



**IPG** **Politécnico**  
**da Guarda**  
Escola Superior  
de Educação,  
Comunicação e Desporto

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional  
em Desportos de Montanha

Íluri José Almeida Rosa

setembro | 2021





**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA  
CURSO TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM DESPORTOS DE  
MONTANHA**

Estudante: Iúri José Almeida Rosa

Nº 1703907

Setembro de 2021

Ano letivo 2020/2021



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**



**Estágio realizado no Clube de Montanhismo da Guarda**

## **Agradecimentos**

Desde já agradeço a todos aqueles que de várias formas contribuíram para que pudesse acabar o presente estágio, sendo este a etapa crucial deste curso.

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha família, principalmente à minha mãe por todos os valores que me passou ao longo da vida, que fez com que me tornasse uma pessoa mais humana, mais responsável, tanto a nível pessoal, social e profissional, refletindo-se assim no meu crescimento.

A todos os meus amigos e colegas de curso, por todo o apoio que me deram ao longo destes dois anos.

Agradeço também ao Instituto Politécnico da Guarda, em especial à escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. A todos os docentes do Curso Técnico Profissional de Desportos de Montanha, pelo profissionalismo, pelo respeito, pela formação e dedicação que demonstram ter ao longo deste curso. Agradeço em especial à Professora e minha orientadora de Estágio, Bernardete Jorge, que mesmo vivendo uma situação atípica devido à Covid-19 sempre demonstrou todo o seu apoio, dedicação e disponibilidade que precisava.

Agradeço também ao Clube de Montanhismo da Guarda que mesmo vivendo em tempos de pandemia me recebeu da melhor maneira possível, para que pudesse fazer parte daquela família e assim concluir o meu estágio.

A todos os que fizeram parte para o meu desenvolvimento pessoal e académico, um MUITO OBRIGADO.

## **Ficha de identificação**

**Estabelecimento de Ensino:** Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Diretor da ESECD:** Professor Rui Formoso

**Diretor de Curso:** Professora Doutora Natalina Casanova

**Orientador:** Professora Especialista Bernardete Jorge

**Supervisor de Estágio:** Professora Deolinda Pina – Presidente do Clube de Montanhismo da Guarda

**Instituição de Estágio:** Clube de Montanhismo da Guarda

**Nome:** Iuri José Almeida Rosa

**Número de Aluno:** 1703907

**E-mail:** iurirosa07@gmail.pt

**Endereço:** Largo do Torreão, s/n Guarda 6300-609 Guarda Contactos: 271 222 840

**E-mail:** clube@montanhismo-guarda.pt

**Duração do Estágio:** 8 de abril de 2021 a 31 de julho de 2021

**Total de horas:** 750 horas

## **Resumo**

Este relatório destina-se à obtenção do diploma do curso de Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha.

O estágio foi realizado no Clube de Montanhismo da Guarda e teve a duração de 750 horas, com início a 8 de abril terminando a 31 de agosto de 2021. Este clube tem uma variedade de atividades baseadas principalmente nos costumes tradicionais que se refletem em aventuras na natureza.

As funções desempenhadas por mim, neste clube, foi organizar propor e executar algumas atividades, principalmente, fazer o reconhecimento do terreno para as práticas de caminhadas semanais, a elaboração de flyers e cartazes de forma a promover e incentivar o público à prática de atividade física.

Infelizmente não foi possível desenvolver e participar em todas as atividades do clube tem para oferecer, uma vez que o meu principal objetivo era pôr em prática os conhecimentos adquiridos durante todo o curso, mas devido à situação pandémica em que vivemos não foi possível tendo a maior parte do tempo, ficado em casa participando em reuniões feitas por videochamada.

**Palavras-chave.** Clube de Montanhismo, Estágio, Atividades, Caminhadas

# Índice

## Conteúdo

Agradecimentos .....	I
Ficha de identificação.....	II
Resumo.....	III
Índice.....	IV
Lista de figuras .....	V
Introdução.....	1
1. Caracterização do Local de estágio .....	2
2. Atividades do Clube de Montanhismo.....	3
2.1 BTT.....	3
2.2 Alpinismo.....	4
2.3 Pedestrianismo.....	5
2.4 Escalada.....	5
2.5 Canoagem.....	6
2.6 Trail Running .....	6
2.7 Orientação.....	7
3. Plano de atividades.....	8
4 Objetivos .....	9
5 Atividades Desenvolvidas.....	9
6 Aspectos logísticos das Atividades.....	11
6.1 Reunião .....	11
6.2 1ª Caminhada na Guarda .....	12
6.3 2ª Caminhada na Guarda .....	13
6.4 Caminhada Vila Soeiro (reportagem na Sic).....	14
6.7 Escalada e Canoagem na Barragem do Caldeirão (reportagem Sic).....	16
6.8 Rota das Cerejeiras.....	17
6.9 Rota dos Abutres.....	18
7 Atividade do Dia da Criança .....	19
7.1 2ª Atividade Peddy – Paper.....	20
8 Conclusão .....	21
9 Sites Consultados .....	22
Anexos.....	23
Anexo 1 – Plano de trabalho .....	24
Anexo 2 – Flyers .....	25

## **Lista de figuras**

Figura 1 - BTT.....	3
Figura 2 - Alpinista.....	4
Figura 3 - Caminheiro .....	5
Figura 4 - Escalada.....	5
Figura 5 - Canoagem.....	6
Figura 6 - Trail.....	6
Figura 7 - Caminhada de Orientação.....	7
Figura 8 - Caminheiro, socio do clube .....	12
Figura 9 - Passadiços de Vila Soeiro .....	14
Figura 10 - Reportagem SIC Caminhada.....	15
Figura 11 - Participantes, rota das Cerejas.....	17
Figura 12 - Representado o trajeto paisagístico da Rota das Cerejas .....	17
Figura 13 - Participantes Rota dos Abutres.....	18
Figura 14 - Atividade do Dia da Criança .....	19





## **Introdução**

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O meu estágio foi realizado no Clube de Montanhismo da Guarda, o que para mim foi gratificante, devido à diversidade de atividades e interação com o público que possui e pelo fato de se encontrar na minha área de residência, permitindo-me assim não ter me deslocar para fora do distrito da Guarda.

O Clube de Montanhismo tem para oferecer um variado conjunto de atividades, todas elas praticadas e desenvolvidas no meio da natureza, sendo estas atividades terrestres, aquáticas e áreas.

No que diz respeito à área dos desportos de montanha, o Clube de Montanhismo tem os requisitos necessários, para que pudesse concluir o meu estágio e terminando assim o meu curso.

Apesar do meu entusiasmo em fazer parte desta família, que me recebeu de braços abertos, nem tudo foi fácil, pois fiquei a maior parte do tempo em teletrabalho, uma vez que devido ao Covid-19 que nos obrigou a ficarmos confinados não nos permitiu fazer atividades que tinham sido inicialmente planeadas. Durante todo este tempo, apenas procedi à elaboração de cartazes, flyers, reuniões via zoom, esperando que o confinamento fosse levantado e pudéssemos desfrutar de todas estas atividades previstas o que não se veio a concretizar, durante a maioria do meu tempo de estágio.

Neste relatório apresentarei, a caracterização do local de estágio, as atividades desenvolvidas e a reflexão final deste estágio.

## 1. Caracterização do Local de estágio



O Clube de Montanhismo da Guarda foi fundado em 26 de março de 1981 na cidade mais alta de Portugal, a 1056 metros de altitude.

Foi fundado por 11 elementos, quase todos eles praticantes de desporto e que mantinham em comum o gosto pelo montanhismo.

Nos primeiros anos da sua fundação, viu-se um enorme crescimento o que levou o clube introduzir o montanhismo de forma efetiva na sociedade, executando e organizando atividades de montanha de grande expansão o que levou o club a ser visto como grande referência a nível nacional de desportos de montanha.

Foi a partir do ano 2000 que houve uma grande mudança e dedicação da escalada desportiva, e em 2003 o Clube de Montanhismo da Guarda contribuiu para o aparecimento de uma federação de montanhismo, sendo ela a federação Portuguesa de Montanhismo e escalada. O clube chegou em 2003 ao cume do Aconcágua na América do Sul, marcando a comemoração dos 25 anos de criação, sendo as atividades de montanhismo, BTT, canoagem e formações, organizadas até aos dias de hoje.

O Clube de Montanhismo tem a sua sede no largo do torreão, 6300- 609 na cidade da Guarda. Esta sede é composta por um alojamento que acomoda 4 pessoas, uma cozinha, um banheiro e uma sala de reuniões. Tem também um escritório totalmente equipado que serve de recção. Todo o trabalho do club é realizado de forma voluntária.

Uma curiosidade é que uma das atividades mais marcantes do clube de montanhismo da guarda foi a Neve Estrela feita na altura do carnaval a nível nacional.

O clube possui material para que possa ser emprestado aos sócios que queiram realizar alguma atividade que sejam promovidas pelo próprio club. Estas atividades são de várias modalidades, sendo elas de montanha, aquáticas e educacionais. Esta atividade tem duas vertentes, sendo elas de competição e montanhismo. O clube oferece também formações nas diversas áreas. Nas organizações das atividades de montanha, destaca-se as caminhadas, montanhismo, alpinismo travessias inverniais, travessias em BTT, descidas de rio, escalda em rocha e em gelo e organização de algumas provas. Nas competições do clube, destaca-se nas seguintes modalidades: escalada, BTT, orientação, e no trail running, sendo que a escalada e orientação se enquadram no quadro nacional dentro das respetivas federações, já o BTT enquadra-se a nível regional dentro da associação de ciclismo da Beira Interior.

## **2. Atividades do Clube de Montanhismo**

### 2.1 BTT

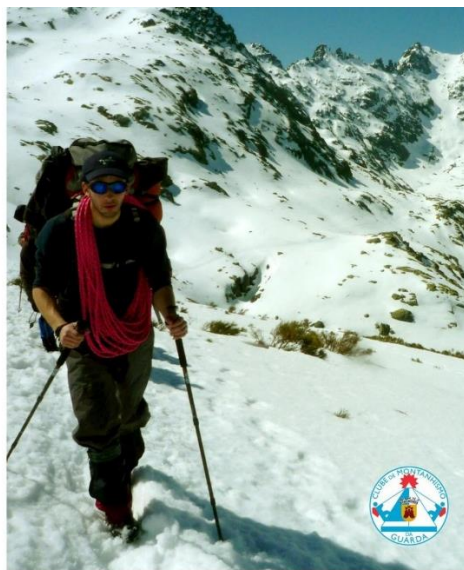
- BTT é conhecido como a bicicleta de todo-o-terreno ou bicicleta de montanha. Esta modalidade trata-se de um desporto de aventura, no qual o principal objetivo é transpor vários tipos de percursos com diversas regularidades e obstáculos. O BTT é praticado em estradas de terra, com trilhos montanhosos, em serras e alguns trajetos que possam ser contruídos na cidade para essa prática. Este desporto requer técnica, resistência e destreza de todos os participantes. Nesta modalidade existem várias modalidades de serem praticadas, nomeadamente o Cross Country, Free Ride, Trip Trail ou maratona, e orientação, sendo estas competições que se realizam a nível nacional e internacional.
- A atividade mais conhecida do clube é a maratona Invernal que é realizada no dia 27 de Novembro.



*Figura 1 - BTT*

## 2.2 Alpinismo

- O Alpinismo é uma atividade desportiva de montanhas, picos rochos escarpadas acima de 2500 m, que exige equipamento adequado e apropriado de montanha, necessita de uma boa preparação física e a presença de um guia com formação específica para escolher e assegurar o percurso. A conquista dos cumes do planeta desenvolveu-se primeiramente nos Pireneus estendendo-se aos Himalaias e as Alpes.
- Atividades principais: Travessia do planalto; Atividade de Gredos; Travessia de Bejar.



*Figura 2 - Alpinista*

### 2.3 Pedestrianismo

- O pedestrianismo é conhecido como uma marcha de montanha ou caminhada, é conhecida como um desporto de andar a pé na natureza ou em caminhos tradicionais, é também definido como um desporto que pode ser praticado no meio urbano. É designado como desportos da natureza, em que intervêm aspetos turísticos, culturais e ambientais. O pedestrianismo não só é considerado como um desporto na natureza, como também considerado um dos desportos benéficos para a saúde, uma vez que é uma atividade segura do ponto de vista cardiovascular e ortopédico, com grandes benefícios para o corpo, combatendo assim o mau colesterol, estimula a circulação sanguínea e aumenta a capacidade respiratória e a densidade óssea. Este é um desporto que todos podem praticar, desde adultos a crianças.



Figura 3 - Caminheiro

### 2.4 Escalada

- A Escalada é um desporto /atividade de escalar paredes de rocha, sendo necessário equipamento adequado como é o caso de auxílio de cordas. É um desporto que requer uma exigência física elevada, agilidade e trabalho mental, para que possa ser executada a atividade. Em muitos casos é necessária a competência e intervenção realizadas pelas operações militares de resgate de emergência.
- Neste momento a escalada realiza-se no pavilhão. (escalada indoor)



Figura 4 - Escalada

## 2.5 Canoagem

- A canoagem é um desporto aquático em que utiliza canoas, caiaques, e é praticado em águas tranquilas ou bravas, em rios e mar. A diferença destas águas é a condição física, uma vez que em águas bravas, tem que não só técnica como força física. Dentro deste desporto, existem várias modalidades, sendo elas, canoagem slalom, de velocidade, de maratona oceânica, caiaque - polo e freestyle.



Figura 5 - Canoagem

- Atividades: Descida do Côa; Descida do Zêzere.

## 2.6 Trail Running

- Trail Running é um desporto de corrida diferente da pista ou estrada, este desporto deve incluir trilhos técnicos, muitas vezes são inacessíveis para fazer a pé. São zonas montanhosas, e com grandes declives, subidas de pequenos riachos, muitas vezes com fundos rochosos e pouca água, subidas de pedras e com pisos de terrenos perigosos. É necessário também uma boa condição física.



Figura 6 - Trail

## 2.7 Orientação

- Orientação é um desporto onde o atleta de forma individual, tem como objetivo percorrer uma determinada distancia, em terreno desconhecido tendo como obrigação passar por diversos pontos marcados no terreno, a que chamamos pontos de referência ou pontos de controle, que são descritos no mapa e que é dado a cada concorrente. Estes percursos são de várias características do terreno, podem ser em areia, florestas ou relevos mais ou menos acidentados. O grau de dificuldade é estabelecido de acordo com a categoria e conforme a idades do participante, podendo ir dos 10 aos 75 anos de idade.



*Figura 7 - Caminhada de Orientação*



### 3.Plano de atividades.

As atividades mencionadas na tabela 1 foram retiradas do calendário de atividades no website do Clube de Montanhismo da Guarda, verificando-se que algumas foram canceladas e alteradas devido à situação pandémica em que vivemos. De referir ainda, que todas as atividades que foram realizadas, ocorreram de acordo com todas as normas de segurança de forma a evitar contágio entres os participantes

**Tabela1 – Atividades do Clube de Montanhismo**

Atividade	Data	Status
Descida no Rio Mondego	24/04/2021	Cancelada
Rota dos abutres	25/04/2021	Alterada
Travessia em autonomia Serra da Estrela	15/05/2021	Cancelada
Rota das cerejas Alcongosta	23/05/2021	Concluída
Rota dos Meandros do Côa	20/06/2021	Concluída
Travessia em autonomia Serra da Estrela	26/06/2021	Cancelada
Travessia noturna	17/07/2021	Cancelada
Semana Radical	13/08/2021	Concluída
Semana Radical	14/08/2021	Concluída
Semana Radical	15/08/2021	Concluída
Semana Radical	18/08/2021	Concluída
Semana Radical	21/08/2021	Concluída
Semana Radical	22/08/2021	Concluída

## 4 Objetivos

O presente estágio tem com o objetivo colocar em prática todos os aprendizados adquirido ao longo deste curso. Assim o meu principal objetivo como estagiário no Clube de Montanhismo da Guarda era participar no planeamento, organização e execução de que este clube proporciona a toda a comunidade. Apesar de ter objetivos estabelecidos os imprevistos devido à situação pandémica, vieram alterar todo o plano delineado juntamente com a supervisora do estágio e presidente do clube de montanhismo, Deolinda Silva. Posto isto, e para além das restrições da minha participação presencial, a maior parte do tempo de estágio entre reuniões com os sócios do clube e formações via zoom, consegui realizar algumas atividades que estavam definidas inicialmente como foi o caso de caminhadas semanais e a participação presencial de atividades definidas pelo clube.

## 5 Atividades Desenvolvidas

Durante o percurso e participação das minhas atividades, enquanto estagiário do clube, realizamos reuniões de planeamento de forma que o meu estágio fosse o mais produtivo possível apesar da situação pandémica procedendo assim a maior parte do tempo do meu estágio em casa, assegurando e estando sempre com a maior disponibilidade.

**Tabela 2 – Cronograma das atividades**

Atividades	Data	Horas
Reunião via zoom Natalina Casanova (diretora do curso) e Bernardete Jorge (orientadora de estágio)	13/04/2021	3h
Realização de inventário do club	14/04/2021	5h
Manutenção de limpeza dos terrenos do clube	17/04/021	7h
Levantamento do trajeto (caminhada)	19/04/2021	5h

Limpeza da sede para formação	21/04/2021	4h
1º caminhada (Guarda)	22/04/2021	4h
Elaboração de flyers e divulgação da caminhada	23/04/2021	8h
Relatório da 1ª Caminhada	24/04/2021	3h
Formação de manobras com cordas	25/04/2021	4h
Levantamento do trajeto (Caminhada)	27/04/2021	5h
2º Caminhada (Guarda)	29/04/2021	5h
Relatório da 2ª atividade	30/04/2021	3h
Caminhada Vila Soeiro (reportagem Sic)	4/05/2021	5h
Formação de manobras com cordas	7/05/2021	4h
Escalada barragem do Caldeirão (reportagem Sic)	8/05/2021	6h
3º Caminhada (Guarda)	13/05/2021	5h
Trabalhos de pesquisa e elaboração de projetos	14/05/2021	6h
Relatório da 3ª Caminhada	15/05/2021	3h
Trabalhos de pesquisa e elaboração de projetos	17/05/2021	7h
Elaboração de cartazes	20/05/2021	8h
Elaboração de cartazes	21/05/2021	6h
Rota das Cerejas	23/05/2021	9h
Relatório Rota das Cerejas	24/05/2021	6h
Levantamento do trajeto	27/05/2021	4h
Atividade Dia da Criança	29/05/2021	7h
Relatório do Dia da Criança	30/05/2021	4h

Rota dos Abutres	05/06/2021	10h
Relatório Rota dos Abutres	07/06/2021	4h
Trabalhos de pesquisa e elaboração de projetos/reuniões	De 8/06 a 30/06/2021	248h
Trabalhos de pesquisa e elaboração de projetos/reuniões	De 1/07 a 31/07/2021	186h
Trabalhos de pesquisa e elaboração de projetos/reuniões	De 1/08 a 31/08/2021	184H
Horas Finais	Total	775H

## 6 Aspetos logísticos das Atividades

Neste ponto apresento os resumos em cada atividade desenvolvida, cada uma conta com um relatório detalhado.

### 6.1 Reunião

A reunião teve como objetivo reunir com os orientadores, no meu caso (professora Bernardete Jorge) e com a tutora Natalina Casanova para falar dos estágios onde foram discutidos os assuntos a desenvolver e entrega do plano de atividades, falou-se também sobre a possibilidade de quem não tiver opções de estágio poder fazer um projeto final. Os estagiários foram questionados sobre o que já tinham feito ou planeado nos termos das atividades, -propostas à entidade de estágio.

Com a minha orientadora de estágio definimos como iríamos organizar os relatórios bem como os resumos sobre o que já tinha feito. Ficou então estabelecido apresentar o plano de atividades.

## 6.2 1ª Caminhada na Guarda

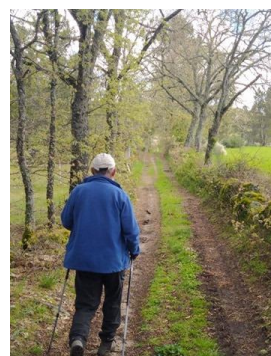
Dia 22 de abril realizei como estagiário do Clube de Montanhismo da Guarda a primeira atividade: Uma caminhada.

A ideia destas caminhadas foi criada por mim e pelo meu colega Hamse, que também estagiou no mesmo local, onde decidimos criar uma atividade todas as quintas-feiras a partir das 9:30. O local de encontro e início da caminhada com saída do Parque Polis na Guarda.

Estas caminhadas eram destinadas aos caminhos terrestre da zona da Guarda. Neste sentido contámos com a colaboração de 3 sócios do clube de montanhismo, que nos ajudaram a fazer o reconhecimento do percurso.

### **Detalhes da caminhada:**

- **Distância – 10,20km**
- **Velocidade média - 4,5km/h**
- **Velocidade média em movimento – 4,6km/h**
- **Perda de elevação – 231 m**
- **Ganho de elevação - 228 m**
- **Distância (declive) – 3,99km**
- **Distância (aclive) – 3,31km**
- **Tempo total – 2h14m**



*Figura 8 - Caminheiro, sócio do clube*



### 6.3 2ª Caminhada na Guarda

A atividade decorreu no dia 29 de abril e fui acompanhado por três sócios do clube.

Foi uma caminhada razoável no entanto um pouco mais rígida do que a primeira.

O percurso foi feito por caminhos com alguma irregularidade do terreno e algumas subidas, mas com um grau de dificuldade fácil.

Esta caminhada um pouco mais extensa do que a primeira.



#### Detalhes do percurso:

- **Velocidade média – 4,3km/h**
- **Velocidade média de movimento – 4,5km/h**
- **Perda de elevação – 318 m**
- **Ganho de elevação – 311 m**
- **Distância (declive) – 3,92 km**
- **Distância (aclive) – 4,06 km**
- **Tempo total – 2h35m**
- **Distância – 11,18 km**



#### 6.4 Caminhada Vila Soeiro (reportagem na Sic)

No dia 4 maio foi organizada uma caminhada na zona de Vila Soeiro, no âmbito de promover o Clube de Montanhismo da Guarda através de uma reportagem feita pela SIC. A atividade teve início às 15:30h. A iniciativa, contou com membros do clube, com caminhadores e ciclistas que iriam fazer outro trajeto até a Barragem do Caldeirão. O percurso começou junto aos passadiços de Vila Soeiro.



*Figura 9 - Passadiços de Vila Soeiro*

Assim que a caminhada começou, os jornalistas da Sic posicionaram-se em sítios estratégicos, utilizaram um drone para que pudessem fazer as filmagens necessárias e no acompanhamento dos caminhadores bem como dos ciclistas. Os trilhos eram bem visíveis e durante o percurso existiam marcos para identificação das direções.

Esta caminhada para além de revelar paisagens lindíssimas também proporcionou momentos de convívio entre todo o grupo

Terminada a caminhada que teve uma duração de cerca de 40 a 50 minutos, chegámos à Barragem do Caldeirão onde os jornalistas aguardavam a nossa chegada para entrevistarem alguns caminhadores e responsáveis do clube. Esta reportagem também serviu de divulgação da zona da Guarda bem como do Clube de Montanhismo que divulgou as suas atividades.



*Figura 10 - Reportagem SIC Caminhada*



## 6.7 Escalada e Canoagem na Barragem do Caldeirão (reportagem Sic)

No dia 8 de maio foram realizadas mais filmagens (SIC) para promoção o Clube de Montanhismo da Guarda. Na parte da manhã decorreu a canoagem e na parte da tarde escalada também ela realizada nas paredes da Barragem do Caldeirão. Colaborei com membros do clube e clientes que vieram experimentar pela primeira vez a escalada em rocha.



A atividade teve início por volta das 15:30h, onde nos deslocamos até a barragem junto ao Miradouro do Mocho. Em seguida dirigimo-nos para as paredes de escalada por um caminho um pouco agreste no

meio de montes e rochas. O caminho era visível, embora houvesse necessidade de algum cuidado devido a algumas descidas com inclinação. Chegando às paredes de escalada

começamos por proceder à montagem do material adequado para a prática da atividade, tais como: o capacete, mosquetões, cordas, boldriés, etc...

De seguida dirigimo-nos para o pico da rocha para procedermos à montagem da corda nas ancoragens que já tinham sido montadas anteriormente.



O processo teve a duração de meia hora. Com a chegada da SIC

iniciaram-se as filmagens. Durante as gravações deu para descontraír, experimentar, mas acima de tudo houve um bem-estar geral, com um ambiente



divertido e descontraído. Da minha parte tive alguma dificuldade no escalar em rocha, visto que é totalmente diferente do que escalar numa parede artificial, mas correu tudo bem, foi uma boa experiência

## 6.8 Rota das Cerejeiras

No dia 23 de maio demos início a uma caminhada, desta vez na aldeia de Alcongosta, no concelho do Fundão, distrito de Castelo Branco.

O início desta caminhada deu-se por volta das 9h da manhã, tendo saído da Guarda, (sede do Clube de Montanhismo por volta das 7h da manhã) com cerca de 30 participantes.

Esta Rota desenvolveu-se enquanto fruto enraizado a uma paisagem muito específica. A sua composição paisagística é formada por amplos pomares. Foi uma caminhada com duração de mais ou menos 3h30, com cerca de 10km, por caminhos fantásticos, e com um grau de dificuldade, considerado fácil. Terminando a caminhada, houve um almoço partilhado com todos os participantes.



*Figura 11 - Participantes, rota das Cerejas*



*Figura 12 - Representado o trajeto paisagístico da Rota das Cerejas*

## 6.9 Rota dos Abutres

A rota dos abutres tem um percurso pedestre com cerca de 11.4km, tendo início perto da igreja matriz de Salvaterra do Extremo e terminando no mesmo Lugar. Esta atividade iniciou-se com uma viagem de autocarro por volta das 7h 30 da manhã na sede do Clube de Montanhismo da Guarda, chegando ao local do início do percurso por volta das 9h30. Este percurso foi feito por caminhos rurais, com um grau de dificuldade do terreno considerado fácil, verificando-se apenas um ligeiro cansaço devido ao calor que se fazia sentir, cerca de 38 ° graus.



Durante o trajeto foi possível observar-se um reservatório de Aves onde se viram Abutres. Também descobrimos o rio Erges como fantásticas paisagens.

Todo o percurso está devidamente sinalizado, e os caminhos encontravam-se em bom estado, tendo-se apenas verificado, a falta de sombras em todo o trajeto, tornando-se num grau acrescido de dificuldade devido ao calor.



Figura 13 - Participantes Rota dos Abutres

## 7 Atividade do Dia da Criança

No dia 29 de maio realizou-se uma atividade do Clube de Montanhismo da Guarda sobre o Dia da Criança, onde proporcionámos a todas as crianças, pais e outras entidades, que



fizeram questão de estar presentes, muita diversão com jogos tradicionais entre outros. O clube de montanhismo e nós estagiários realizámos de atividades: jogos com peças de puzzle escondidas pela área marcada no mapa de modo que as crianças conseguissem interpretar o mapa, para encontrar as peças de puzzle correspondentes às da sua equipa. Eram 3 equipas a competir ao mesmo tempo, tendo por objetivo a rápidas na descoberta das peças escondidas da sua equipa.



*Figura 14 - Atividade do Dia da Criança*

## 7.1 2º Atividade Peddy – Paper

Quisemos que esta atividade fosse um peddy-paper um pouco mais inovador, uma vez que usámos as novas tecnologias com o uso do telemóvel e uma aplicação denominada de Iorientering. Esta atividade foi orientada pelo professor Henrique um dos membros da direção do clube de montanhismo. A atividade era realizada da seguinte maneira:



Depois de instalar a aplicação no telemóvel, criámos uma conta, em que no fim o GPS fazia a leitura da nossa localização e informava-nos outros pontos que tínhamos que localizar. Esses que já se encontravam colocados em várias partes do centro da cidade, cada vez que chegássemos ao ponto teríamos de ler o QR code inde, que nos dava uma pergunta, de resposta de cultura geral que também estava situada perto do sítio onde o ponto se encontrava, só depois da pergunta ser respondida é que poderíamos passar ao próximo ponto. Nesta atividade não só as crianças o fizeram, como contaram com a nossa companhia enquanto estagiários, também participaram alguns adultos, nomeadamente os pais das crianças.



## 8 Conclusão

O período de Estágio no Clube de Montanhismo, foi muito gratificante e considero um ponto alto de aprendizagem no meu percurso ao longo destes dois anos no Curso Técnico Profissional de Desportos de Montanha. Permitiu colocar em prática alguns dos conhecimentos que adquiri ao longo de todo o percurso académico. Mas nem tudo correu como planeado, pois a pandemia provocou muitas mudanças na sociedade, tanto a nível social, económico, tecnológico, com grandes impactos nos variados setores onde o desporto não foi exceção. Pela grande importância que o desporto tem na saúde da sociedade em geral, foi necessário reajustar e potenciar este sector, mas como é do conhecimento de todos, a pandemia- Covid 19 implicou muitas e fortes restrições na atividade desportiva.

No meu estágio, realizado em pleno confinamento, senti as várias limitações impostas à prática desportiva. Foram proibidas várias atividades e modalidades desportivas e houve também a redução do número de participantes. Ainda assim tive a oportunidade de colaborar e participar em algumas atividades embora tivesse ficado muito aquém do expectável.

Tendo plena consciência que praticar desporto, proporciona diversos benefícios para a saúde das pessoas, afastando doenças e melhorando a qualidade de vida, aconselho a que todos pratiquem diariamente alguma atividade física e de preferência no meio da natureza e com respeito por esta.

Sabemos que a maioria da população portuguesa apresenta excesso de peso e que este se deve ao sedentarismo vivido diariamente. Há que reconhecer e promover a importância do desporto na sociedade e continuar a apoiar estas associações pelo trabalho positivo que tem vindo a desenvolver no seio de toda a comunidade.

Termino com uma frase bem inspiradora.

*“O desporto tem o poder de superar velhas divisões e criar o laço de aspirações comuns”*

*Nelson Mandela*

## 9 Sites Consultados

<https://pedalada.com/artigos/que-btt>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Alpinismo>

<https://clac.pt/pedestrianismo-o-que-e/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Escalada>

<http://portalaventuras.pt/sobre-a-canoagem/>

<https://trail-de-portugal.webnode.com/trail/>

<https://www.outdooractive.com/pt/route/trilha-de-caminhada/idanha-a-nova/pr1-idn-rotas-dos-abutres/58658398/>

[https://www.google.com/search?q=rota+das+cerejas+percurso&rlz=1C1CHBD\\_pt-PTPT924PT924&oq=rota+das+&aqs=chrome.0.69i59l3j69i57j46i175i199i512l2j0i512l2j46i175i199i512j0i512.3741j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=rota+das+cerejas+percurso&rlz=1C1CHBD_pt-PTPT924PT924&oq=rota+das+&aqs=chrome.0.69i59l3j69i57j46i175i199i512l2j0i512l2j46i175i199i512j0i512.3741j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

## **Anexos**



## Anexo 1 – Plano de trabalho



**VEM CAMINHAR  
CONNOSCO !**



**DIVERTE TE  
E DESFRUTA**



**Local de inicio:  
Parque Polis (Igló)**

**Horários:  
Quintas-feiras às 9:30 da  
manhã**

**Duração do percurso:  
1 hora**

**Largo do Torreão, 6300-523  
Guarda  
Tel. 271 222 840**

**Clube de Montanhismo da  
Guarda**



**CAMINHADAS**

**Estagiários de desportos de monta-  
nha—ipg  
Iuri Rosa nº 967188522  
Hamse Muse 962127091**