



Pedido de Autorização para acesso à Reserva Natural da Montanha do Pico				SUBIDA AUTÓNOMA		Nº	
Dados pessoais							
Nome							
Idade:		Nº CC/Passaporte:			Nº Telemóvel:		
Morada:				Nacionalidade:			
Outros dados							
Local de Alojamento:				Telefone:			
Rent a car:				Nº Matricula:			
Hora de Inicio de Subida:			Hora Prevista de Chegada:		Hora de Chegada:		
Data:			Cartão "Amigo do Parque"		Nº		
Subida ao Piquinho		Subida apenas até à "Furna Abrigo"		Taxa Exclusão de Responsabilidade em caso de danificação do GPS			
Assistente da Casa da Montanha:				Subida não Recomendada		GPS nº	

Informações e Recomendações sobre o trilho da Montanha do Pico:

A Montanha do Pico é um vulcão com 2351 metros de altitude sendo que o seu trilho inicia-se na Casa da Montanha a cerca de 1200m de altitude e termina no topo da montanha. O trilho tem cerca de 3.8 Km e um desnível de 1150 m pelo que é bastante inclinado. O terreno é de tipo variado ao longo da subida como terra, rocha, gravilha e lama. Embora haja vegetação rasteira na montanha, esta nunca se encontra no trilho, pelo que sempre que estiver a pisar vegetação, é porque já não se encontra no trilho. Deve tentar fazer o percurso inverso até voltar a encontrar o trilho novamente.

No trilho existem 47 marcos em madeira, numerados e pintados com duas listas de marcação de trilho, vermelha e amarela. O último marco (47) está localizado dentro da cratera e indica o trilho para o "Piquinho". Estes marcos estão colocados a uma distância de modo a que de um marco, possa avistar o marco seguinte em condições de visibilidade total. Isto faz com que os marcos não estejam todos à mesma distância uns dos outros dependendo a sua localização da morfologia do terreno. Deverá ainda encontrar marcos de cimento britado muito antigos que fazem parte da primeira marcação de trilho na montanha e foram lá deixados atualmente para complementar a marcação.

Em caso de nevoeiro poderá deixar de ver os marcos rapidamente. Redobre a sua atenção ao trilho para evitar perder-se, logo, depois de passar um marco e se nos 30 minutos seguintes não for encontrado outro marco, deve regressar ao marco anterior, para não se afastar demasiado do trilho.

A duração média da subida é de cerca de 3 a 4 horas pelo que deve gerir a velocidade e o esforço para evitar demasiada aceleração do ritmo cardiovascular.

A descida também tem uma duração média de 3 a 4 horas, sendo muito comuns incidentes que não pode controlar e que têm a ver com os músculos ou articulações tanto nos joelhos como nos pés. Este tipo de problemas é imprevisível, dificultam e atrasam muito a descida pelo que deve iniciar sempre a sua descida pelo menos 4 hora antes do sol se pôr.

O acesso ao Pico Pequeno ou Piquinho está sujeito a uma taxa adicional e a sua capacidade de carga é de 30 visitantes em simultâneo, não podendo a permanência de cada visitante ultrapassar um período máximo de 30 minutos

O Topo da Montanha é apenas metade do percurso, coordene o seu esforço físico à sua condição física e o tempo de caminhada às horas de luz do dia. É muito perigoso descer depois de escurecer.

As condições climatéricas na montanha são extremas e alteram-se muito rapidamente. É de enorme importância ter noção da previsão do tempo para o dia da sua subida. Além disso, deve ter em conta que na montanha as condições são mais agudas do que as descritas nas fontes de informação meteorológica que normalmente fazem a previsão para as regiões perto do nível do mar.

A Montanha é uma Reserva Natural cujas estruturas geológicas, fauna e flora devem ser preservadas pelo que não é permitida a recolha de bens naturais ou o pisoteio da vegetação assim como a deposição de resíduos.

No que diz respeito ao equipamento e alimentação recomendados, vão depender do tipo de subida que vai realizar. Deve saber que a temperatura é regra geral 10 graus mais baixa no topo da montanha do que ao nível do mar. No caso de ser um dia muito quente, deve também saber que não encontrará qualquer sombra durante todo o dia.

Quanto ao equipamento, recomenda-se vivamente o uso de um telemóvel em funcionamento e mantê-lo ligado durante toda a permanência na montanha, sabendo que apenas dentro da cratera, no topo da montanha, não existe rede de telemóvel.

Do equipamento geral e básico devem constar, camisolas e casaco, impermeável, ténis ou botas de caminhada, pelo menos 1,5L de água, comida energética como chocolates ou frutos secos.

No caso de fazer uma subida para pernoitar na cratera, deve ter em conta que faz muito frio na montanha pelo que deve levar mais roupa e mais quente, tenda abrigo, saco cama e uma lanterna. Pode ainda levar equipamento que embora não seja imprescindível, lhe pode ser muito útil, como chapéu, óculos de sol, bastões de caminhada, gorro, luvas, protetor solar.

Tudo o que levar para a montanha é da sua responsabilidade trazer de volta, pelo que tenha atenção para não perder os seus bens na montanha.

Ser-lhe-á também entregue, um equipamento de rastreio que poderá auxiliá-lo numa eventual situação de resgate. O mesmo deve ser entregue no final da atividade na Casa da Montanha ou, fora dos períodos de funcionamento desta, no quartel dos Bombeiros Voluntários da Madalena. A não devolução ou danificação do equipamento de rastreio constitui os respetivos utilizadores na obrigação de indemnizarem pelo prejuízo causado, até ao valor do equipamento. No momento da disponibilização do equipamento de rastreio poderá optar pelo pagamento de uma taxa de exclusão de responsabilidade em caso de danificação.

No caso de subir em grupo, deve manter o espírito de grupo e não deixar um companheiro do grupo sozinho e para trás, ainda que este insista em ficar sozinho, principalmente se este não possuir telemóvel.

Lembre-se que quando estiver na montanha, está numa zona inóspita e de difícil acesso até para uma equipa de resgate, especialmente se cair a noite. Os elementos são extremos e qualquer ajuda demora a chegar. Os piores riscos na montanha são: de se perder, hipotermia, queda, golpe de calor e quebras de tensão, pelo que use estas instruções como ferramentas para poder tomar as melhores opções. O sucesso da sua subida depende muito das suas decisões.

Um resgate é a operação de busca e salvamento na Reserva Natural da Montanha do Pico, efetuada pelos serviços de proteção civil e necessária para o auxílio ou recuperação de um ou vários visitantes.

Serão imputadas aos montanhistas, as despesas inerentes ao resgate efetuado em resultado do incumprimento, ainda que negligente do Regulamento, incluindo o desrespeito pelas normas de segurança aplicáveis ao montanhismo e pelas normas de conduta na Montanha do Pico, ou que tenha sido solicitado sem justificação.

No ato da descida, o registo de descida na Casa da Montanha é obrigatório.

Nem o Parque Natural, nem a Casa da Montanha podem ser responsabilizados por qualquer acidente ou incidente que ocorra durante a sua permanência na Reserva Natural da Montanha do Pico.

Declaro por isto, que conheço e aceito as informações e recomendações anteriormente mencionadas bem como as regras de conduta na montanha, regras estas presentes na portaria que regulamenta o acesso à Reserva Natural da Montanha do Pico e que está disponível para consulta na Casa da Montanha.

Declaro ainda que me deram a conhecer as especificações necessárias sobre esta montanha bem como de todo o equipamento necessário para fazer a subida em segurança.

Assinatura: