casal Pianos
13 e 14 de Junho	Curso de iniciação à escalada desportiva
24 a 27 de Julho	Escalada desportiva – Serra da Arrábida
29 e 30 de Agosto	Escalada desportiva de largos – Fragas de São Simão
18, 19 e 20 de Setembro	Escalada clássica – Galayos, na Serra de Gredos
20 de Dezembro	Escalada desportiva “Poios before Christmas” – Serra de Sicó

Em 2020, está ainda prevista a **renovação do rocodrómo interior**, nomeadamente a construção de um novo muro de escalada de bloco. Esta actividade será concretizada recorrendo à mão-de-obra dos sócios e mediante a condição de se reunir o montante para material previsto no Orçamento 2020 proveniente das quotas dos sócios escaladores, da taxa de acesso ao rocodrómo e de patrocínios.



3.2.2 SECÇÃO DE TRAIL RUNNING

4 de Janeiro	Treino longo – Serra de Valongo (Gens)
1 de Fevereiro	Treino longo – Serra da Freita
7 de Março	Treino longo – Serra do Marão
4 de Abril	Treino longo – Serra da Boneca
9 e 10 de Abril	Estágio – Serra da Arada
6 de Junho	Treino longo – Serra de Pias
4 de Julho	Treino longo – Serra da Freita
5 de Setembro	Treino longo – Serra da Freita
3 de Outubro	Treino de acolhimento novos sócios – Coteiro
1 de Novembro	Treino longo – Serra de Santa Justa
26 de Dezembro	PRx by night – Serra da Freita

3.2.3 PROJECTO GOING.UP?!

25 e 26 de Janeiro	Actividade de esqui – Manzaneda
16 e 17 de Maio	Multiactividades – Serra do Alvão
20 e 21 de Junho	Multiactividades – Faia Brava
5 de Julho	Visita às Grutas de Mira de Aire
19 e 20 de Setembro	Vindimas – Local a definir

3.2.4 ACTIVIDADES COMUNS

15 de Fevereiro	Mostra de Cinema de Aventura, do Programa de Exibições Comunitárias da NOMAD – Local a definir (<i>evento aberto a não sócios</i>)
22 e 23 de Agosto	Acampamento de aniversário do NME – Serra da Arada
26 de Setembro	Dia D (<i>dia de actividades aberto a não sócios</i>) – Nave Polivalente de Espinho
11 de Dezembro	Comemoração do Dia Internacional das Montanhas – Nave Polivalente de Espinho
11 de Dezembro	Jantar de Natal