

### 4.3. Secção Montanhismo e Escalada

PLANO ACTIVIDADES - 2013

Associação 100 TRILHOS

Coordenador Secção Escalada : Pedro Mestre

Contacto : 918254082

<i>Actividades</i>	<i>Mês</i>	<i>Ações desenvolvidas ou a desenvolver</i>	<i>Resultados</i>
FPME - Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada	Janeiro	Federar a secção na respetiva federação	Celebração de seguros de acidentes desportivos. Realização de acções de formação na área do montanhismo e da escalada. Promoção e organização de eventos na mesma área.
Escola B 2/3 do Ensino Básico de Castro Verde	Janeiro a Dezembro	Sessões bi semanais de escalada indoor	Promover a prática de actividades físicas, em geral, e da escalada, em particular, no Concelho de Castro Verde. Melhorar os índices físicos dos praticantes
Rocha da Pena, Pena - Concelho de Loulé	Janeiro a Dezembro	Escalada desportiva em rocha natural.	Incentivar à actividade física regular, enquanto meio promotor da saúde e, em contacto com a natureza.
Andorra, GRANDVALIRA - Desportos de montanha em Inverno	24 a 29 de Março	Actividades de iniciação ao ski e snowboard, montanhismo	Incentivar à actividade física em contacto com a natureza, em contexto específico
Acampamento 1º de Maio (Penedo do Marguilho, Casével)	1º de Maio	Acampamento. Actividades de Escalada	Desenvolver várias actividades das secções da associação para a população e promover/reforçar os laços entre as estruturas e membros da 100 Trilhos.
Sevilha	Fevereiro e Março em datas a definir	Escalada em parede artificial	Diversificação das aprendizagens e experiências motoras em parede artificial e/ou natural
Puebla de Guzman	Abril e Maio em datas a definir	Escalada em rocha natural.	
Sagres	Junho, Julho e Setembro em datas a definir		
Obtenção de fundos	Janeiro a Dezembro	Quota mensal dos membros; Organização de actividades pontuais; Dinamização de sessões semanais na Escola Básica; Festas da vila (venda de produtos); etc. ...	Obtenção de fundos para desenvolver e promover a actividade da 100 Trilhos em geral.