



# Workshop: Iniciação à Escalada

## 🌀 DURAÇÃO

8 horas.

## 🌀 DIFICULDADE

Baixa / Média.

## 🌀 PARTICIPANTES

mín. 4 / máx. 12.

## 🌀 REQUISITOS

- Atividade limitada a 12 participantes, com inscrições abertas até 15 de março de 2026.
- A realização da atividade requer um mínimo de 4 participantes.
- A atividade poderá ser adiada caso as condições meteorológicas não sejam favoráveis.
- Os participantes deverão trazer roupa e calçado confortável, almoço (*piquenique*) e, no mínimo, 1,5 L de água.

## 🌀 TEMAS ABORDADOS

- Apresentação da modalidade. Especialidade e conceitos associados.
- Material individual e coletivo.
- Encordoamento do escalador. Escalada em molinete (*top-rope*). Rapel.
- Croquis e graduações.

## 🌀 INCLUI

- Monitor qualificado.
- Apoio da equipa da **INÉDITA PENEDA** antes, durante e após a atividade.
- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil.
- Diploma de participação.

## 🌀 VALORES

- 55€ p/ pessoa.

## 🌀 POLÍTICA DE CANCELAMENTO

- Cancelamentos até 30 dias antes do evento: reembolso de 100%.
- Cancelamentos até 15 dias antes do evento: reembolso de 50%.
- Cancelamentos efetuados com menos de 14 dias de antecedência não são reembolsáveis, salvo por motivos de saúde devidamente comprovados.

## INSCRIÇÕES