



FORMULÁRIO INFORMATIVO SUBIDA COM PERNOITA

IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Nacionalidade: _____

Sexo: Feminino___ Masculino___ Idade:_____ Peso:_____ kg Altura:_____ cm

BI / Cartão de Cidadão / Passaporte: _____

Contacto Telemóvel / WhatsApp: _____

NOTAS INTRODUTÓRIAS

A Montanha do Pico nos Açores é a montanha mais alta de Portugal – 2351mt – e o terceiro vulcão mais alto no hemisfério Norte do Oceano Atlântico.

É importante não se subestimar a ascensão da Montanha do Pico e a opção de pernoita na Montanha do Pico trata-se de uma desafiadora atividade de montanhismo e também de uma experiência recompensadora, porém é importante ter estes pontos em atenção:

- Grau de dificuldade alto;
- Necessários requisitos técnicos de caminhada, boa preparação e coordenação física;
- Atividade recomendada a pessoas ativas, pessoas sedentárias terão maior dificuldade ou não conseguem concretizar a atividade;



+351 963 778 109
+351 292 623 616

WWW.TRIPIXAZORES.COM
info@tripixazores.com





- Duração média de 22 a 24 horas;
- O trilho é de difícil perceção, íngreme e irregular, composto por escoadas de lava solidificada e pedras soltas, com uma pendência média entre os 20% e os 30%;
- O trilho tem uma distância de 4km e um desnível de 1100mt desde o ponto de partida na Casa da Montanha (1230mt de altitude) até ao topo da Montanha do Pico – Piquinho (2351mt de altitude), totalizando a subida e descida completa com 8km de distância e um desnível acumulado de 2200mt;
- É determinante o binómio físico e psicológico para se concretizar esta atividade: a ascensão comporta a componente cardio e física, ou seja, boa resistência e força física; a descida comporta a força física e a capacidade psicológica em tolerar o incómodo que o cansaço acumulado apresenta sob a forma de dor e desconforto;
- Recomendamos uma boa e antecipada preparação ou rotinas de prática física que ajudarão em muito a controlar esta situação e poder desfrutar ao máximo da sua experiência;
- Alertamos que devido à sua duração e a todo o material que é carregado pelo cliente, esta subida é a mais difícil e desafiadora de todas as opções. Cada mochila, com o material da pernoita e bens pessoais (roupa, comida e pertences pessoais) pode atingir entre os 12kg a 15kg cada uma, percorrendo o trilho com uma pendência média entre os 20% e os 30%;
- Existe a ilusão, erroneamente, de que esta atividade pode ser “a mais fácil” pois há a oportunidade de "descansar" no topo com a dormida. Na verdade e por experiência própria, o que acontece é o contrário, pois o descanso é pouco, devido às poucas horas de sono e ao facto de a dormida ser realizada em tenda, algo a que a grande maioria das pessoas não está habituada, e o mais importante é, no dia seguinte, o corpo apresentar-se com algum cansaço ou mesmo dorido, principalmente as pernas;
- **Os participantes deverão ter boa preparação física e é imperativo que avisem a Tripix Azores antes de confirmar a atividade se algum dos participantes do seu grupo tiver alguma restrição física - especialmente nos membros inferiores - tonturas ou medo de alturas, restrições mentais, problemas cardíacos, problemas de asma ou sensibilidade respiratória, e não ter feito mergulho nas anteriores 24 horas.**



+351 963 778 109
+351 292 623 616

WWW.TRIPIXAZORES.COM
info@tripixazores.com



FORMULÁRIO

Por todos os fatores descritos acima, a idade mínima para realizar esta atividade são 18 anos. Para um melhor conhecimento das pessoas interessadas em realizar a subida com pernoita e numa ótica de oferecermos a melhor experiência tendo em conta as particularidades de cada indivíduo, solicitamos o favor de responderem ao questionário com a maior honestidade possível.

1. Qual a atividade física ou o(s) desporto(s) que pratica?

2. Com que frequência realiza atividade física ou o(s) desporto(s) que pratica?

3. Já subiu uma montanha? Se sim, indique-nos qual ou quais.

4. Qual a atividade física, de caminhada ou experiência de montanhismo mais exigente que realizou?

5. Indique a distância em quilómetros e o desnível em metros (se possível o desnível acumulado que implica a subida e descida).



6. Quais são as suas características físicas e psicológicas mais fortes? E menos fortes? Indique, por favor, duas de cada.

7. Já alguma vez utilizou bastões de caminhada?

Sim___ Não___

8. Na atividade física, de caminhada ou experiência de montanhismo que já realizou, alguma vez carregou uma mochila pesada com cerca de 10 a 15 kg e com uma pendência média do trilho entre 20% a 30%?

9. Tenciona treinar/ preparar-se ou treinou/ preparou-se para a subida à montanha do Pico?

10. Toma algum medicamento regularmente? Se sim, para quê?

11. Por favor informe-nos das seguintes situações:

Tem alguma restrição física? Sim___ Não___

Se sim, indique qual (quais): _____

Fez alguma cirurgia nos membros inferiores, por ex. joelho, tornozelo, pé?
Sim___ Não___

Se sim, indique onde e há quanto tempo: _____



+351 963 778 109
+351 292 623 616

WWW.TRIPIXAZORES.COM
info@tripixazores.com





Tem medo de alturas e/ou vertigens? Sim___ Não___

Se sim, indique qual: _____

Tem algum tipo de restrição psíquica? Sim___ Não___

Se sim, indique qual: _____

Tem problemas cardíacos? Sim___ Não___

Se sim, indique qual: _____

Tem problemas respiratórios, problemas de asma ou sensibilidade respiratória?
Sim___ Não___

Se sim, indique qual: _____

Tem diabetes? Sim___ Não___

Se sim, indique de que tipo: _____

12. Quais são as suas expectativas para a subida?

13. Indique observações que considere importante termos em conta e que nos possa ajudar a proporcionar uma melhor experiência.



+351 963 778 109
+351 292 623 616

WWW.TRIPIXAZORES.COM
info@tripixazores.com

