



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Jorge Filipe Fernandes Ferreira

julho | 2013



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Jorge Filipe Fernandes Ferreira

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO

JULHO/ 2013



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Jorge Filipe Fernandes Ferreira

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO

Estágio Realizado na Geresmont – Desporto Aventura

**ORIENTADOR DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO:** Professor Jorge Casanova

ORIENTADOR NA INSTITUIÇÃO: Professor Miguel Teixeira

JULHO/ 2013

Ficha de Identificação

Discente:

Jorge Filipe Fernandes Ferreira

Número do aluno: 5007117

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Grau: Obtenção do Grau de Licenciatura em Desporto.

Estágio

1. Docente Orientador da ESECD: Prof Jorge Casanova

2. Instituição Recetora: Geresmont – Desporto Aventura

2.1. Endereço: Rua de Arnaçó N°43, 4845-063 Gerês

2.2. Telefone: 919617773

2.3. Responsável da Instituição: Professor Miguel Teixeira

2.4. Orientador do Estagiário: Professor Miguel Teixeira.

Agradecimentos

Terminada a unidade curricular de Estágio, importa prestar os devidos agradecimentos e homenagem, a algumas pessoas que foram fundamentais para que eu pudesse crescer quer ao nível pessoal como profissional.

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais, que sempre me apoiaram e incentivaram para que eu concluísse a minha licenciatura.

Á minha namorada Patrícia que sempre me ajudou e motivou durante todo o meu percurso académico, a ela um obrigado muito especial.

Aos meus verdadeiros amigos que fiz durante a licenciatura que nunca me deixaram ficar mal durante a minha estadia na Guarda.

A todos os Docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a minha formação.

Ao professor Jorge Casanova que para além de ser o meu orientador de estágio foi aquele que mais me ensinou a nível profissional para o meu futuro.

Um obrigado ao professor Nuno Serra por ter entendido a minha situação e me ter permitido começar o estágio mais cedo, podendo então lucrar o máximo de experiencia possível.

Ao Miguel Teixeira, meu tutor na Geresmont, um obrigado muito especial por tudo o que me ensinou e me ajudou durante o meu estágio.

E, finalmente um último obrigado aqueles que colaboraram comigo na Geresmont, e a todas as pessoas do Gerês que me fizeram sentir em casa.

A todos, um MUITO OBRIGADO

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 3ºano do curso de desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Neste documento irá ser retratado tudo o que foi feito por mim na empresa Geresmont – Desporto Aventura que se localiza na Vila do Gerês. Durante o meu estágio tive as funções de monitorizar atividades de arvorismo, passeios de bicicleta-todo-terreno (BTT), canoagem, kart cross e moto4, paint ball, passeios a cavalo, passeios de jipe e passeios pedestres. Dentro da empresa tive também a função de atendimento ao público, onde prestava informações das atividades a clientes interessados, e ainda fiz manutenção do material utilizado nas diversas atividades.

Palavras-chave: Estágio, desporto, atividades, aventura, Gerês

Abstract

This report comes as part of the curricular unit Internship, 3rd year of Sport's, in the School of Education, Communication and Sports of the Polytechnic Institute of Guarda. This document will be portrayed everything that was done for me in the company Geresmont - Adventure Sports taht is located in Vila do Gerês. During my internship I had the roles of monitoring tree climbing, mountain biking, canoeing, kart cross and moto4, paint ball, horse riding, jeep tours and hiking. In the company I also had the role of public attendance, where I provide the information for the activities to interested customers, and also did maintenance of equipment used in the various activities.

Keywords: Internship, sports, activities, adventure, Gerês

Índice

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Introdução.....	1
Parte I: Contextualização e Caracterização do Estágio.....	2
1 Caraterização geográfica.....	3
2 A empresa.....	7
3 Motivos da escolha.....	9
4 Objetivos do estágio.....	10
4.1 Objetivos gerais pessoais.....	10
4.2 Objetivos específicos pessoais.....	10
5 Calendário Anual do Plano de Estágio.....	11
6 Organização da Empresa.....	13
6.1 Funcionários.....	13
6.2 Instalações.....	14
Parte II: Revisão da literatura específica.....	17
1 O que são Desportos de Natureza.....	18
2 Revisão da literatura nas atividades realizadas.....	20
2.1 Arvorismo.....	20
2.2 BTT.....	20
2.3 Canoagem.....	21
2.4 Kart Cross e Moto4.....	21
2.5 Paint Ball.....	21
2.6 Passeios a Cavalo.....	22
2.7 Passeios de Jipe.....	22
2.8 Passeios Pedestres.....	22
Parte III: Atividades desenvolvidas pelo estagiário.....	24
1 Atividades desenvolvidas na Geresmont.....	25
1.1 Arvorismo.....	25
1.1.1 Material Utilizado.....	25

1.1.2 Realização da atividade	26
1.1.3 Apreciação pessoal.....	27
1.2 BTT.....	27
1.2.1 Material Utilizado	28
1.2.2 Realizando a atividade.....	28
1.2.3 Apreciação pessoal.....	29
1.3 Canoagem.....	29
1.3.1 Material Utilizado	30
1.3.2 Realizando a atividade.....	30
1.3.3 Apreciação Pessoal.....	31
1.4 Kart Cross e Moto4.....	31
1.4.1 Veículos	32
1.4.2 Material Utilizado	32
1.4.3 Realização da atividade	32
1.4.4 Mapa do Percurso.....	33
1.4.5 Apreciação pessoal.....	33
1.5 Paint Ball.....	34
1.5.1 Material Utilizado	35
1.5.2 Realização da atividade	35
1.5.3 Apreciação pessoal.....	36
1.6 Passeios a cavalo	36
1.6.1 Cavalos:	37
1.6.2 Material Utilizado	37
1.6.3 Realizando a atividade.....	37
1.6.4 Mapa do Trilho	38
1.6.5 Apreciação pessoal.....	39
1.7 Passeios de Jipe	39
1.7.1 Veículos	40
1.7.2 Realizando a Atividade	40
1.7.3 Mapa do Percurso.....	41
1.7.4 Apreciação pessoal.....	41
1.8 Percursos Pedestres.....	42
1.8.1 Realizando a atividade.....	43

1.8.2 Apreciação Pessoal.....	43
2 Atendimento ao público	44
3 Manutenção do equipamento.....	44
Parte IV: Reflexões Finais.....	47
1 A Escola e as Unidades Curriculares	48
2 Reflexão anual	50
Conclusão	52
Bibliografia.....	53
Anexos.....	55

Índice de Figuras

Figura 1 – Localização do Parque Nacional Peneda -Gerês	3
Figura 2 – Figura detalhada do Parque Nacional Peneda-Gerês	3
Figura 3 – Vista sobre a Vila do Gerês (fonte estagiário)	4
Figura 4 – Mel Serra do Gerês.....	4
Figura 5 – Termas do Gerês (fonte estagiário)	5
Figura 6 – Um dos muitos hotéis da Vila do Gerês (fonte estagiário).....	6
Figura 7 – Os vários logotipos da Geresmont	8
Figura 8 – Legenda do Calendário do Plano de Estágio	12
Figura 9 – Calendário do Plano de Estágio	12
Figura 10 – Sede da Geresmont (fonte estagiário)	14
Figura 11 - Cavalariças (fonte estagiário).....	14
Figura 12 – Praia do Alqueirão.....	15
Figura 13 – Locais das instalações II (fonte Google maps)	16
Figura 14- Locais das instalações I (fonte Google maps)	16
Figura 15 – Arvorismo (fonte estagiário).....	25
Figura 16 – Slide (fonte estagiário)	26
Figura 17 - – Ponte Flutuante (fonte estagiário).....	26
Figura 18 – BTT (fonte estagiário).....	27
Figura 19 – Descida da Serra Slide (fonte estagiário)	28
Figura 20 – Canoagem (fonte estagiário).....	30
Figura 21 - Jipe com as Canoas (fonte estagiário).....	30
Figura 22 – Moto4 (fonte estagiário).....	31
Figura 23 – Moto4 e Kart Cross (fonte estagiário).....	32
Figura 24 – Trajeto do Passeio de Kart Cross e Moto 4 (fonte Google maps)	33
Figura 25 – Paint Ball (fonte estagiário).....	34
Figura 26 – Jogador de Paint Ball (fonte estagiário)	35
Figura 27 – Passeio a Cavalo (fonte estagiário)	37
Figura 28 – Montando um Cavalo (fonte estagiário).....	37
Figura 29 – Mapa do trilho realizado durante o passeio de 1 hora (fonte Google maps).....	38
Figura 30 – Jipe (fonte estagiário).....	39
Figura 31 – Paragem durante um passeio (fonte estagiário)	40
Figura 32 - Percurso do Passeio de Jipe.....	41
Figura 33 – Passeio Pedestre (fonte estagiário).....	42
Figura 34 – Paragem para descanso (fonte estagiário)	43
Figura 35 – Verificação das cordas (fonte estagiário)	44
Figura 36- Concerto de um furo durante o BTT (fonte estagiário)	45
Figura 37 – Atividade de BTT em Desportos da Natureza (fonte estagiário).....	48
Figura 38 – Subida à Serra da Estrela em Desportos da Natureza (fonte estagiário)	48

Introdução

Este relatório de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3ºano, do corrente ano letivo 2012/13. Esta disciplina está inserida no plano curricular do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), sob a orientação do professor Jorge Casanova da ESECD e com a supervisão na empresa pelo Gerente da mesma, Miguel Teixeira.

O estágio curricular é um elemento bastante importante e imprescindível para a conclusão da licenciatura, sendo o momento onde as capacidades e os conhecimentos adquiridos são colocados à prova. É uma oportunidade de aplicar a teoria aprendida em sala de aula, na prática do quotidiano e na vida profissional.

O estágio foi anual e decorreu durante os meses de Verão, Julho e Agosto de 2012 até ao final de Janeiro de 2013 uma vez que no 2º Semestre participei no programa ERASMUS e encontrei-me fora do país. Isto foi possível graças a um acordo entre todas as partes, do aluno, do orientador, do diretor do curso de desporto e do tutor no estágio. Assim sendo, pude adquirir mais experiência uma vez que na região do Gerês o Verão é quando existe maior afluência de turistas, logo mais atividades são desenvolvidas. Também da minha parte aproveitei para fazer mais horas do que era devido para poder obter o máximo de aprendizagem possível.

O presente documento serve para apresentar a empresa “Geresmont – Desporto Aventura” que tem atividade na Vila do Gerês, no coração do Parque Nacional Peneda-Gerês (PNPG). Este relatório irá descrever todo o meu trabalho na empresa enquanto estagiário, retratando as atividades realizadas por mim, saberes adquiridos, reflexões e conclusão.

Entre os objetivos que me propus alcançar neste estágio, inclui-se a integração na empresa e no grupo de trabalho, de modo a sentir-me um elemento útil e vantajoso para o bom funcionamento da empresa. Outro dos objetivos que tinha consistia em ter a possibilidade de aplicar os meus conhecimentos e competências adquiridos durante as minhas atividades letivas, concretamente desportos de natureza, aprender novos saberes e desenvolver novas capacidades.

Parte I: Contextualização e Caracterização do Estágio

1 Caracterização geográfica

O Parque Nacional da Peneda-Gerês apresenta-se como a primeira área



Figura 1 – Localização do Parque Nacional Peneda -Gerês

protegida a ser criada em Portugal (1971), sendo o único com estatuto de Parque Nacional. Localiza-se na região norte de Portugal, compartilhando fronteira com a Galiza, que forma uma paisagem contínua com o Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés, no município de Lóbios, em Espanha. O conjunto dos dois parques forma o Parque Transfronteiriço Gerês-Xurés. Além das áreas de influência dos rios Minho, Lima, Cávado e Homem, o Parque Nacional Peneda-Gerês faz parte dos maciços graníticos da Peneda, Amarela e do Gerês. Ocupa uma área de 69 693 hectares, abrangendo cinco Concelhos: Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro.

Neste último, ocupa 55,7% da área total concelhia (Turismo, 2010).

A região que o integra é de predominância granítica e montanhosa, com altitudes que atingem os 1545m, no Pico da Nevosa, em Terras de Bouro. Parte das serras que o constituem sofreram intervenções do Homem, em continuidade, desde o tempo Neolítico (Turismo, 2010).

O concelho de Terras de Bouro, situado em pleno coração do Parque Nacional da Peneda-Gerês e percorrido pelas bacias do Cávado e Homem sendo riquíssimo em história, tradições e paisagens deslumbrantes. Deste modo, o concelho de Terras de Bouro corresponde a uma unidade territorial relativamente grande e diversa, com uma população de 8.232 habitantes,

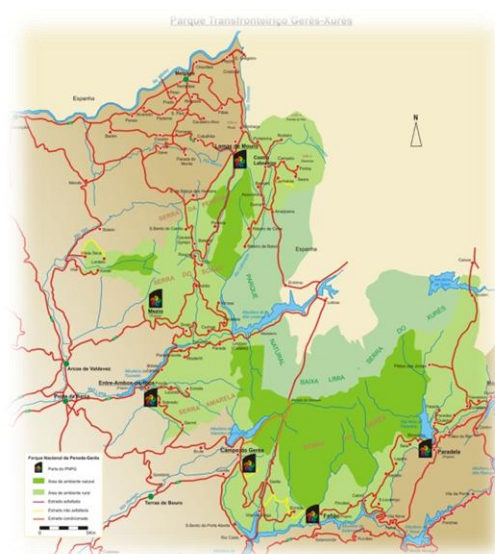


Figura 2 – Figura detalhada do Parque Nacional Peneda-Gerês

dispersa por uma área de 270 km², das 17 freguesias que o constituem. Moimenta, sede do Concelho, Rio Caldo e a Vila do Gerês, na freguesia de Vilar da Veiga, representam os núcleos populacionais mais dinamizados (Turismo, 2010).

As funções de hotelaria, habitacional, comércio e turística, são extremamente importantes para o dinamismo da Vila, mas, e tendo em conta que esta tem uma forte presença turística/termalística, justifica-se que as funções relacionadas com a hotelaria e restauração, alcancem um lugar mais privilegiado (Leopoldo, s.d.).

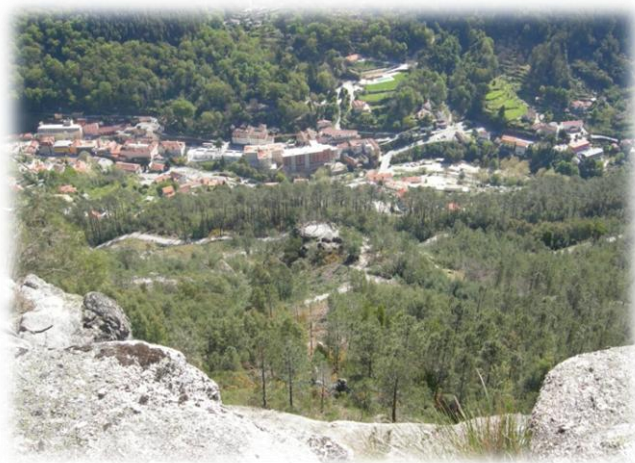


Figura 3 – Vista sobre a Vila do Gerês (fonte estagiário)

Porém, à exceção de alguns hotéis, que têm incentivos financeiros, a grande maioria das pensões, residenciais ou cafés encontram-se fechados de Outubro a Maio, reabrindo apenas nas épocas de maior afluência turística, tal como no período termal e em eventos especiais. A função comercial é também, de certa forma marcante, sendo responsável pela procura elevada de recordações por parte dos turistas. Mas, é o comércio de rua, principalmente de venda de produtos regionais, tais como o mel e as ervas medicinais, que mais se destaca na Vila. A apicultura e a colheita de ervas aromáticas com fins medicinais, parecem constituir uma componente fundamental na aquisição de rendimentos, com grande tradição na Vila do Gerês (Leopoldo, s.d.).

A maioria do comércio, nomeadamente de venda de recordações e inclusive de artigos como calçado ou pronto-a-vestir, e à exceção dos estabelecimentos de venda de produtos alimentares, encerram após o Verão, pois denota-se que a partir de tal data existe uma menor afluência de visitantes, uma vez que a fraca procura destes estabelecimentos por parte dos residentes, parece não justificar a sua abertura diária (Leopoldo, s.d.).



Figura 4 – Mel Serra do Gerês

As funções relacionadas com os equipamentos termais encontram-se, instaladas a norte da avenida principal, pois é aí que se localizam as nascentes termais mais importantes do Gerês: a fonte da Bica e a fonte do Forte. Em termos de equipamentos, esta estância termal, que ocupa atualmente um dos lugares cimeiros na escala do Termalismo Português, dispõe de um moderno sistema de abastecimento de água e saneamento básico, balneários, e demais equipamentos inerentes às termas, nomeadamente instalações onde se aplicam as mais variadas técnicas termais. Porém, e mais uma vez, tal como se verificou nas funções anteriormente referidas, também as termas, e conseqüentemente os demais equipamentos a elas ligadas, encerram de 15 de Outubro a 15 de Maio (Leopoldo, s.d.).



Figura 5 – Termas do Gerês (fonte estagiário)

Como que justificadas pela importância dos fluxos em época termal, surgem, distribuídos pela Vila, as instalações do Correio, da Cruz Vermelha, dos Bombeiros, além da escola primária, da farmácia, da agência bancária, para não esquecer os serviços ligados ao Parque Nacional Peneda-Gerês (Leopoldo, s.d.).

Não obstante perante esta heterogeneidade de funções, pode-se constatar que, a função habitacional, embora difundida um pouco por todo o território, é praticamente inexistente na área mais central da Vila. Por outro lado, é importante referir, que um número significativo destas habitações, pertencem a emigrantes (Leopoldo, s.d.).

Se as funções ligadas querem à hotelaria e restauração, ou às termas e ao comércio, se encontram suspensas durante um período significativo do ano, o Gerês, depara-se-nos como uma Vila de cenários bem diferenciados, de acordo com a época do ano (Leopoldo, s.d.).

Quem vai ao Gerês no Inverno, depara-se com um cenário totalmente diferente de quem o visita no Verão. No Verão, o cenário é bem diferente. Nesta altura, todas as funções que até então se encontravam encerradas, reabrem as portas, dando as boas vindas aos visitantes (Leopoldo, s.d.).

O fluxo é tal nesta altura, que, e por experiência própria, fruto de algumas estadias por mim já efetuadas na Vila do Gerês, posso mesmo referir que, quem



**Figura 6 – Um dos muitos hotéis da Vila do Gerês
(fonte estagiário)**

pretenda deslocar-se à Vila, com intenções de aí encontrar alojamento, não o conseguirá facilmente, caso não tenha efetuado marcação com tempo de antecipação. O mesmo sucede relativamente à alimentação, pois caso não marquem restaurante antecipadamente, sujeitam-se a esperas demoradas.

Embora a Vila do Gerês fosse desde sempre alvo de uma procura turística, facto que se deve em especial à existência do seu centro termal, tem-se verificado, nas últimas décadas, uma crescente apetência por este espaço, dado a sua excecional beleza cénica e riqueza biológica, que atraem anualmente milhares de visitantes. Deste modo, é sobretudo pelas termas e pelo facto natureza, que se explica o maior encanto e atratividade da Vila do Gerês e, simultaneamente, se justifica a sua eleição como espaço para a prática de atividades de lazer e recreio, sejam mais ativas, envolvendo, eventualmente os desportos, ou, simplesmente, mais calmas, do foro contemplativo, mas todas elas, ilustram, certamente uma crescente corrente de Turismo de Natureza (Leopoldo, s.d.).

As potencialidades desta vila podem assim ser enumeradas, nomeadamente através da: qualidade da paisagem; riquíssimo património histórico, arqueológico e religioso; produtos tradicionais; percursos pedestres; termas medicinais; oferta diferenciada de Alojamento; e, gastronomia e etnografia. No entanto, denotam-se também a existência de algumas carências, nomeadamente ao nível de: conflitos de interesse entre a conservação da natureza e os agentes utilizadores do território (visitantes e residentes); êxodo da população; população idosa; elevada taxa de desemprego durante a estação de menor afluência turística; baixo nível de formação dos profissionais de turismo; falta de locais de estacionamento; e, o fenómeno da sazonalidade (Leopoldo, s.d.).

2 A empresa

A empresa Geresmont – Desporto Aventura, Unipessoal Lda., é uma empresa de animação turística, sediada no coração do Parque Nacional Peneda Gerês, na Vila do Gerês. Tem como principal atividade o Desporto Aventura, trabalhando na promoção e organização de eventos desportivos e de lazer. Tem como alguns dos principais objetivos, possibilitar aos turistas que escolham como destino para as suas férias, uma região de montanha (turismo em espaço rural, ecoturismo, turismo de montanha), a Serra do Gerês, a oportunidade de ocupar o tempo durante a sua estadia na região, com atividades desportivas que promovem uma aproximação do turista ao meio natural. Os turistas ao ocuparem os seus tempos livres com atividades que vão ao encontro das suas motivações, poderão tornar-se turistas mais satisfeitos, o que se poderá traduzir numa melhor imagem turística da região, assim como, numa maior sensibilização para os aspetos ambientais, e conservação da natureza, por parte destes, pois ao realizar as atividades e ao desfrutarem das mesmas, vão sendo constantemente sensibilizados para importância da preservação ambiental.

Deste modo, é possibilitada a hipótese de conhecer esta região de perto, seguramente uma das mais belas serras do país, a Serra do Gerês, e desta forma observar a sua beleza natural, fauna a flora, a geologia.

Todas as atividades, têm o acompanhamento de alguém especializado, com conhecimento da região e formação na área, onde os aspetos de segurança são exaustivamente coordenados de forma a garantir uma participação, na qual a sensação de aventura é elevada, estando os riscos daí derivados minimizados e controlados.

O grande objetivo desta empresa é que o cliente desfrute daquilo que a natureza lhe oferece sem, no entanto, pôr em risco ou alterar o equilíbrio aí existente. Em suma, todos os serviços são prestados de forma controlada (por quem monitoriza a atividade), que garantirá um contacto sem prejuízos para a natureza. Com as atividades e serviços prestados, a Geresmont, pretende promover o desenvolvimento sustentado para a região, onde a proteção do meio ambiente, é parte integrante do processo de desenvolvimento, não podendo desenvolver-se de maneira isolada.

Os serviços prestados são atividades desportivas desenvolvidas em meio Natural, nomeadamente percursos pedestres; BTT; passeios todo terreno; canoagem; arvorismo e slide; paint ball; passeios a cavalo, moto 4, kart cross. Os equipamentos utilizados são específicos para as atividades a desenvolver, sendo alguns dos requisitos

essenciais para ser usados, estarem homologados pelas entidades competentes para o efeito, assim como estarem em bom estado de conservação.

Os serviços prestados em meio natural têm também, como um dos principais objetivos a sensibilização ambiental promovendo a proteção da natureza, e nunca o seu desgaste e deterioração. É fundamental, sempre no início de cada atividade, lembrar normas de ética e de conduta tais como: seguir apenas pelos trilhos sinalizados, pois em caso contrário o risco de destruir, pisar espécies por vezes raras é elevado. Outras regras essenciais de conduta são: não recolher amostras de plantas ou rochas, evitar barulhos que perturbem a paz local, não danificar a flora, observar a fauna à distância. Ter cuidado com o lixo, sendo dever de cada um trazer todo o lixo feito por si, e no caso de encontrar algum que não seja seu, sensibilizar para a recolha do mesmo.



Figura 7 – Os vários logotipos da Geresmont

3 Motivos da escolha

Sendo o desporto de natureza e de aventura a minha grande paixão e aquilo que eu gostaria de realizar profissionalmente, optei por procurar na minha zona de residência uma empresa que fosse ao encontro das minhas motivações, interesses e objetivos. Como já tinha trabalhado casualmente em algumas empresas do género, tenho algum conhecimento das empresas e do trabalho que realizam, por isso optei pela Geresmont – Desporto Aventura. É uma empresa jovem, recente, com uma liderança capaz e ambiciosa, orientada para o turismo ativo de natureza e de desporto. A sua localização foi outro dos aspetos essenciais da minha seleção.

O Gerês é uma região turística com muita procura, essencialmente nos meses de Verão, situando-se no coração do único parque nacional em Portugal, o Parque Nacional Peneda-Gerês. Avaliei também as atividades desenvolvidas, que iam ao encontro daquilo que eu queria aprender e ainda aperfeiçoar os conhecimentos que já tinha adquirido previamente. Após uma reunião com gerente da empresa, que foi bastante atencioso, este me falou da empresa em si, dos seus objetivos com a mesma, dos funcionários, maneira de trabalhar, ente outros aspetos. Fui conquistado pelo Gerês, pelas suas belas paisagens, pelos seus lugares únicos, que é com certeza uma das maravilhas, se não a maior maravilha de Portugal.

Escolhi este estágio, uma vez que no futuro, o meu grande sonho é criar uma empresa do género, mas melhorada, aperfeiçoada e virada com objetivos mais alargados a nível nacional, e para isso tenho de conhecer como se trabalha e como se gere a mesma.

4 Objetivos do estágio

4.1 Objetivos gerais pessoais

Para a concretização deste estágio, defeni os seguintes objetivos gerais:

- Promover e desenvolver todas as atividades da empresa;
- Estabelecer contacto com o público em geral;
- Ser autónomo em todas as atividades desenvolvidas;
- Aprender e aprofundar os conhecimentos na área do Desporto Aventura e de Natureza;
- Adquirir experiencia profissional para o futuro.

4.2 Objetivos específicos pessoais

- Participar em todas as atividades da empresa;
- Saber monitorizar sozinho e sem dificuldade qualquer tipo de atividade;
- Ter uma postura dinâmica;
- Interagir de forma fluída com os diversos clientes;
- Ter um bom ambiente de trabalho;
- Aprender mecânica específica dos desportos motorizados e de bicicleta;
- Sensibilizar para o turismo ativo de natureza e de desporto no Parque Nacional da Peneda-Gerês;
- Promover a região;
- Transferibilidade de conhecimentos entre os diferentes desportos.

5 Calendário Anual do Plano de Estágio

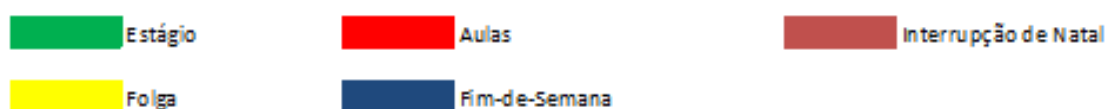
Em seguida está apresentado o calendário anual do estágio. Como no 2º semestre iria realizar a mobilidade Erasmus, propus às diversas partes envolvidas nesta unidade curricular a permissão para começar o estágio mais cedo de maneira a poder completar as horas estabelecidas e para adquirir o máximo de experiência e competência possível.

Graças a este entendimento, o estágio começou a ser realizado no dia 1 de Julho de 2012, e estendeu-se até ao dia 31 de Janeiro de 2013. Durante os meses de Verão, Julho e Agosto e até ao início das aulas em Setembro, optei por escolha própria realizar o máximo de horas possíveis, optando por ter apenas um dia livre por semana. Isto permitiu uma integração e uma habituação à empresa e ao estilo de trabalho mais rápido. Também durante os meses de Verão o fluxo de trabalho é bastante elevado em comparação com os restantes meses do ano, o que foi bastante benéfico para mim.

Durante os restantes meses, devido ao início das aulas no Instituto Politécnico da Guarda, apenas estagiei à quinta-feira e sexta-feira, uma vez que de segunda-feira a quarta-feira me encontrava na cidade da Guarda em período de aulas. Também em alguns fins-de-semana que houvesse alguma atividade grande, por iniciativa própria deslocava-me ao Gerês para a realização das mesmas.

Dia		Jul-12		Ago-12		Set-12		Out-12		Nov-12		Dez-12		Jan-13
1	Dom	Qua	Sáb	Seg	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
2	Seg	Qui	Dom	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
3	Ter	Sex	Seg	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
4	Qua	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
5	Qui	Dom	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
6	Sex	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
7	Sáb	Ter	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
8	Dom	Qua	Sáb	Seg	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
9	Seg	Qui	Dom	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
10	Ter	Sex	Seg	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
11	Qua	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
12	Qui	Dom	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
13	Sex	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
14	Sáb	Ter	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
15	Dom	Qua	Sáb	Seg	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
16	Seg	Qui	Dom	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
17	Ter	Sex	Seg	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
18	Qua	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
19	Qui	Dom	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
20	Sex	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
21	Sáb	Ter	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
22	Dom	Qua	Sáb	Seg	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
23	Seg	Qui	Dom	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
24	Ter	Sex	Seg	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
25	Qua	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb
26	Qui	Dom	Qua	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
27	Sex	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
28	Sáb	Ter	Sex	Dom	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
29	Dom	Qua	Sáb	Seg	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter
30	Seg	Qui	Dom	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui	Sáb	Ter	Qui
31	Ter	Sex			Qua				Seg			Qui		

Figura 9 – Calendário do Plano de Estágio



Horário: 1 Julho - 18 Setembro
9:00 - 19:00

27 Setembro - 31 Janeiro
9:00 - 18:00

Figura 8 – Legenda do Calendário do Plano de Estágio

6 Organização da Empresa

6.1 Funcionários

Gerente

Professor Miguel Teixeira, 30 anos, Vila do Gerês

Monitores

- Jorge Ferreira*, 23 anos, Amares, Estudante Universitário
Monitor de passeios de jipe, passeios pedestres, passeios a cavalo, arvorismo, canoagem, paintball, kart cross e moto 4, BTT e atendimento ao público
- Carlos Lobo*, 21 anos, Vila do Gerês, Monitor
Monitor de passeios a cavalo, passeios pedestres, passeios de Jipe, BTT e arvorismo
- Daniel Gonçalves*, 19 anos, São Bento, Estudante Universitário
Monitor de Kart Cross e moto 4, passeios de Jipe, passeios a cavalo, arvorismo, paint ball e atendimento ao cliente
- Nuno Branco*, 18 anos, Vila do Gerês, Estudante
Monitor de passeios a cavalo, canoagem, arvorismo e paint ball
- Gustavo Maia*, 22 anos, Vieira do Minho, Estudante Universitário
Monitor de passeios de jipe, arvorismo, paint ball e canoagem

*Todos os monitores tiveram formação de monitor na empresa Geresmont

6.2 Instalações

A empresa Geresmont, para além, de todo o material necessário para as suas atividades (Arvorismo, Canoagem, Paint Ball, passeios a Cavalo, passeios de Jipe, BTT, passeios Pedestres, Kart Kross e Moto4), detém também alguns espaços em redor da Vila do Gerês que são utilizados nas diversas atividades da empresa.



Figura 10 – Sede da Geresmont (fonte estagiário)

No centro da Vila do Gerês funciona um dos pontos fundamentais do funcionamento da empresa, a sede da Geresmont. Esta está aberta todos os dias, e é lá que as pessoas interessadas em obter informações sobre atividades se dirigem. É neste local que as pessoas se inscrevem para atividades e onde efetuam o

pagamento dos serviços prestados. A sede funciona também como ponto de partida para os passeios de Jipe, passeios pedestres, Kart Cross e Moto4.

A cerca de 1 quilómetro da sede, dentro do Parque das Termas, situa-se o Arvorismo da Geresmont. Este circuito de pontes funciona também como um ponto atrativo para que os turistas visitem também o Parque das Termas, uma vez que é um parque privado (pagasse 1€ para visitar), e também é o sítio ideal para uma atividade do género. As altas árvores e o verde do parque enquadram-se de uma forma perfeita com esta atividade.

A cerca de 2 quilómetros da sede, a seguir ao Arvorismo, encontra-se outra das instalações da empresa, as Cavalariças. Estas cavalariças estão alugadas, uma vez que pertencem ao Parque Nacional e estavam nos últimos anos desativadas. Estas cavalariças possuem 8 boxes para cavalos, mais



Figura 11 - Cavalariças (fonte estagiário)

um enorme palheiro. Aqui a empresa dispõe de um picadeiro que usa regularmente para treinar os cavalos. A Geresmont possui neste local, um armazém onde é guardado e se faz a manutenção de todo o material utilizado nas diversas atividades. Também funciona como oficina para os Kart Cross, as Moto4 e as bicicletas.

O Paint Ball é realizado num terreno privado pertencente a um familiar do gerente da Geresmont chamado de Escuredo, e tratasse de um campo de jogo em meio natural, onde foi melhorado para a prática do Paint Ball. Ao longo do terreno foram colocados fardos de palha, bidões e paletes de madeira de maneira a criar um ambiente mais propício para esta atividade. Este terreno encontrasse também bastante perto da sede da Geresmont, a cerca de 2 quilómetros.

A canoagem é realizada numa pequena praia fluvial com muita afluência durante os meses de Verão, na Albufeira da Caniçada. É na praia do Alqueirão onde são iniciados os passeios de canoa e onde também durante os meses de Verão, as canoas se encontro todos os dias à disposição de quem as quer alugar por um determinado tempo para um passeio na albufeira.



Figura 12 – Praia do Alqueirão



Figura 14- Locais das instalações I (fonte Google maps)



Figura 13 – Locais das instalações II (fonte Google maps)

1-Sede da Empresa; 2- Arvorismo; 3- Cavalariças; 4- Campo de Paint Ball; 5-Praia do Alqueirão

Parte II: Revisão da literatura específica

1 O que são Desportos de Natureza

Diversas propostas têm sido apresentadas na tentativa de definir os desportos de natureza, das quais saliento:

Em primeiro lugar as atividades de ar livre – “*Plein Air*”: esta proposta surgiu na segunda metade do século XIX, tendo como principal ideia a atividade física em meio natural, num ambiente saudável (Bessy & Mouton, 2004 citado em Melo 2009);

Em segundo lugar os *movimentos Naturalista de Hébert e Escutista de Baden-Powell*: estes movimentos surgiram no final do século XIX e início do século XX, respetivamente. O pilar básico destes movimentos é a defesa do retorno à natureza como forma de contrariar a decadência moral e física dos europeus, em contraste com o vigor dos povos de outros continentes (Sobral, 1985; Bessy & Mouton, 2004 citado em Melo 2009).

Em terceiro lugar os *desportos Californianos*: esta designação deve-se à origem geográfica e cultural destes desportos, que surgiram nos anos 60, do século XX, na Califórnia - EUA; mas também devido à sua “estrutura motriz” e a um estilo particular das práticas: surf, windsurf, voo-livre, skate-board, freesbe, entre outros (Pociello, 1986 citado em Melo 2009). Estes desportos são encarados como uma filosofia pacifista e ecologista, onde os praticantes procuram uma harmonia com a natureza, através de uma prática livre e emocional, que se opõe à perspetiva competitiva (Pociello, 1986; Vigarello, 1986; Bessy & Mouton, 2004 citado em Melo 2009).

De seguida, em quarto lugar destaco as atividades *de Ar Livre e Exploração*: esta designação surgiu em Portugal, no início da década de oitenta, sob a ideia de um conjunto de atividades que estabelecem o contacto entre o indivíduo, a natureza e os seus elementos naturais (Melo citando Araújo, 1983 citado em Melo 2009).

Em quinto lugar as *atividades Físicas de Natureza* – “*Activités Physiques de Plein Nature*”: esta proposta surgiu entre a década de oitenta e noventa, através do desenvolvimento de atividades com o objetivo de progredir (com ou sem engenho) na natureza, estando presente um risco relativo, associado à incerteza do meio (Bessy & Mouton, 2004 citado em Melo 2009). Nesta perspetiva, o praticante não pretende integrar-se no meio, sendo este apenas o local de prática das atividades (Moreira, 2007 citado em Melo 2009).

Em sexto lugar saliento os *desportos de Aventura* – “*Adventure*”/“*Aventure*”: esta denominação engloba as atividades físicas, praticadas em meio natural, que

respeitam um conjunto de regras e são praticadas com o constante aparecimento de situações imprevistas (Vanloubbeeck, 2000 citado em Melo 2009) e conotados com um forte sentido de risco e incerteza (Betrán, 2003 citado em Melo 2009).

Em sétimo lugar destaco os *desportos Radicais*: esta designação abrange as modalidades que configuram uma grande descarga de adrenalina, na tentativa de alcançar objetivos exigentes aos quais estão, normalmente, associados fatores de risco. Estas práticas estão relacionadas com habilidades “radicais” que dependem de engenhos (e.g. prancha de “surf”, tábua de “snowboard”) que permitem utilizar a força da gravidade para proporcionar o maior número de soluções possíveis, e que possam superar as forças da natureza: o ar, o solo e a água (Tomlinson, 1997 citado em Melo 2009).

Em oitavo lugar apresento os *desportos Extremos* – “Extreme Sports”: este termo foi generalizado a partir dos anos 80, associado às atividades relacionadas com feitos grandiosos, excessivos ou imoderados, que são levadas ao extremo para atingir os limites (Le Scanff, 2000 citado em Melo 2009).

Por último, em décimo lugar apresento os *desportos de deslize* – “Sports de Gliss”: são as actividades que recorrem à utilização das energias da natureza como um meio de propulsão, que proporciona o deslizamento na água no ar ou na terra (Lacroix, 1985; Pociello, 1986 citado em Melo 2009).

Face a todas estas definições, consideram-se desporto de natureza todas as atividades que sejam praticadas em contato direto com a natureza e que, pelas suas características, possam ser praticadas de forma não nociva para a conservação da natureza.

Desportos de Natureza são todos aqueles cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e sejam enquadráveis na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável.

O que caracteriza os Desportos de Natureza?

- Praticadas em contacto direto com a natureza;
- Praticadas de forma não nociva para a conservação da natureza;

Os desportos de natureza devem:

- Respeitar o enquadramento legislativo próprio da cada atividade ou sector;

- Respeitar os locais indicados para a prática de cada modalidade desportiva;
- Respeitar os acessos e trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento e de acampamento.
- Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano;
- Acondicionar e dotar de forma adequada os locais com equipamentos de qualidade e segurança necessários à prática de cada modalidade.
- Dotar os locais com sinalização e informação sobre as condições de utilização dos mesmos e recomendações para a prática de cada modalidade;
- Garantir a manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e locais de pernoita, bem como a qualidade ambiental de cada local e respetiva área envolvente;
- Respeitar as regras e orientações estabelecidas no código de conduta (Desportos de Natureza- definição, s.d.).

2 Revisão da literatura nas atividades realizadas.

2.1 Arvorismo

Arvorismo pode ser resumido como um percurso artificialmente montado entre diversas árvores, com vários níveis de dificuldade e obstáculos. As pontes geralmente são montadas com cabos de aço e por cordas e é normal terminar com algum tipo de atividade radical como o slide. Isto é uma forma ideal do praticante se aventurar contra o medo das alturas em contato direto com a natureza (Bettencourt s.d.).

2.2 BTT

O BTT surgiu nas montanhas da Califónia, na década de 70. Visto que as bicicletas de estrada não eram adequadas para superar obstáculos da natureza, este tipo de bicicleta (Bicicleta de Todo o Terreno), surgiu pela necessidade de criar máquinas mais robustas que permitissem superar estes mesmos obstáculos.

As primeiras adaptações feitas em bicicletas, foram elaboradas de forma artesanal, em garagens criadas pelos seus praticantes. Hoje em dia, estas adaptações, vivem à custa da alta tecnologia, essencial para a criação de uma bicicleta robusta, de boa performance e segura (Artigos, s.d.).

2.3 Canoagem

Atualmente, a canoagem é uma das modalidades que mais cresce, tanto como desporto de competição como atividade de lazer, uma vez que qualquer pessoa pode praticar a canoagem, independentemente de sua idade, condição social ou mesmo portador de alguma deficiência física (Lemos, Mann, Pranke, Teixeira, Rossi., & Mota, 2007).

A canoagem é um desporto náutico, que consiste na exploração de lagos ou subida/descida de rios. É um desporto existente nos Jogos Olímpicos desde 1936, em Berlim. A canoagem é praticada em embarcações que pode ser canoa ou kayak, e guiada com a ajuda de remos ou pagaias respetivamente (Canoagem, s.d.).

2.4 Kart Cross e Moto4

A moto 4 e o kart cross são descritos como sendo um pequeno veículo motorizado aberto com quatro rodas, destinado para o uso fora da estrada. Este meio de transporte é idealizado para um, ou para dois ocupantes (História do kart cross, s.d.).

2.5 Paint Ball

O paint ball é um desporto que simula o combate entre duas equipas, dentro de um terreno de jogo onde são distribuídos obstáculos. Neste desporto usam-se marcadores de pressão que disparam bolas de tinta biodegradável, que são laváveis e não tóxicas, que pintam o oponente atingido. (Fioranelli, 2007)

2.6 Passeios a Cavalo

Para aprender a montar, o fundamental para ser bem-sucedido mantém-se, quer seja o seu objetivo atravessar belas paisagens em passeios pelo campo, quer tenha sonhos de competir internacionalmente: um ótimo professor, um cavalo adequado e um ambiente seguro. Perante a vontade de aprender, aspetos como a idade e a existência de uma deficiência são aspetos irrelevantes, devendo, neste último caso, existir um aconselhamento médico e procura de uma escola e um professor qualificados.

Caso surja oportunidade de montar um cavalo ou um pônei deve sempre adquirir bases sólidas podendo, para além de fazer aulas de equitação, pedir conselhos aos seus amigos com experiência na área e procurar em revistas de equitação as opções que melhor lhe convém (aprender a montar, s.d.).

2.7 Passeios de Jipe

Na Defesa ecológica do meio ambiente deve-se praticar o Todo-o-Terreno (TT) de uma forma responsável e amiga da natureza e do ambiente. Não circular em locais onde a prática do TT seja prejudicial, designadamente em zonas protegidas (excepto se previamente autorizado de forma expressa), dunas, praias e áreas cultivadas.

No respeito pela propriedade e vias de circulação, deve-se respeitar a propriedade privada e só nela circular após prévia autorização, e circular nos caminhos ou trilhos existentes, respeitando o seu estado de conservação.

Da conduta pessoal e cívica na prática do TT deve praticar preferencialmente em grupo, respeitando as instruções dos organizadores dos passeios. Se a prática for individual, defender e cumprir os princípios declarados neste código, e não deixar marcas da presença ou passagem, adotando uma adequada conduta cívica (Passeios Todo o Terreno, s.d.).

2.8 Passeios Pedestres

De acordo com o Dicionário Prático Ilustrado (1928 citado em Braga, 2006), publicado, no Porto, pedestrianismo é o “sistema ou costume de fazer grandes marchas

a pé”. Uma definição semelhante é apresentada pelo Dicionário, on-line Priberam, pois, segundo este, o pedestrianismo é “o exercício ou prática desportiva de percorrer grandes distâncias a pé”. Por último, e em jeito de síntese, apresento a definição de pedestrianismo tal como aparece na legislação portuguesa: “Atividade de percorrer distâncias a pé, na natureza, em que intervêm aspetos turísticos, culturais e ambientais, desenvolvendo-se normalmente por caminhos bem definidos, sinalizados com marcas e códigos internacionalmente aceites. (Braga, 2006)

Parte III: Atividades desenvolvidas pelo estagiário

1 Atividades desenvolvidas na Geresmont

1.1 Arvorismo

A atividade de arvorismo da Geresmont, consiste numa serie de nove pontes flutuantes construídas entre árvores a seis metros de altura, terminando com um slide de 75m. Todas as nove pontes são com obstáculos e graus de dificuldade diferentes. Este circuito encontra-se instalado no Parque das Termas, na Vila do Gerês, e encontra-se a funcionar durante os meses de Verão com pelo menos dois monitores no local durante todo o dia. Durante o resto do ano apenas por marcação prévia de clientes é que os monitores se deslocam ao local.



Figura 15 – Arvorismo (fonte estagiário)

1.1.1 Material Utilizado

Monitores

- Arnês
- Mosquetões
- Roldanas
- Fitas tubulares
- Capacete
- Cordino
- Luvas
- Cordas

Clientes

- Arnês
- Fitas de segurança (compostas por cordino com duas pontas e três mosquetões)

- Capacete
- Luvas

1.1.2 Realização da atividade



Figura 17 - -- Ponte Flutuante (fonte estagiário)

Chegando clientes ao local, os monitores começam a equipar os clientes com o material de segurança para o Arvorismo, colocando primeiramente o arnês, seguindo-se as fitas de segurança, o capacete e por fim as luvas. Acabando de equipar os clientes, um dos monitores sobe a escada do início do Arvorismo e ajuda o cliente a subir com o auxílio de uma corda, usando um nó dinâmico. Estando o cliente na primeira plataforma, o monitor explica todo o processo de segurança da atividade, focando principalmente na passagem de uma ponte para outra. Durante a atividade o cliente

deve usar sempre os dois mosquetões de segurança colocados na “linha de vida” e na passagem de uma ponte para outra é necessário um mosquetão de cada vez, isto para o cliente estar sempre seguro por algum ponto de segurança. Durante a travessia os monitores devem acompanhar por baixo e ajudar ou corrigir os clientes a realizar as pontes. Terminando a nona e última ponte, e estando agora na plataforma de lançamento do slide, um monitor estará no local, onde irá substituir as fitas de segurança do Arvorismo, por uma fita tubular com duas roldanas. O monitor deverá explicar ao cliente o que fazer durante a descida, que se resume a colocar uma mão em cada uma das fitas e quando se aproximar do



Figura 16 – Slide (fonte estagiário)

travão deve inclinar a cabeça para traz. O monitor que se desloca para o travão deve dar

sinal ao monitor da plataforma quando o processo de travar estiver pronto, e quando o cliente estiver a descer deve tentar fazer um abrandamento da descida o mais suave possível até parar. Acabando a atividade, os monitores retiram o material aos clientes e arrumam-no para estar pronto se mais clientes aparecerem.

1.1.3 Apreciação pessoal

Esta é talvez a atividade da Geresmont que mais gostei de trabalhar. Isto deve-se à grande variedade de pessoas que por lá passam e pelo divertimento da atividade em si. As pessoas que realizam a travessia das pontes, maioritariamente são divertidas devido a dificuldade da atividade em si e divertem-nos a nós monitores também. Também gostei muito do Arvorismo por ser um local onde estamos sempre acompanhados por algum colega de trabalho, e isto faz com que quando não aparece clientes sempre dá para falar e ajuda a passar o tempo, porque se não tornar-se-ia bastante monótono.

1.2 BTT

No BTT ou bicicleta de montanha os percursos são realizados nos mais variados tipos de piso: alcatrão, terra-batida e caminhos florestais. As atividades de BTT, que a Geresmont realiza, são desenvolvidas na sua totalidade em caminhos de terra batida ou alcatrão e a grande maioria dos percursos desenvolvem-se em estradas largas (de terra batida o que anula todos os possíveis impactos ambientais destas atividades). Os clientes que se inscrevem nesta atividade têm a sua disposição o transporte dos mesmos e das bicicletas até ao cimo da serra e depois é efetuado um percurso quase sempre em descida que vai variando os



Figura 18 – BTT (fonte estagiário)

trilhos conforme as pretensões dos clientes (se querem um percurso mais fácil ou mais difícil).

1.2.1 Material Utilizado

Monitor

- Bicicleta
- Capacete
- Bomba de ar
- Ferramenta
- Cambras de ar
- Mochila
- Kit de primeiros socorros

Clientes

- Bicicleta
- Capacete

1.2.2 Realizando a atividade



Figura 19 – Descida da Serra Slide (fonte estagiário)

jipe em ultimo para a eventual desistência, avaria ou acidente que possa acontecer. Os

Inscrevendo-se pessoas para esta atividade estas devem-se deslocar à hora combinada para a sede da Geresmont onde irão partir junto com os monitores da atividade num jipe da empresa até ao cimo da Serra no miradouro de Junceda. Para esta atividade são necessários dois monitores, um que irá de bicicleta como guia na frente do grupo, e outro que irá de

monitores devem ter sempre em atenção principalmente quando se “rola” em estradas de alcatrão pois são caminhos onde passam alguns carros. Também nas partes de terra batida bastante acidentadas, os monitores devem informar ao grupo dos cuidados a ter, explicar como se deve travar a bicicleta e não entrar em grandes velocidades para evitar quedas. O percurso varia de grupo para grupo e cabe ao monitor guia que possui conhecimento da serra, optar pelo melhor trajeto que irá ao encontro do que os clientes procuram. Chegando ao fim do percurso, que termina na sede da empresa, é tempo de limpar e afinar todas as bicicletas para estarem prontas para a próxima utilização.

1.2.3 Apreciação pessoal

Esta é talvez a atividade que mais gozo me dá fazer durante um belo dia na serra. É um percurso 70% em descida e dá para disfrutar da serra e dos seus trilhos ao máximo. Durante a descida temos sempre a Albufeira da Caniçada em plano de fundo o que torna ainda mais agradável o percurso. Durante a atividade em si tive sempre de ter em atenção os clientes que levava dando sempre feedbacks de como estão a realizar a descida e tentando ajuda-los a melhorar a técnica. Sendo um percurso que requer alguma perícia em alguns locais do percurso, por vezes haviam pequenas quedas e aí tinha de ser eu a ajudar e tratar das feridas se houvessem. Felizmente para além de alguns arranhões nunca nada de grave aconteceu. Durante o meu estágio aprendi bastante também sobre mecânica de bicicleta algo que eu não tinha conhecimento e melhorei bastante.

1.3 Canoagem

A canoagem da Gersmont é desenvolvida na Albufeira da Caniçada, na praia do Alqueirão. Os serviços prestados para esta atividade são passeios pela Albufeira, com a duração de meio dia (3/4horas), durante uma manhã ou uma tarde. Nestes passeios os clientes serão acompanhados por um monitor guia, que irá dar uma iniciação à canoagem, e em seguida é realizado um passeio pela albufeira onde os clientes disfrutarão da paisagem, das belas margens, mergulhar, e também parar em algumas das belas praias da Albufeira tanto para descansar como para nadar. Durante os meses de

Verão as canoas encontram-se todos os dias na Albufeira para quem as quiser alugar à hora para dar um passeio.



Figura 20 – Canoagem (fonte estagiário)

1.3.1 Material Utilizado

Monitor e Clientes

- Colete
- Pagaia
- Kayak

1.3.2 Realizando a atividade

Os clientes que se inscrevem para esta atividade devem se encontrar com o guia da atividade na sede da empresa. Aí irá com o guia de jipe e com as canoas até à Albufeira da Caniçada onde será realizado o passeio. Chegando à barragem é tempo dos clientes e do monitor se prepararem para entrar na água. Em seguida são distribuídos os coletes por todos os participantes e monitor. O monitor deve ajudar a vestir os coletes e certificar-se que estão bem apertados. Estando os coletes vestidos é tempo do monitor dar uma palestra sobre a iniciação à canoagem. O monitor deverá ensinar os clientes a remada, a mudança de direção e o que fazer se por algum motivo alguém for à água e quiser subir para o kayak. É necessário o monitor ter uma linguagem simples e que os ouvintes não fiquem



Figura 21 - Jipe com as Canoas (fonte estagiário)

com dúvidas e se as tiverem é preciso esclarecer. Em seguida distribuem-se os clientes pelas embarcações e inicia-se o passeio junto a uma das margens. A partir daí cabe aos clientes decidirem quando querem parar, mergulhar e descansar. O monitor tem que ter sempre em atenção aos perigos que possam surgir, bem como corrigir posturas e técnicas dos clientes.

1.3.3 Apreciação Pessoal

Esta é mais uma das belas atividades que a Geresmont proporciona a quem os contacta. Tendo uma das mais belas albufeiras em Portugal, a Caniçada proporciona momentos únicos a quem percorre as suas margens. Aqui mais uma vez aprendi e aperfeiçoei tudo o que sabia de canoagem. O mais difícil para mim era controlar quando se tratava de clientes mais jovens o desrespeito pela segurança, onde queriam sempre tirar o colete flutuante. Era para mim algo difícil de compreender o porque destas atitudes e cheguei mesmo a ter de repreender em alguns casos certas pessoas.

1.4 Kart Cross e Moto4

Kart cross e moto4, são uma variante do automobilismo, e tratam-se de veículos simples, de quatro rodas, porém desenvolvidos para serem conduzidos off-road, ou seja, em terra, fora do asfalto. É uma modalidade menos conhecida e divulgada e que vem ao encontro do das pessoas que procuram fazer algo de novo e diferente na serra do Gerês. Na Geresmont são realizados passeios de 1 hora, sempre com guia, e tratasse de um percurso “vai e vem” pela serra. O passeio é feito metade em asfalto, metade em terra batida, e tem o ponto alto na albufeira da Caniçada onde são percorridas as margens sempre com a água cristalina em



Figura 22 – Moto4 (fonte estagiário)

plano de fundo. Sendo este percurso dentro do Parque Nacional, é estritamente proibido fazer “rally”, para evitar a destruição dos trilhos e também para evitar acidentes.

1.4.1 Veículos

- 4 Kart Cross's
- 2 Moto4

1.4.2 Material Utilizado

Clientes e Monitor

- Óculos para o pó
- Capacete

1.4.3 Realização da atividade

Tanto os Kart's como as motos4 s são colocados logo de manhã em frente a sede da empresa, onde temos a obrigação de fazer limpeza, ver os níveis do óleo e água e também encher os depósitos com combustível. Aparecendo clientes para realizar este passeio, os kart's e as motos devem ser colocadas em fila em frente à sede na ordem que irá ser seguida durante o passeio. Em seguida é preciso distribuir o material de segurança pelos



Figura 23 – Moto4 e Kart Cross (fonte estagiário)

clientes e os óculos protetores e distribuir os mesmos pelos veículos. Estando dentro dos veículos, cabe ao monitor ir a cada um individualmente e dar uma explicação do funcionamento das máquinas e das regras e cuidados a ter durante o passeio. Dadas as explicações o monitor guia dirige-se para o veículo da frente que tanto pode ser um kart

como uma moto4 e conduz os clientes em um percurso de 1 hora pela serra. Regressando do passeio e chegando à sede, cabe ao monitor arrumar os veículos e ver se está tudo em ordem para um próximo passeio que possa surgir.

1.4.4 Mapa do Percurso

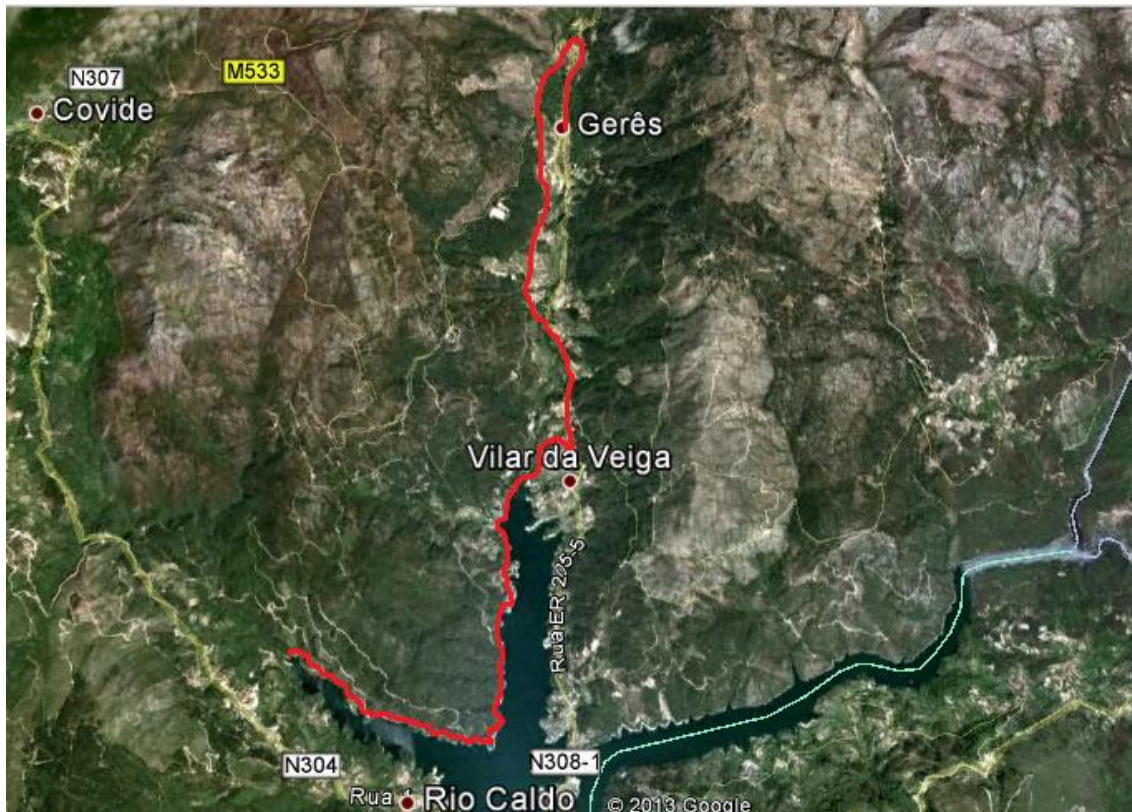


Figura 24 – Trajeto do Passeio de Kart Cross e Moto 4 (fonte Google maps)

1.4.5 Apreciação pessoal

Esta foi a atividade que mais problemas me deu. Uma vez que se trata de um percurso para veículos todo-o-terreno, era normal que apesar das regras de segurança os clientes as desrespeitassem na maior parte das vezes. Estando nós dentro de uma área protegida devemos ter respeito pela natureza e não a destruir. O que muitos clientes faziam quando entrávamos em terra batida era começar a fazer peões com os veículos pondo em causa a segurança deles mesmos e turistas que percorriam a pé ou de carro a

serra. Quando isto acontecia era normal eu ter de parar o passeio e repreender os clientes que não cumpriam as regras e tentar que eles entendessem o porque delas existirem. Também aconteceu durante o meu estágio, haverem alguns acidentes, mas pequenas coisas sem gravidade como pequenos toques, mas felizmente nunca nada de grave aconteceu. Tirando as dores de cabeça adorei esta atividade, e não havia nada melhor do que num dia de calor andar de kart ou moto4 e sentir a brisa da serra.

1.5 Paint Ball

O Paint Ball na Geresmont é uma atividade destinada a grupos. É um desporto de aventura e de estratégia que simula um “combate” entre duas equipas, que disputam o alcance de um determinado objetivo. Os jogadores usam marcadoras de pressão (“armas”) que disparam bolas de tinta biodegradável, lavável e não tóxica, que marca o oponente atingido. O jogo utilizado no Paint Ball é chamado de “Caça à Bandeira”. O jogo consiste em duas equipas, uma em cada extremidade do campo de jogo, onde o objetivo é no espaço de 10 minutos, conseguir capturar primeiro que a outra equipa a bandeira adversária e ao mesmo tempo proteger a sua. Se no final dos 10 minutos ninguém conseguir “apanhar” a bandeira, ganha a equipa que tiver mais jogadores. É um jogo de acção, no qual normalmente vence a equipa que adotar a melhor estratégia. Com todos os ingredientes de um desporto de elevada adrenalina, o Paint Ball ajuda a combater o stress, a rotina, estimula o pensamento rápido e o trabalho em equipa. Na sociedade em que vivemos, é cada vez mais procurado o desejo de escapar à rotina, de estar em contacto com a natureza, viver experiências inesquecíveis, descobrir os próprios limites. Trocar experiências, desenvolver o espírito de grupo, fomentar amizades, promover e descobrir aptidões físicas e psíquicas até então por descobrir, tudo faz parte da emoção dos mais recentes desportos de aventura.



Figura 25 – Paint Ball (fonte estagiário)

1.5.1 Material Utilizado

Monitores

- Colete de árbitro
- Capacete protetor
- Cronometro
- 2 bandeiras

Clientes

- Fato camuflado
- Capacete protetor
- Colete
- Proteção de pescoço
- Luvas
- Marcador (“arma”)
- Fitas para diferenciar equipas

1.5.2 Realização da atividade



Figura 26 – Jogador de Paint Ball (fonte estagiário)

Depois de haver um grupo inscrito, os monitores partem com os clientes de jipe, desde a sede da empresa no centro da Vila do Gerês, até ao campo de Paint Ball no Escuredo. Chegando ao campo, os monitores distribuem o material para a prática pelos clientes à exceção dos marcadores que por motivo de segurança só são distribuídos a seguir.

Depois dos participantes estarem equipados com o material de segurança, é dada por um dos monitores uma abordagem inicial à modalidade (teórica), explicando em que consiste o jogo e os seus objetivos. A seguir vem a parte mais importante, onde é explicado o funcionamento dos marcadores. Aqui os monitores devem ensinar todas as funcionalidades da “arma”, e as manobras de segurança a ter durante o jogo. Dada a

explicação, as equipas são formadas e divididas pelo campo de jogo. Cabe ao árbitro dar o início ao jogo e o final do mesmo. Acontecendo aos clientes algum problema durante o jogo, basta fazer um sinal ao árbitro que sendo que este no momento vai ao encontro do mesmo para o solucionar. Acabando o jogo o material é recolhido e arrumado e os clientes são transportados até à Vila do Gerês de onde partiram para esta aventura.

1.5.3 Apreciação pessoal

O Paint Ball para mim não foi uma novidade, uma vez que já tinha praticado esta modalidade anteriormente. É uma atividade que gostei bastante, uma vez que os clientes que maioritariamente escolhiam esta atividade eram jovens e na maior parte das vezes muito divertidos. Também por causa disso, por vezes podia haver alguma falta de respeito pelas normas de segurança, uma vez que em alguns casos os clientes tiravam os capacetes por causa do calor durante os jogos. Tinha que ter sempre especial atenção nestes casos uma vez que uma bola se acertar nos olhos pode mesmo cegar alguém. Os monitores tinham também de ter sempre em atenção se o material estava bem limpo e arrumado para não haver problemas de higiene, uma vez que o material era usado por diversas pessoas durante a semana.

1.6 Passeios a cavalo

Os passeios a cavalo, são também uma boa forma de passear pela Serra e de dar a conhecer a região. Os passeios a cavalo na Geresmont, consistem em passeios com a duração de 1 hora em um circuito circular por trilhos na serra do Gerês. Os clientes que optam por esta atividade, devem efetuar uma inscrição prévia na sede da empresa e escolher a hora a que desejam realizar a atividade. Feita a inscrição, os clientes devem-se deslocar até as cavalariças da empresa que se encontram a 2 quilómetros da sede, junto ao Centro de Educação Ambiental do Vidoeiro. Chegando às instalações os clientes apenas necessitam de mostrar o recibo do pagamento da atividade aos monitores que lá se encontram e disfrutar de um belo passeio a cavalo pela serra.

1.6.1 Cavalos:

- Zorro, macho, 7 anos
- Faísca, fêmea, 6 anos
- Rola, fêmea, 7 anos
- Branca, fêmea, 9 anos
- Estrela, fêmea, 6 anos
- Cigano, macho, 8 anos

1.6.2 Material Utilizado

Cavalos

- Cela
- Arreios
- Tapete

Monitor e Clientes

- Capacete

1.6.3 Realizando a atividade



Figura 28 – Montando um Cavallo (fonte estagiário)



Figura 27 – Passeio a Cavallo (fonte estagiário)

Chegando logo de manhã às cavalariças, é necessário alimentar e escovar e limpar as boxes, para estar tudo bonito e apresentável para quem for ver ou realizar os passeios a cavalo. Depois disso é necessário aparelhar os cavalos para estarem sempre preparados para um eventual passeio que possa aparecer. É necessário também ao longo do dia alimentar e dar de beber varias vezes aos cavalos. Realizando a atividade em si, aparecendo clientes, estes têm de mostrar o recibo de pagamento que lhes foi dado no ato de inscrição para a atividade na sede da empresa. Enquanto um monitor prepara os cavalos para o passeio, o outro monitor trata

da segurança dos clientes, pondo-lhes o capacete e dando uma breve explicação do que irão fazer durante o passeio. Em seguida os clientes irão ter o primeiro impacto com os cavalos, fazendo-lhes algumas festas para o cavalo se habituar à pessoa e as pessoas ao cavalo. Em seguida os clientes montam o cavalo, e aí cabe ao monitor explicar de uma forma bastante clara como irá controlar o cavalo durante o passeio. Sendo uma atividade que a maior parte das pessoas faz pela primeira vez cabe ao monitor perguntar sempre se a pessoa está a entender bem e se tem alguma dúvida. Estando tudo preparado o monitor que vai no cavalo guia deve montar e colocar o cavalo em posição de saída. O outro monitor ajuda os clientes a colocar os cavalos em fila e prontos para o início do passeio. Saindo das cavaliças e entrando no trilho os cavalos devem seguir em fila e manter a ordem dos mesmos até ao final. O monitor deve ter atenção e olhar sempre que pode para trás para ver se tudo corre bem e se os clientes estão a fazer tudo correto. Chegando do passeio às cavaliças, os clientes desmontam do cavalo e entregam os capacetes, enquanto que o outro monitor leva os cavalos para as suas respetivas boxes e os alimenta.

1.6.4 Mapa do Trilho

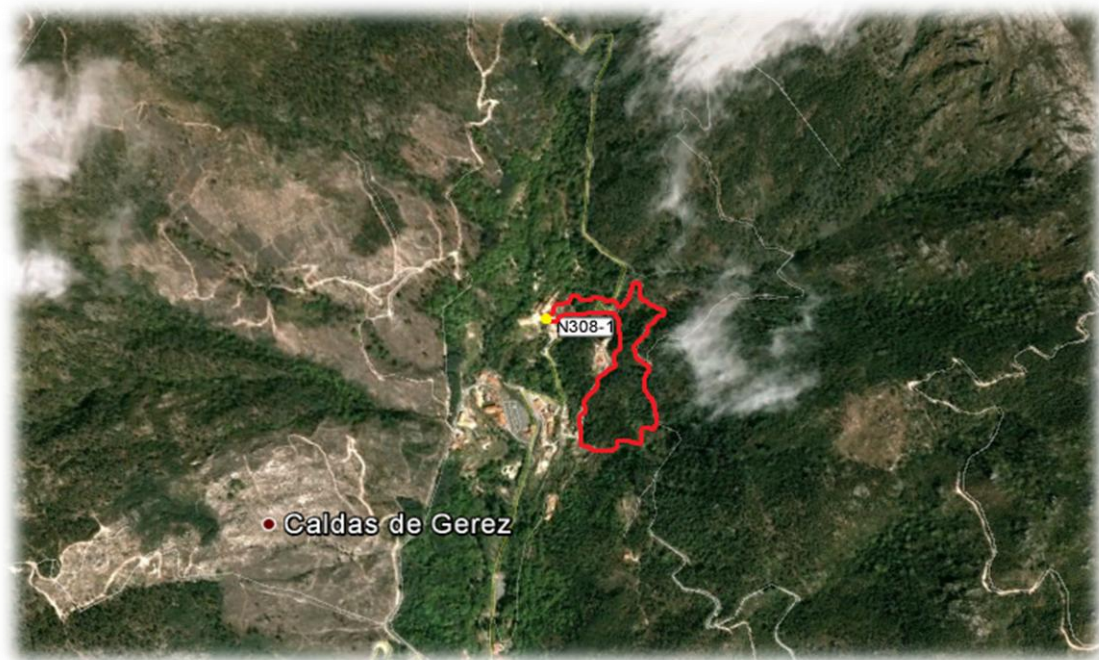


Figura 29 – Mapa do trilho realizado durante o passeio de 1 hora (fonte Google maps)

1.6.5 Apreciação pessoal

Esta foi uma atividade totalmente nova para mim. Como nunca tinha tido interação com estes animais, foi um dos pontos altos do meu estágio, onde aprendi a montar, limpar e alimentar os cavalos. Inicialmente senti algum desconforto, principalmente na limpeza dos cavalos e das boxes, mas com a passagem do tempo, habituei-me e aprendi a gostar. O que mais gostei foi aprender a montar. Não foi difícil e após algum tempo no picadeiro a habitação ao cavalo foi rápida e já conseguia controlar o cavalo na perfeição. Antes de ser guia num passeio fiz alguns passeios com um monitor mais experiente onde me ensinou alguns truques e cuidados a ter durante o passeio. Esta foi a única atividade onde eu nunca tinha tido algum tipo de conhecimento, mas agora no final posso dizer que me sinto totalmente a vontade e com um grande conhecimento destes animais.

1.7 Passeios de Jipe

Os Passeios Todo Terreno realizados pela Geresmont são passeios combinados em estradas em alcatrão e estradas em terra batida. A sua extensão é elevada e normalmente a sua duração é de meio-dia (manhã ou tarde a combinar) percorre os pontos de maior interesse turístico da região



Figura 30 – Jipe (fonte estagiário)

(miradouros, aldeias tradicionais, cascatas entre outros) Este tipo de passeio, para além de possibilitar ao turista conhecer de perto a região do PNPG, as suas aldeias e monumentos, mostra também paisagens e zonas de montanha, só possíveis de ter acesso, num passeio Todo o Terreno.

1.7.1 Veículos

- Nissan Navarra, 4 lugares para clientes
- Land Rover Discovery, 6 lugares para clientes

1.7.2 Realizando a Atividade



Figura 31 – Paragem durante um passeio (fonte estagiário)

Os clientes que se inscrevem para esta atividade têm de escolher se querem realizar o passeio de manhã ou de tarde. Se a preferência for de manhã a saída é às 9.30h e se for à tarde às 14.30h. O início do passeio começa na sede da Geresmont na Vila do Gerês. Quando me encontro com os clientes devo-me apresentar como o guia do passeio e ainda

conhecer os clientes para tornar o passeio uma viagem agradável para ambas as partes. Iniciando o passeio em si, como condutor tenho de ter uma condução cuidada, atenta e comedida, principalmente nas partes de todo-o-terreno onde a viagem é mais brusca. Durante o percurso devo explicar os locais por onde passamos e também alguma da história da região. Durante o passeio parámos várias vezes para ver alguns miradouros e aldeias da região e também para os clientes tirarem fotos e esticarem as pernas pois uma viagem de cerca de 4 horas dentro de um jipe não é muito agradável e confortável. A parte essencial do passeio é fazer com que os clientes gostem do PNPG, que conheçam novos locais para depois voltarem e explorar mais profundamente. Após a realização desta atividade se os clientes ficarem satisfeitos irão transmitir a amigos e familiares para virem ao Gerês pois é um lugar único e muita gente do nosso país ainda não conhece.

1.7.3 Mapa do Percurso

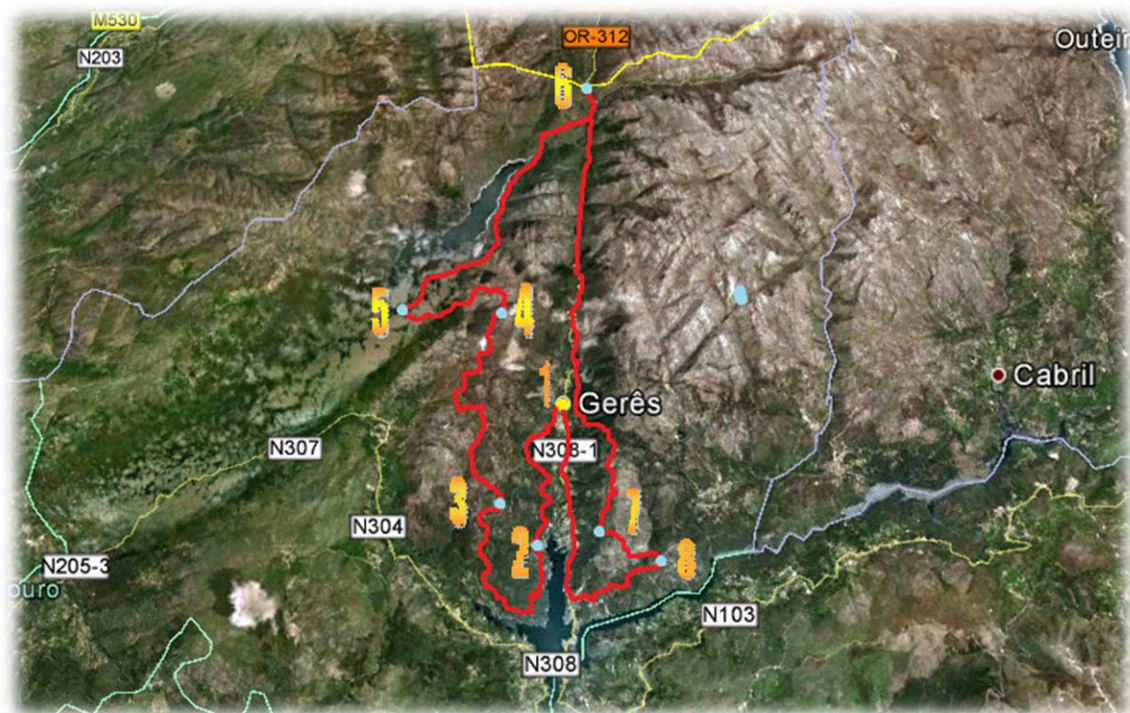


Figura 32 - Percurso do Passeio de Jipe

- 1- Partida na Vila do Gerês
- 2- Miradouro das voltas de S. Bento
- 3- Miradouro da Junceda
- 4- Aldeia do Campo do Gerês
- 5- Barragem de Vilarinho das Furnas
- 6- Fronteira da Portela do Homem e Mata da Albergaria
- 7- Miradouro da Pedra Bela
- 8- Cascata do Arado

1.7.4 Apreciação pessoal

Embora esta atividade não tenha muito a ver com Desporto, adorei. Eu já conhecia o Gerês de visitas com a família, mas agora posso dizer que agora conheço o Gerês profundamente. Fui a sítios que não imaginava que existiam e pude explorar mais tarde em visitar com amigos. A sensação de conduzir um todo-o-terreno pela serra é

fantástica. Estes passeios fizeram com que melhorasse a minha comunicação com pessoas que desconheço uma vez que todos os dias apareciam clientes novos. Conheci pessoas de todo o país que na maior parte das vezes adoraram o passeio e também ficaram muito contentes comigo como guia. Em alguns casos chegamos a trocar números privados e convidavam-me depois para jantar e até visita-los à terra deles. No início foi algo difícil para mim pois não conhecia totalmente a região e então tive de estudar alguma da história e também ver mapas da zona para fazer com que os clientes saíssem satisfeitos e com conhecimento do PNPG. A única parte negativa que tiro desta atividade é quando tinha de realizar dois passeios no mesmo dia, pois 8 horas passadas a conduzir um jipe pela serra não é muito confortável e também começa a ser muito repetitivo ver sempre as mesmas coisas por mais belo que seja.

1.8 Percursos Pedestres

Efetivamente, a melhor forma de conhecer um país é percorrê-lo a pé, passo-a-passo, à velocidade do homem, em contacto com o património cultural, histórico e natural.



Figura 33 – Passeio Pedestre (fonte estagiário)

Na Geresmont estão definidos um conjunto de percursos pedestres, que possibilite aos amantes da modalidade, ter uma certa variedade, e assim, uma maior possibilidade de escolha em relação ao percurso que pretendem realizar. Essa variedade, também possibilita ter percursos mais direcionados à procura, isto não só no

que refere ao tipo de esforço exigido (duração e perfil do percurso), como em relação à temática e ao tipo de paisagens de cada um. Com estas atividade de pedestrianismo, tem como objetivo, possibilitar aos turistas uma melhor ocupação do tempo durante a sua estadia, e dessa forma, promover o gosto pela região. Esta atividade vai ao encontro daquilo que pretendem os turistas que escolhem como destino para as suas férias uma região de montanha.

1.8.1 Realizando a atividade

Para realizar uma caminhada na Geresmont é necessário haver um grupo mínimo de 4 pessoas. Estando clientes inscritos, estes deslocam-se até à sede da empresa onde com o seu meio de transporte próprio irão seguir o jipe do monitor até ao início do percurso (se o grupo for menor que 4 pessoas estas podem ir no jipe com o guia). Chegando ao ponto de partida do passeio o guia deve-se apresentar como tal e dar uma breve palestra dos pontos que o grupo irá passar e ver. São também



Figura 34 – Paragem para descanso (fonte estagiário)

explicadas algumas técnicas de economia de esforço e como se devem hidratar durante o passeio. Durante o passeio o guia deve ter sempre em atenção a velocidade a que o grupo anda e também ter em atenção se alguém está em dificuldade ou aparenta alguma lesão. Acabando o passeio o monitor deve fazer um apanhado do percurso realizado e questionar aos caminheiros se gostaram.

1.8.2 Apreciação Pessoal

Com esta atividade fiquei a conhecer os mais inacessíveis recantos do Gerês. Foi uma atividade algo difícil de aprender uma vez que os trilhos são bastante longos e difíceis de decorar à primeira vez que se fazem. Na atividade em si acho que é algo único e que se enquadra perfeitamente na região que estamos e onde aprendi o que é realmente o contacto e o respeito pela natureza. Aqui também o contacto com as pessoas que estamos a guiar é essencial e aprendi a tornar o passeio numa viagem bastante agradável, divertida e fazendo com que os clientes adorem e voltem ao Gerês.

2 Atendimento ao público

O atendimento ao público é outra das funções de quem trabalha na Geresmont tem de executar. No centro da Vila do Gerês encontra-se a sede da empresa que funciona também como posto de informações para as atividades. Aqui temos a função de prestar as devidas informações a quem nos procura, onde iremos descrever todas as atividades ou apenas aquelas que os clientes estão interessados.

Devemos fazer um resumo da atividade em questão, a sua duração e o seu preço. Durante a conversa com os clientes esta deve ser fluída, sem paragens para que o cliente fique totalmente esclarecido.

Na sede é também onde os clientes fazem marcação das atividades onde estas ficam registadas. Durante a inscrição os clientes fornecem também os dados pessoais para a empresa fazer o seguro para a atividade. O pagamento é realizado na sede, mas também pode ser feito depois no local da atividade se este não for por multibanco (em anexo os flyers da publicidade da Geresmont, que descrevem os serviços prestados pela empresa e um breve resumo da mesma).

3 Manutenção do equipamento

A manutenção do equipamento é outra das funções dos monitores da Geresmont. O material usado nas atividades deve estar sempre limpo e a funcionar uma vez que as atividades estão sempre a surgir e o material tem de estar sempre pronto a utilizar.

O material de arvorismo é composto basicamente em material de montanhismo, ou seja, cordas, cordinos, mosquetões, roldanas entre outros. Este material como é sujeito a muita carga, deve ser sempre verificado no final das atividades para confirmar se nada está partido ou estalado, ou prestes a romper. Uma maneira de dar mais tempo de uso ao material é ter sempre bastante cuidado durante as atividades (não calcar nem usá-lo para



Figura 35 – Verificação das cordas (fonte estagiário)

coisas que não estão destinados), e estar sempre bem arrumado (não colocar tudo no mesmo sitio sem separar nem dobrar).

No BTT temos de ter sempre em atenção se as bicicletas estão bem afinadas



Figura 36- Concerto de um furo durante o BTT (fonte estagiário)

(travões e multiplicação e desmultiplicação das mudanças), pneus cheios e a uma boa pressão e se as correntes estão sempre bem lubrificadas. Devem ser sempre testadas antes das atividades para confirmar se estão em condições, e também depois da atividade para ver o que precisa de ser arranjado para a próxima atividade. Também os capacetes têm de ser sempre

verificados, se estão ou não partidos ou rachados e se o fecho rápido funciona.

Na canoagem a manutenção é feita nos coletes flutuantes e nos kayak's. Os coletes têm de ser confirmados se não estão rasgados e se as fitas de fecho rápido estão a funcionar. Nos kayak's é necessário verificar se não há furos, pois estes estão sujeitos a rasgos no casco quer durante os arrastamentos na areia da praia fluvial, quer durante os passeios pela barragem.

No Kart Cross e na Moto4 a manutenção é mais mecânica. Tem de se ter em atenção se os filtros do ar e da gasolina estão limpos, uma vez que apanham bastante pó durante os passeios. Deve-se ter sempre em atenção também se as correntes estão bem esticadas e lubrificadas. Os veículos devem ser aspirados várias vezes para que os clientes não se sujem ao utiliza-los. É importante referir que o depósito tem de ter combustível.

No Paint Ball o mais importante é a limpeza dos fatos de jogo. Uma vez que são usados por diversas pessoas e estes sofrem bastante desgaste estes devem estar sempre limpos e apresentáveis para outras pessoas os usarem. O que causa maior desconforto nos fatos é o suor. Uma vez que os fatos são bastante grossos e quase nada respiráveis, é normal que os participantes suem bastante. Por causa disso os fatos devem ser sempre lavados no final das atividades. Os marcadores (armas) também têm bastante manutenção. Devem estar sempre limpos e lubrificadas para que as bolas não encravem. Também as botijas de ar devem estar sempre cheias e prontas a ser utilizadas.

O material dos passeios a cavalo, nomeadamente as celas e arreios devem estar sempre oleados e brilhantes uma vez que são usados por diversas pessoas. Pelo mesmo motivo os capacetes de cavaleiro têm de ter uma atenção especial e devem estar sempre limpos e cheirosos. Para além disso aquando da sua utilização os clientes dispõem de uma touca descartável para por no cabelo antes de colocar o capacete.

Nos passeios de jipe a manutenção é feita nos veículos. Estes devem estar sempre limpos e apresentáveis para os clientes os utilizarem. A limpeza consiste como uma normal limpeza de um carro, que consiste em aspirar, polir e lavar. Também como os jipes estão sujeitos a muitos mãos-tratos durante a viagem uma vez que existem muitas zonas em que os caminhos estão bastante deteriorados, deve-se ter sempre em atenção se os amortecedores e as molas estão em devidas condições. Deve-se ainda ter sempre em atenção os pneus se estão à pressão recomendada.

Nos passeios pedestres a única manutenção a fazer são as mochilas utilizadas nos passeios, uma vez que não existe mais nenhum material a utilizar.

A parte de manutenção foi bastante importante para mim, principalmente a parte de mecânica de BTT e dos veículos motorizados uma vez que era leigo nestas tarefas e aprendi bastante.

Parte IV: Reflexões Finais

1 A Escola e as Unidades Curriculares

O curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda ajudou-me bastante e



Figura 37 – Atividade de BTT em Desportos da Natureza (fonte estagiário)

deu-me conhecimentos fundamentais para o meu futuro. Para este estágio em si, o curso fornece excelentes bases e conhecimentos para um bom desempenho como estagiários numa empresa de Desporto Aventura. Devido à excelente localização do IPG, que tem fantásticos locais para a prática destes desportos, os professores transmitem aos alunos saberes essenciais para o futuro. Isto

reflete-se nas atividades desenvolvidas pela unidade curricular de Desportos de Natureza, tanto a disciplina obrigatória, como a de opção que eu escolhi para me especializar. Estas unidades curriculares tiveram o ponto alto nas atividades realizadas, tais como a subida à Serra da Estrela, a canoagem na Aldeia Viçosa, o BTT em torno da Guarda e a escalada numa das escolas da Guarda. Também uma atividade que me marcou bastante foi a subida a Gredos em Espanha, que foi algo único e marcante, uma vez que nunca tinha feito montanhismo a sério na minha vida. Aqui aprendi a economizar esforço, a racionar os alimentos e a água, a distribuir o peso pela mochila, vestuário a usar, entre outros. Devido ao facto de ter alguns



Figura 38 – Subida à Serra da Estrela em Desportos da Natureza (fonte estagiário)

conhecimentos práticos das atividades desenvolvidas, foi para mim particularmente interessante as partes teóricas. Melhorei conhecimentos que já tinha e aprendi muitas coisas novas que desconhecia. Aprendi que não é só fazer, é necessário saber como se faz, porque se faz, e para que se faz nos mais diversos desportos de Natureza e de Aventura.

Dentro da disciplina de Desportos de Natureza houve outra área que foi abordada, que me foi bastante útil. A parte de meteorologia foi onde aprendi a identificar e a traduzir os acontecimentos que se passam durante o dia a nível de condições meteorológicas. As condições meteorológicas são um dos principais fatores a ter em conta quando se vai fazer alguma prática desportiva ao ar livre. Conhecer as condições meteorológicas pode evitar acidentes ou contribuir para melhorar o desempenho. Para além disso, com noções claras de meteorologia, pode-se apreciar com maior prazer e conhecimento alguns espetáculos que a natureza proporciona.

A unidade curricular de percursos pedestres e orientação também me forneceu bastantes bases para este estágio. Nomeadamente na atividade de percursos pedestres e orientação da Geresmont, pude dar bastantes feedbacks aos clientes principalmente sobre economia de esforço e técnica de caminhar. A parte de orientação não foi utilizada uma vez que na Geresmont não aconteceram atividades do género, mas é importante para se no futuro acontecerem, sei que estou preparado.

A unidade curricular de Traumatologia e Socorrismo forneceu-me muitas bases para ajudar a identificar e a tratar lesões que podiam acontecer no decorrer das atividades. Felizmente para além de alguns arranhões nunca tive de por em prática os saberes adquiridos nesta unidade curricular.

Finalmente a última disciplina que me foi bastante útil durante o estágio foi a de Pedagogia do Desporto. Esta unidade curricular foi importante principalmente quando me encontrava na sede da empresa a fazer atendimento ao público. Nas atividades de paint ball, passeios a cavalo, kart cross e moto4, e canoagem foi importante, uma vez que nessas atividades tinha de dar algumas iniciações e palestras referentes às modalidades a praticar. Também quando nas atividades alguém demonstrasse faltas de respeito quer pelos monitores, quer pela natureza, os estilos de ensino, nomeadamente o estilo comando foi útil pra repreender e ajudar a mudar atitudes principalmente quando os participantes eram mais novos.

Em suma, posso afirmar que o curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda é perfeito para quem quer no futuro atuar profissionalmente em empresas de Desportos de Natureza.

2 Reflexão anual

Após o final do meu estágio na Geresmont, o balanço final é excelente.

Aqui pus em prática todo o conhecimento adquirido durante a minha licenciatura no Instituto Politécnico da Guarda. Para além disso aprendi muito durante o meu estágio e corrigi muitas das minhas maiores dificuldades. Sendo o Gerês uma região bastante turística e esse ser o principal público-alvo da Geresmont, aprendi a conviver com diversas pessoas de norte a sul de Portugal e também muitos estrangeiros, maioritariamente Alemães e Holandeses que escolhem muito esta região para passar o tempo de férias e para disfrutar de algumas atividades pela serra.

Durante o estágio em si, fui acolhido muito bem, quer pelo tutor, quer pelos outros colaboradores da empresa, quer pelos habitantes em geral do Gerês. Senti-me verdadeiramente em casa e fiz muitos e bons amigos.

Primeiramente no estágio, foi-me mostrado todas as instalações da empresa e onde e como as atividades são realizadas, e ainda todo o material que a empresa possui. Para me habituar às atividades, fiz inicialmente trabalho de secretaria, onde dava informações das atividades na sede da empresa a quem nos procurava. Aqui aprendi os custos, duração de todas as atividades. Paralelamente a isso, sempre que havia alguma atividade ia junto ao monitor onde fazia observação do processo de realização da mesma. A seguir à observação passei a executar algumas atividades, mas sempre acompanhado de um monitor experiente que me corrigia caso cometesse algum erro. Ultrapassada esta fase, uma vez que tinha autonomia e capacidades para tal, comecei a orientar atividades sozinho.

A parte mais difícil de aprender foram os passeios de jipe e os passeios pedestres, uma vez que não sou da zona e os trilhos pela serra são imensos. Tive que os repetir algumas vezes para os decorar. Para os passeios de jipe tive também de fazer algum trabalho de casa onde li sobre a história da região e onde vi muitos mapas para estar preparado para ser um bom guia turístico do Parque Nacional Peneda-Gerês.

As atividades mais de aventura ou radicais foi onde eu me senti mais à vontade. No arvorismo, uma vez que tinha algum conhecimento de cordas e amarrações pude ajudar a desenvolver o percurso e a melhora-lo. Também no slide consegui incorporar algumas das minhas ideias para o travão e lançamento que passaram a ser usadas a partir daí. Referente ao arvorismo deixei também algumas sugestões ao gerente da

empresa para incorporar no futuro. Uma vez que o material de arborismo não tem folha referente à utilização do material, sugeri que fosse criada uma. Como este material vai sofrendo bastante desgaste ao longo do tempo, é importante haver algo que nos diga se a sua utilização foi excessiva e se ainda se encontra em condições de continuar a ser usado ou não.

Os passeios a cavalo foi outro ponto bastante positivo do meu estágio. Como não era experiente nem nunca tinha tido algum tipo de contacto com estes animais, nunca tinha montado e foi fantástico ter aprendido. Para além disso foi importante para mim aprender a tratar e a cuidar dos cavalos.

A parte de manutenção dos veículos motorizados e bicicletas também foi outro ponto bastante positivo neste estágio. Antes de vir para a Geresmont, esta área era completamente estranha para mim e agora no final de tudo posso afirmar com certeza que consigo reparar uma bicicleta e consigo fazer a manutenção dos diversos componentes dos veículos automóveis.

No final deste estágio adquiri várias competências, nomeadamente autonomia nas diversas atividades, melhorei a minha interação com os clientes, fui dinâmico, demonstrei sempre vontade de aprender e uma fantástica cooperação com os colegas de trabalho. Quis sempre ser melhor e desempenhar um bom papel dentro e fora da empresa. Mostrei sempre uma disponibilidade total e fui aplicado o que me permite fazer uma retrospectiva excelente do estágio realizado.

Consegui alcançar todos os meus objetivos de estágio e em alguns casos superei-me a mim mesmo. No final desta etapa tenho a certeza que estou preparado para no futuro colaborar profissionalmente em qualquer empresa do género.

Conclusão

O relatório de estágio marca o fim de um ano muito importante da nossa vida. Este marca o fim de um ano letivo extremamente desgastante e trabalhoso e que necessitou de todo o meu esforço, dedicação e empenho, mas que foi ao mesmo tempo muito proveitoso e gratificante.

Com a elaboração deste relatório de estágio, pretendi expor as atividades realizadas bem como caracterizar as que efetuei ao longo do tempo que me encontrei a estagiar. Procurei identificar e caracterizar a empresa que me recebeu, bem como os seus objetivos, instalações, entre outros.

Não poderia estar mais satisfeito com a escolha da realização do meu estágio, visto que foi na íntegra de encontro às minhas expectativas e desejos. Para além disso aprendi bastante visto ser orientado por um excelente profissional do desporto. Além disso penso que ter começado o estágio mais cedo e ter realizado muitas horas de estágio, foi uma excelente mais-valia para mim e contribuiu para estar preparado para atuar profissionalmente em qualquer empresa do género. Um ponto a meu favor foi a especialização em desportos de natureza que foi bastante útil para mim ao longo deste estágio.

Da minha parte houve entrega total durante estes meses de estágio onde demonstrei muita vontade de aprender e de melhorar. A empresa também gostou bastante de mim convidando-me para continuar a colaborar com eles no final do estágio. Sendo este o meu trabalho de sonho, quero continuar a aprender e no futuro tentar ter uma empresa própria do mesmo género.

Penso que este estágio é uma excelente maneira de finalizar o curso de desporto onde é posto em prática tudo aquilo que aprendemos ao longo dos últimos anos.

Bibliografia

- Aprender a montar.* (s.d.). Obtido em 8 de Julho de 2013, de Tudo Sobre Cavalos web site: <http://www.tudosobrecavalos.com/AprenderaMontar.htm>
- Artigos.* (s.d.). Obtido em 8 de Julho de 2013, de Tudo Sobre Rodas web site: <http://www.tudosobrerodas.pt/i.aspx?imc=2489&ic=5785&o=2>
- Atividades.* (s.d.). Obtido em 25 de Junho de 2013, de Geresmont - Desporto Aventura web site: www.geresmont.com
- Bettencourt, & Valerie. (s.d.). *Canopy walking/tree olimbing.* (A. d. Brasil, Ed.) Rio de Janeiro.
- Braga, T. (2006). *Percursos Pedestre e pedestrianismo - manual de formação.* Pico da Pedra.
- Canoagem.* (s.d.). Obtido em 8 de Julho de 2013, de Federação Portuguesa de Canoagem web site: <http://www.fpcanoagem.pt/FPC/AFedera%C3%A7%C3%A3o/Mensagem/tabid/59/Default.aspx>
- Desportos de Natureza - definição.* (s.d.). Obtido em 2 de Julho de 2013, de grutasmoeda web site: <http://www.grutasmoeda.com/portal/index.php?id=1549&layout=detail>
- Fioranelli, H. (2007). Paintball, estratégia e inteligência. *artigo científico apresentado à faculdade de educação física da universidade federal de Uberlândia.*
- História do kart cross.* (s.d.). Obtido em 8 de Julho de 2013, de Kart Cross Blogspot web site: <http://kartcross-kartcross.blogspot.pt/2009/11/historia-do-kartcross.html>
- Lemos, Teixeira, Pranke, Mann, Rossi, & Mota. (2007). Investigação do equilíbrio estático em praticantes de canoagem velocidade. In *Anais eletronicos do XII Congresso Brasileiro de Biomecânica. Rio Claro: UNESP*
- Leopoldo, É. (s.d.). Turismo no Parque Nacional Peneda-Gerês. Estudo de caso: A Vila do Gerês. *Artigo Cientifico apresentado à Universidade do Minho.*

Melo, R. (2009). Desportos de Natureza: reflexões sobre a definição conceptual. *Artigo Científico apresentado ao Instituto Politécnico de Coimbra.*

Passeios Todo o Terreno. (s.d.). Obtido em 8 de Julho de 2013, de Federação Portuguesa de Todo o Terreno web site: <http://www.fptt.pt/regulamentoconduta.asp>

Pedestrianismo. (s.d.). Obtido em 9 de Julho de 2013, de Dicionário on line Priberam web site: <http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=pedestrianismo>

Turismo. (2010). Obtido em 27 de Junho de 2013, de Câmara Municipal de Terras de Bouro web site: www.cm-terrasdebouro.pt

Anexos



Instituto Politécnico da Guarda

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP.003.01
1/2

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes do IPG (Licenciaturas e Mestrados).

Para o efeito, o documento deverá ser preenchido e assinado em duplicado pelo Estudante, Entidade e Docente Orientador e posteriormente remetido para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG.

Após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, um dos exemplares originais será remetido para a Entidade.

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Estágio Profissionalizante (Mestrado) Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____
 (preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE: Yorge Filipe Fernandes Ferreira

Licenciatura Mestrado Curso: Desporto

N.º estudante: 5007117 Contactos: _____

E-Mail: jorgeferreira90@live.com.pt

ENTIDADE: Geresmonte - Desporto Aventura

NIF: _____ E-mail: info@geresmonte.com

Morada: Rua da Armazém n.º 43

Código Postal: 4845 - 063 Localidade: Geres

Telefone: _____ Telemóvel: 919617773 Fax: 253391360

Supervisor: Orlando Miguel Ribeiro Teixeira

Telf. direto: 919617773 Cargo/Função: Gerente

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA, para posteriores contactos representado por:

Docente orientador: João de Jesus Carreira N.º func.: 400

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS Externo ao IPG

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 15/09/2012 e 15/06/2013 Duração: 30 semanas



Instituto Politécnico da Guarda

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP.003.01
2/2

3. CLÁUSULAS GERAIS

1ª

O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;

2ª

Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Docente Orientador ou ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

3ª

O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);

4ª

Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;

5ª

Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Docente Orientador;

6ª

A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo **seguro escolar obrigatório** em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;

7ª

No caso dos cursos de *Licenciatura*:

- De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
- O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
- No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu no formulário GESP.005 - Requerimento para Apresentação e Discussão de Estágio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.

8ª

No caso dos cursos de *Mestrado*:

- Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
- O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.

9ª

O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

A Entidade

20102012

Data

20112012

Data

João Feneiro
(assinatura)

[Assinatura]
(assinatura)



(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

08/01/2013

Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG

(assinatura e carimbo)



Instituto Politécnico da Guarda

REQUERIMENTO

Assuntos Diversos

MODELO
ACAD.021.02

Ano Lectivo

1.

Nome Completo: J O R G E F I L I P E F E R N A N D E S F E R R E I

11RA N.º de aluno

Curso: Desporto

Escola a que se destina: Escola Sup. de Tecnologia e Gestão Escola Sup. de Educação, Comunicação e Desporto
 Escola Sup. de Saúde Escola Sup. de Turismo e Hotelaria

2.

O acima identificado requer:

Venho por este meio requer uma autorização para a realização do estágio curricular do próximo ano, durante os meses de férias do presente ano. O meu objetivo profissional são os Desportos de natureza e consigo encontrar estágio numa empresa do ramo no Gerês, de nome "Government Desporto Aventura". Os desportos de natureza têm a época alta e nível de atividade durante os meses de férias e por conseguinte a maioria de experiências possíveis já se dá de viver esse pico. Sendo assim, contactei o gerente de empresa que me falou que no Gerês o turista visita mais e por durante os meses de Junho julho agosto, e a partir do mês de Setembro o decréscimo de trabalho é bastante considerável.

O meu pedido seria então de ter a possibilidade de realizar o estágio durante este mês, toda a dia, com uma folga semanal, e assim realizar o hora correspondentes relativos ao 1º semestre do 3º ano. Considero que seria bastante benéfico para mim e por a minha futura carreira profissional ter esta experiência e viver o Desporto Aventura numa zona tão bela e visitada em Portugal.

3.

Data
31/05/2012
D D M M A A A A

Assinatura
Jorge Filipe Fernandes Ferrer

4.

Data de Recepção
31/05/2012
D D M M A A A A

Informação dos serviços:

5.

Data de Despacho
D D M M A A A A

O Director: _____

O aluno Jorge Filipe Fernandes Ferreira, nº 5007117 do 3º ano do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, completou as horas da unidade curricular Estágio do 2º Semestre durante os meses de Verão Julho e Agosto de 2012 na empresa Geresmont Desporto Aventura. Isto foi alcançado com um acordo entre o estudante, o docente orientador e a entidade responsável pelo estágio, uma vez que o aluno irá realizar o programa Erasmus durante o 2º Semestre.

O Estudante

Jorge Filipe Fernandes Ferreira

Data 26/10/2012

O Docente Orientador

Jorge D. J. Santos

Data 20/11/2012



Data / /



Instituto Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciaturas

MODELO

GESP.004.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS

Tipologia do Estágio:

Curricular Extracurricular Estágio Profissionalizante (Mestrado) Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: João Filipe Fernandes Ferreira N.º 5007117

Docente orientador: João Cosentino

Supervisor: Miguel Teixeira

2. PLANO DE ESTÁGIO

Monitor nas seguintes atividades: Penseis Pedestres, Caminhadas nocturnas, Penseis e cavalo, Kart's Cross e Moto 4, BTT, Penseis de gelo, Conocagem, Paintball, Arvensismo, Rappel e Slide, Conyomij e Conidos de Orientação.
Recepção ao balcão para monitoria de actividades.

3. ASSINATURAS

O Estudante

26/10/2012
Data

João Ferreira
(assinatura)

O Docente Orientador

20/11/2012
Data

[Assinatura]
(assinatura e carimbo da Escola)

O Supervisor

GERESMONT - DESPORTO AVENTURA.
UNIVERSIDADE DA N. L. F. 807648730
REG. Nº 43
4845-063 GERES
TEL 241918617773
(assinatura e carimbo de Entidade)

GERÊSMONT
DESPORTO AVENTURA

Connosco ficará a conhecer as mais belas paisagens do Gerês!

Passeios Pedestres

Venha conhecer o Parque Nacional da Peneda Gerês de uma forma activa, com acesso a paisagens únicas e deslumbrantes. Tratamos do deslocamento em Jipe desde local de alojamento até local de início da caminhada e retorno.

Canoagem

Diferentes Serviços:

- Passeio de meio-dia (manhã ou tarde) c/ monitores guia
- Aluguer de Canoas

*Temos fatos térmicos para o Inverno

BTT

Diferentes Serviços:

- Aluguer de bicicletas
- Passeios de meio-dia c/ monitores guia*

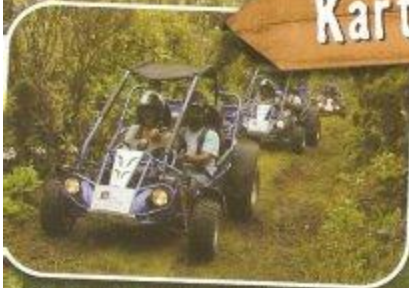
*Transportamos em jipe as bicicletas e os praticantes até ao miradouro no cimo da Serra (vários níveis de dificuldade).

Passeios de Jipe



Visita guiada aos sítios de maior interesse turístico da região (miradouros, cascatas, aldeias tradicionais etc.) Passeios com duração aproximada de 4h (manhã ou tarde).

Kart's Cross



Experimente a espectacular sensação de passear num Kart Cross pelos inúmeros caminhos rurais existentes no Parque Nacional da Peneda Gerês.

Passeios a Cavalo



Experimente uma sensação única no Gerês. Passeios com guia e cavalos habituados a pessoas sem experiência.

Paint Ball



Inscreeva-se, nós tratamos do resto!!!
Monitores árbitros, fornecemos todo o equipamento de protecção. Formamos grupos para a praticar a modalidade.

Arvorismo



Consiste num percurso de sete pontes "flutuantes" entre árvores, que termina com um Slide atravessando o rio do Gerês. Esta actividade inclui também tiro com arco, zarabatana e Rappel.

Canyoning



É um desporto que consiste na exploração progressiva de um rio, transpondo os obstáculos verticais, através de diversas técnicas (saltos para a água, Rappel etc.)

A aventura começa aqui....



ESCOLHE A TUA!

- CANOAGEM ÁGUAS BRAVAS
- PERCURSOS PEDESTRES
- PERCURSOS PEDESTRES
- TIRO COM ARCO/ ZARABATANA
- ACTIVIDADES COM CORDAS
- ACTIVIDADES COM CORDAS
- ACTIVIDADES COM CORDAS
- PERCURSOS PEDESTRES
- PASSEIOS TODO TERRENO
- CANOAGEM ÁGUAS PLANAS
- BTT
- PAINT BALL
- CANYONING

Moeda: 200
17/10/2004

www.geresmont.com

E-mail: info@geresmont.com
Fax: 253 391 360

Rua de Arago 1143
4843-000 Vila do Gerês

FAZ JÁ A TUA RESERVA!

☎ 919 617 773

☎ 934 829 670

A aventura começa aqui....



ESCOLHE A TUA!

- CANOAGEM ÁGUAS BRAVAS
- PERCURSOS PEDESTRES
- PERCURSOS PEDESTRES
- TIRO COM ARCO/ ZARABATANA
- ACTIVIDADES COM CORDAS
- ACTIVIDADES COM CORDAS
- ACTIVIDADES COM CORDAS
- PERCURSOS PEDESTRES
- PASSEIOS TODO TERRENO
- CANOAGEM ÁGUAS PLANAS
- BTT
- PAINT BALL
- CANYONING

Moeda: 200
17/10/2004

www.geresmont.com

E-mail: info@geresmont.com
Fax: 253 391 360

Rua de Arago 1143
4843-000 Vila do Gerês

FAZ JÁ A TUA RESERVA!

☎ 919 617 773

☎ 934 829 670



A AVENTURA COMEÇA AQUI...

ARVORISMO **ESCALADA** **RAPPEL** **PAINT-BALL** **CANOAGEM**

FENDA DA CALCEDÓNIA **PASSEIOS PEDESTRES** **CANYONING** **PASSEIOS TODO TERRENO** **BTT**

INFORMA-TE AQUI!

Riscar á DGT nº33/2006



GERESMONT - Desporto Aventura, Unipessoal L.d.a.

Rua de Arnaçó Nº43, 4845-063 Gerês
Cont. nº - 507648730 Capital Social 12 500,00€
Telf. 919 617 773 / 934 829 670 Fax. 253 391 360
www.geresmont.com E-mail - info@geresmont.com
Alvará da Direcção Geral Turismo nº 33/2006

Companhia de Seguros AXA

Mediador seguros: Antero Figueiredo Scurs, Ida

Responsabilidade Civil

Apolice: 008410019924

Periodo do recibo: 21/03/2013 a 20/03/2014

Acidentes Pessoais:

Apolice: 002310003221

Periodo do recibo: 21/03/2013 a 20/03/2014

TIPO DE ACTIVIDADE:

DATA DA ACTIVIDADE:

Nº Pessoas	Nome	Data Nascimento
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		

DIA:

Cavalos

	Zorro	Fáisca	Rola	Branca	Princesa	Serena	Cigano	Estrela
09H45								
Cont.								
11H00								
Cont.								
12H15								
Cont.								
ALMOÇO								
14H15								
Cont.								
15H30								
Cont.								
16H45								
Cont.								
18H00								
Cont.								

Karts/ Motas

	Mota 1	Mota 2	Kart Preto	Kart Verde	Kart Amarelo	Kart Vermelho		
09H45								
Cont.								
11H00								
Cont.								
12H15								
Cont.								
ALMOÇO								
14H15								
Cont.								
15H30								
Cont.								
16H45								
Cont.								
18H00								
Cont.								

Passeio de jipe

	LAND ROVER	NISSAN	
MANHÃ			
TARDE			

