



# ESCOLA PORTUGUESA DE ESPELEOLOGIA

Departamento de Ensino da Sociedade Portuguesa de Espeleologia

Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 11, Loja 16 - 1070-165 Lisboa – PORTUGAL

epe@spe.pt | www.spe.pt

## Curso de Iniciação à Espeleologia MAIO 2010

Horas/Dias	05/05, Quarta	08/05, Sábado	09/05, Domingo	13/05, Quinta	14/05, Sexta	15/05, Sábado	16/05, Domingo	
7:00 – 8:00			Pequeno-almoço e preparação para as actividades do dia			Pequeno-almoço e preparação para as actividades do dia	Pequeno-almoço e preparação para as actividades do dia	
8:00 – 9:00			Testes de avaliação teórica					
9:00 – 10:00		Recepção dos Participantes						
10:00 – 11:00		Sessão prática						
11:00 – 12:00		Visita à zona envolvente aos Olhos de Água do Alviela ou a várias zonas do Maciço Calcário Estremenho.						
12:00 – 13:00		Almoço no local	Sessão prática				Sessão prática em gruta	Sessão prática em gruta
13:00 – 14:00		Sessão Teórico-prática	Treino de progressão vertical em falésia				Visita a uma gruta	Visita a uma gruta
14:00 – 15:00		Sessão Teórico-prática	Almoço no local				Almoço no local	Almoço no local
15:00 – 16:00		Treino introdutório de progressão vertical						
16:00 – 17:00								
17:00 – 18:00		Sessão prática em gruta						
18:00 – 19:00								Reunião final de curso
19:00 – 20:00		Jantar	Partida				Jantar	Partida
20:00 - 20:30	Recepção dos participantes (Local a definir em Lisboa)				Recepção dos participantes (Local a definir em Lisboa)			
20:30 – 23:30	Apresentação do Curso Sessão Teórica	21:30h Sessão teórica		Testes de avaliação teórica Palestra	21:30h Recepção dos participantes			