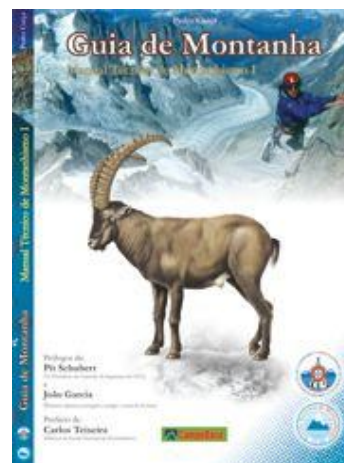


GUIA DE MONTANHA

Manual Técnico de Montanhismo – I

Pedro Cuiça



O **Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo I** é o primeiro livro do género editado em Portugal e escrito por um português. Se é certo que já foi editado um ou outro opúsculo em tempos idos, este livro pela sua extensão (240 páginas) e diversidade de conteúdos surge como edição ímpar no panorama nacional.

Trata-se de uma obra da autoria de Pedro Cuiça que, tendo sido escrita em 2003, vê agora, oportunamente, a luz do dia. Isto tendo em conta os novos desafios impostos à FCMP e, mais precisamente, à ENM no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT); que pressupõe não só a reformulação das acções de formação desenvolvidas de há alguns anos a esta parte como, também, a edição dos respectivos manuais de apoio aos cursos que estão actualmente a ser “desenhados” e que serão implementados num futuro próximo.

“O Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo I pretende fornecer os conhecimentos necessários para a progressão na arte do montanhismo permitindo, por um lado, recordar conceitos e técnicas aprendidas durante a participação em actividades ou a frequência de cursos e, por outro, complementar os mesmos.”

Neste contexto, possui oito capítulos que abordam as matérias consideradas necessárias e suficientes para a formação em montanhismo. Esta obra conta com os prólogos dos alpinistas Pit Schubert e João Garcia, que dispensam apresentações, e foi prefaciada pelo alpinista Carlos Teixeira, actual conselheiro técnico da ENM.

www.fcmpportugal.com

ÍNDICE SUMÁRIO

1. Montanhismo e Escalada em Rocha
2. O Terreno de Jogo
3. O Equipamento e o Material Um pouco de anatomia
4. Orientação
5. Marcha de Montanha
6. Escalada Livre: A Técnica Gestual
7. Progressão em Cordada e Segurança
8. Rapel
9. Alimentação em Montanha
10. Pernoita
11. O Treino
12. Perigos e Segurança em Montanha

DISPONÍVEL NA BIBLIOTECA DO ATV