



**PALESTRAS DA MONTANHA**

- » Técnica e Tática na prática de Escalada Desportiva e Boulder – Pedro Nogueira
- » Treino de Escalada de/para Crianças e Jovens – António Joaquim Ramos
- » Nutrição, Treino e Competição em Desportos de Montanha – Noélia Arruda
- » Alterações Posturais e Desempenho Desportivo – Jorge Rafael
- » Dia Internacional da Montanha – Pedro Cuiça

**CONVERSAS DE FALÉSIA**

- » Estilo *versus* Ética – moderador: Pedro Nogueira
- » Talhar presas: arte ou crime – moderador: Filipe Costa e Silva
- » Os “escaladores do plástico” não são verdadeiros escaladores? – moderador: António Ramos
- » Ancoragens à prova de bomba ou bombas relógio? – moderador: Luís Fernandes

**ÉTICA NO DESPORTO**

- » Palestra – Ética e Deontologia em Desportos de Montanha
- » Workshop – Código Deontológico de Técnicos de Montanha
- » Palestra – Ética e Deontologia em Escalada
- » Ação de Sensibilização – Ética na Escalada
- » Palestra – Ética e Deontologia em Desportos de Montanha
- » Palestra – Ética e Deontologia em Escalada

**ACÇÕES DE FORMAÇÃO para Técnicos e Praticantes**

- » Curso – Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa (SBV/DAE)
- » Curso – Técnico Socorrista de Proximidade (TSP)
- » Workshop – Percursos Pedestres de Longo Curso I: progressão rápida e (ultra)leve – Pedro Cuiça
- » Workshop – Percursos Pedestres de Longo Curso II: estratégias de desempenho, saúde e bem-estar – Pedro Cuiça
- » Workshop – Gestão de Risco em Actividades de Montanha. Alterações climáticas, novos paradigmas e desafios – Pedro Cuiça

**ACÇÕES DE FORMAÇÃO DE PERCURSOS PEDESTRES para Técnicos de Percursos Pedestres / Entidades Promotoras de Percursos Pedestres**

- » Workshop – Processamento de dados de GPS para Projetos de Percursos Pedestres – Javier Aradas
- » Workshop – Gestão Ambiental de Percursos Pedestres Pedro Cuiça
- » Curso – Marcação e Manutenção de Percursos Pedestres – Pedro Cuiça e/ou Rúben Jordão

**CURSOS DE TÉCNICOS ESPECIALISTAS**

Brevemente

**CURSOS DE TREINADORES - Formação de Treinadores**

- » Curso Complementar de Treinador de Skyrunning – Grau I
- » Curso Complementar de Treinador de Skyrunning – Grau II
- » Curso Complementar de Escalada de Competição – Grau II

» Curso Complementar de Escalada de Competição – Grau I

**DESPORTO ESCOLAR** - Ação de Formação de Curta Duração

- » Fazer Segurança em Escalada
- » Segurança e Gestão de Risco em Escalada
- » Gestão e Planeamento de Projetos

17/Mar. (20:00-23:00)  
19/Mai. (20:00-23:00)  
14/Jul. (20:00-23:00)  
6/Out. (20:00-23:00)  
11/Dez. (20:00-23:00)

e-learning  
e-learning  
e-learning  
e-learning  
e-learning

27/Abr. (20:00-21:30/22:00)  
17/Jun. (20:00-21:30/22:00)  
15/Set. (20:00-21:30/22:00)  
24/Nov. (20:00-21:30/22:00)

e-learning  
e-learning  
e-learning  
e-learning

9/Abr. (20:00-23:00)  
4/Ago. (20:00-23:00)  
7/Set. (20:00-23:00)  
(a definir)  
(a definir)  
(a definir)

e-learning  
e-learning  
e-learning  
(a definir)  
(a definir)  
(a definir)

(a definir)  
(a definir)  
22/Jul. (20:00-23:00)  
27/Jul. (20:00-23:00)

(a definir)  
(a definir)  
e-learning  
e-learning

14/Out. (20:00-23:00)

e-learning

1/Jul. (19:00-23:00)  
29/Out. (20:00-23:00)  
(sob marcação)

e-learning  
e-learning  
(a definir)

(a definir)  
(a definir)  
Geral: 8-12/Nov.; teste: 17/Nov.  
Específica: 19-21/Nov.; teste: 25/Nov.  
Geral: 2-6/Nov.; teste: 17/Nov.  
Específica: 19-21/Nov.; teste: 25/Nov.

(a definir)  
(a definir)  
e-learning (geral)  
presencial (específica)  
e-learning (geral)  
presencial (específica)

26 e 31/Mar. (17:00-18:30)  
22 e 29/Abr. (17:00-18:30)  
17 e 28/Jun. (17:00-19:30)

e-learning  
e-learning  
e-learning

**Janeiro 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
53				1	2	3
1	4	5	6	7	8	9
2	11	12	13	14	15	16
3	18	19	20	21	22	23
4	25	26	27	28	29	30

**Abril 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
13			1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10
15	12	13	14	15	16	17
16	19	20	21	22	23	24
17	26	27	28	29	30	

**Julho 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
26			1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10
28	12	13	14	15	16	17
29	19	20	21	22	23	24
30	26	27	28	29	30	31

**Outubro 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
39				1	2	3
40	4	5	6	7	8	9
41	11	12	13	14	15	16
42	18	19	20	21	22	23
43	25	26	27	28	29	30

**Fevereiro 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
5	1	2	3	4	5	6
6	8	9	10	11	12	13
7	15	16	17	18	19	20
8	22	23	24	25	26	27

**Mai 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
17					1	2
18	3	4	5	6	7	8
19	10	11	12	13	14	15
20	17	18	19	20	21	22
21	24	25	26	27	28	29

**Agosto 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
30						1
31	2	3	4	5	6	7
32	9	10	11	12	13	14
33	16	17	18	19	20	21
34	23	24	25	26	27	28

**Novembro 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
44	1	2	3	4	5	6
45	8	9	10	11	12	13
46	15	16	17	18	19	20
47	22	23	24	25	26	27
48	29	30				

**Março 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
9	1	2	3	4	5	6
10	8	9	10	11	12	13
11	15	16	17	18	19	20
12	22	23	24	25	26	27
13	29	30	31			

**Junho 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
22		1	2	3	4	5
23	7	8	9	10	11	12
24	14	15	16	17	18	19
25	21	22	23	24	25	26
26	28	29	30			

**Setembro 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
35			1	2	3	4
36	6	7	8	9	10	11
37	13	14	15	16	17	18
38	20	21	22	23	24	25
39	27	28	29	30		

**Dezembro 2021**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
48			1	2	3	4
49	6	7	8	9	10	11
50	13	14	15	16	17	18
51	20	21	22	23	24	25
52	27	28	29	30	31	

- |              |                        |          |                         |           |                                |             |                                   |             |   |
|--------------|------------------------|----------|-------------------------|-----------|--------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|---|
| 1 janeiro    | Ano Novo               | 2 abril  | Sexta-Feira Santa       | 10 junho  | Dia de Portugal                | 22 setembro | Dia Europeu Sem Carros            | 3 dezembro  | Dia Internacional das Pessoas com Deficiência |
| 6 janeiro    | Fundação da FCMP       | 4 abril  | Páscoa                  | 13 junho  | Dia de Santo António           | 5 dezembro  | Dia Internacional do Voluntariado | 5 dezembro  | Dia Internacional do Voluntariado             |
| 12 fevereiro | Carnaval               | 25 abril | Dia da Liberdade        | 24 junho  | Dia de São João                | 8 dezembro  | Implantação da República          | 8 dezembro  | Dia da Imaculada Conceição                    |
| 20 março     | Equinócio da Primavera | 1 maio   | Dia do Trabalhador      | 29 junho  | Dia de São Pedro               | 11 dezembro | Horário de inverno                | 11 dezembro | Dia Internacional da Montanha                 |
| 22 março     | Dia Mundial da Água    | 3 junho  | Dia do Corpo de Deus    | 12 agosto | Dia Internacional da Juventude | 21 dezembro | Dia de Todos os Santos            | 21 dezembro | Solstício de Inverno                          |
| 28 março     | Horário de verão       | 5 junho  | Dia Mundial do Ambiente | 15 agosto | Assunção de Nossa Senhora      | 1 dezembro  | Restauração da Independência      | 25 dezembro | Natal   |