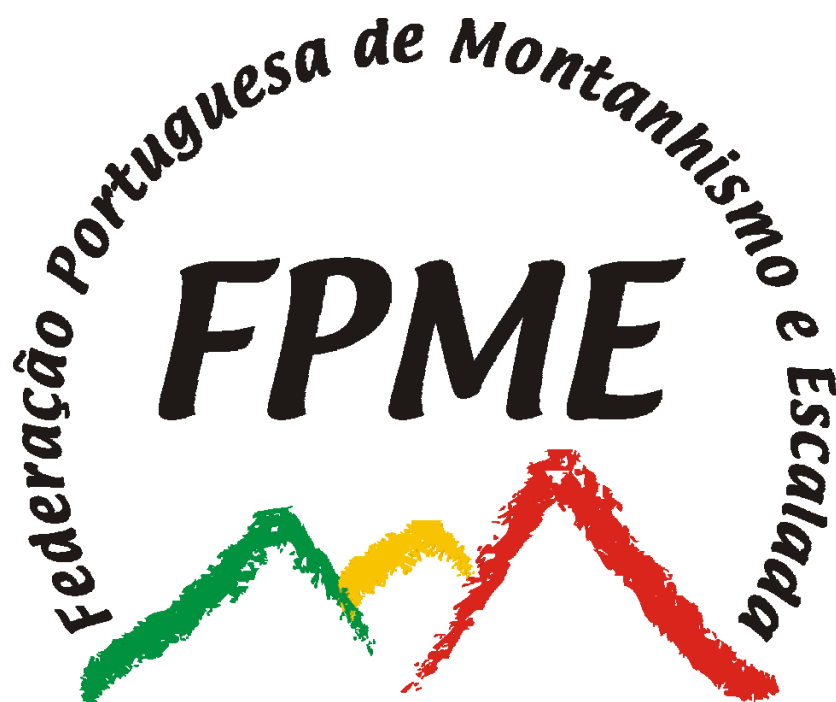


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MONTANHISMO E ESCALADA

Formação de Praticantes

Pedestrianismo, Escalada, Montanhismo,
Alpinismo e Canyoning



LINHAS ORIENTADORAS PARA OS CLUBES



ÍNDICE

ÍNDICE	2
INTRODUÇÃO.....	3
PEDESTRIANISMO	4
MONTANHISMO.....	5
ESCALADA.....	7
ALPINISMO	9
CANYONING.....	11
OUTRA BIBLIOGRAFIA	14

INTRODUÇÃO

O presente documento visa a **formação de praticantes** nas principais áreas de actividade da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME): Pedestrianismo, Montanhismo, Escalada, Alpinismo e Canyoning.

Esta iniciativa da federação tem como objectivos:

- 1. Uniformizar a formação de praticantes a nível nacional;**
- 2. Permitir aos filiados a continuação dos seus programas de formação.**

O modelo proposto pretende ser uma base de trabalho para os clubes formarem os seus próprios praticantes nestas áreas e teve em conta os cursos dados por outras escolas como a EEAM (Escola Espanhola de Alta Montanha) e a ENSA (École Nacional de Ski et Alpinisme). A definição dos parâmetros agora estabelecidos (entendidos como mínimos) também vai de encontro aos modelos de formação já em funcionamento em alguns clubes filiados na FPME.

A definição das competências que os praticantes devem adquirir constitui o início do seu programa de formação a qual culminara na formação de quadros técnicos, uma vez que estes terão de ser capazes de ministrar os conteúdos desta formação inicial.

Para a formação de praticantes autónomos são definidos dois níveis de formação em cada área:

Nível 1 – Iniciação

Nível 2 - Aperfeiçoamento

Para cada nível são explicitados: objectivos da formação; conteúdos programáticos de formação e carga horária mínima, entre outros.

Para além destes níveis de formação devem realizar-se **Estágios Técnicos** para complementar a formação dos praticantes. A título de exemplo indicam-se matérias como primeiros socorros; meteorologia, utilização do GPS, auto-resgate, sendo este ultimo de especial importância. A seu tempo também se deverão apresentar referências para estes estágios ou acções de formação.

Estes cursos deverão ser dados pelos quadros técnicos dos clubes ou, nos casos de os não possuir, por técnicos de outros clubes previamente certificados pela FPME.



PEDESTRIANISMO

Objectivos

Dotar os participantes de conhecimentos para realizar as suas actividades de pedestrianismo em autonomia.

Nível desportivo / experiência exigida

Não exigidos conhecimentos prévios ou experiência de pedestrianismo.

Conteúdos programáticos

Bloco Comum

Conceitos e Definições dos Desportos de Montanha
Fundamentos Éticos, Sociais, e Pedagógicos da Montanha
Enquadramento Legal e Federativo dos Desportos de Montanha
História e Evolução dos Desporto de Montanha
Introdução à Meteorologia
Prevenção e Segurança em Montanha
Noções Básicas de Anatomia e Fisiologia
Introdução à Geografia de Montanha

Bloco Específico

Introdução aos Percursos Pedestres
Planificação de Percursos Pedestres
Normas para a Marcação de Percursos Pedestres
Técnicas Básicas de Progressão
Normas e Cuidados na Prática do Pedestrianismo

Carga horária

22 horas, inclui sessões teóricas e 2 dias de prática.

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 15 formandos.

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; ser capazes de realizar as suas actividades de montanhismo em terreno desconhecido.

A entidade responsável pela formação deves emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deves explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do pedestrianismo. No verso deves indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

Manual de Trekking; JOSÉ RAMÓN BACELAR y SALVADOR ACASO; Col. Manuales Grandes Espacios; Ed. Desnivel.

Avaliação do curso

Os formandos deves preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

A componente prática desta área deve ser efectuada num percurso pedestre sinalizado de grau moderado e em terreno misto: caminho, meio urbano-rural, trilho e floresta.

MONTANHISMO

Nível 1 – Iniciação ao Montanhismo

Objectivos

Dotar os participantes de autonomia para realizar as suas actividades de montanhismo

Nível desportivo / experiência exigida

Não exigidos conhecimentos prévios ou experiência de montanhismo

Conteúdos programáticos

Bloco Comum

Conceitos e Definições dos Desportos de Montanha
Fundamentos Éticos, Sociais, e Pedagógicos da Montanha
Enquadramento Legal e Federativo dos Desportos de Montanha
História e Evolução dos Desporto de Montanha
Introdução à Meteorologia
Prevenção e Segurança em Montanha
Noções Básicas de Anatomia e Fisiologia
Introdução à Geografia de Montanha

Bloco Específico

Materiais e equipamentos
Cartografia e orientação
Iniciação ao Pedestrianismo
Acampamento
Perigos de montanha
Noções básicas de saúde em montanha
Noções Básicas de Geomorfologia
Planeamento de actividades
Alimentação em montanha

Carga horária

48 horas, inclui sessões teóricas e 4 dias de prática.

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 6 formandos.

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; ser capazes de realizar as suas actividades de montanhismo em terreno desconhecido.

A entidade responsável pela formação deves emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deves explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do montanhismo. No verso deves indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

Montañismo y Trekking; Joaquim Colorado; Ed. Desnivel.

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

Metade da componente prática poderá visar actividades de curta duração (1 dia); mas os formandos deverão realizar uma actividade de dois dias em autonomia, com acampamento incluído.

Nível 2- Aperfeiçoamento ao Montanhismo

Objectivos

Dotar os participantes de conhecimentos avançados em montanhismo, para a realização das suas actividades, incluindo a progressão em terreno acidentado (inclinação forte, pedregoso ou escorregadio) com recurso a manobras de corda.

Nível desportivo / experiência exigida

Experiência de montanhismo em autonomia. É exigível que os formandos tenham participado num curso de iniciação ao montanhismo ou que prestem provas equivalentes de admissão.

Conteúdos programáticos

Conservação dos ambientes de montanha
Materiais e equipamentos
Cartografia e orientação (incluindo instrumentos especiais - altímetro e GPS)
Bivaque: montagem e pernoita
Saúde e primeiros socorros em montanha
Técnicas básicas de progressão em neve (sem crampons e sem piolet)
Ancoragens naturais, nós, amarrações e rappel
Manobras de corda para apoio de passagens de escalada (até III grau)
Iniciação à progressão em cordada
Planeamento de actividades de vários dias

Carga horária

40 horas, inclui sessões teóricas e 4 dias de prática

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 4 participantes

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; planejar actividades de vários dias em montanha, realizando-as em autonomia, mesmo com condições adversas.

A entidade responsável pela formação devida emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deverá explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do montanhismo. No verso devida indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

“Montañismo y Trekking”; Joaquim Colorado; Ed. Desnivel.
“Manual completo de montanha”; Sctukl / Sojer, Ed. Desnivel

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

As manobras de cordas deveriam ocupar cerca de dois dias de práticas, sendo orientadas para o apoio a passagens de rocha e rappel, em pontos naturais.

ESCALADA

Nível 1- Iniciação à Escalada

Objectivos

Dotar os participantes de conhecimentos para escalar em autonomia como primeiro de cordada vias equipadas com um largo, utilizando com segurança as técnicas de progressão.

Nível desportivo / experiência exigida

Não são exigidos conhecimentos prévios ou experiência de escalada

Conteúdos programáticos

Bloco Comum

Conceitos e Definições dos Desportos de Montanha
Fundamentos Éticos, Sociais, e Pedagógicos da Montanha
Enquadramento Legal e Federativo dos Desportos de Montanha
História e Evolução dos Desporto de Montanha
Introdução à Meteorologia
Prevenção e Segurança em Montanha
Noções Básicas de Anatomia e Fisiologia
Introdução à Geografia de Montanha

Bloco Específico

Equipamento e material de escalada
Nos fundamentais
Noções de física aplicada a escalada: factor de queda e força de choque
Regras de segurança
Manobras básicas com corda: rappel; progressão com nos auto-bloqueantes por corda
Escalada em top rope e á frente
Técnica de passar a corda pelo top para descer de uma via de escola.
Montagem de reuniões em pontos fixos
Repertório gestual do escalador
Croquis e graduações

Carga horária

48 horas, inclui sessões teóricas e 4 dias de prática

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 6 participantes

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; utilizando correctamente as técnicas de progressão e segurança.

O clube responsável pela formação deverá emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma devesse explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógico que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio da escalada. No verso devesse indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

Escalada Desportiva; Edições Desnível.

Como escalar vias de vários largos; Ignacio Lujan; Tino Nunez; Ed. Desnível.

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

A componente prática deste nível de formação deve ter lugar em escolas de escalada devidamente equipadas, onde seja possível abordar em segurança todas as técnicas e conteúdos deste nível. Sempre que possível os participantes deveriam ter contacto com vários tipos de rocha, ainda que parte da formação possa ter lugar em instalações indoor.

Nível 2- Aperfeiçoamento à Escalada

Objectivos

Dotar os participantes de conhecimentos para escalar em autonomia como primeiro de cordada em vias equipadas ou desequipadas com um ou mais largos, utilizando com segurança as técnicas de progressão.

Nível desportivo / experiência exigida

Escalar à frente em vias equipadas. É necessário que os formandos tenham participado num curso de iniciação à escalada ou que prestem provas equivalentes de admissão.

Conteúdos programáticos

Aperfeiçoamento motor e desportivo

Equipamento e material de escalada

Técnica de corda dupla

Progressão em cordada (de dois e de três elementos)

Tipos de reuniões e a sua montagem

Protecção do largo - colocação de material de auto-protecção

Técnicas de escalada em artificial

Ascensão por cordas fixas

Colocação de pontos fixos

Manobras básicas de auto-resgate

Interpretação e elaboração de croquis

Perigos de montanha/conhecimentos sobre o meio

Carga horária

64 horas, inclui sessões teóricas e 7 dias de prática

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 4 participantes

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; escalar vias de vários largos; ser capazes de realizar manobras de auto-resgate em parede e escalada em artificial.

A entidade responsável pela formação deves emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deves explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência tecnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio da escalada. No verso deves indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

Anclajes de escalada; Manuales Desnivel.

Como escalar vias de vários largos; Ignacio Lujan; Tino Nunez; Ed. Desnivel.

Avaliação do curso

Os formandos deves preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

A relação monitor aluno pede ser alargada excepto nas situações em que os formandos escalam vias de vários largos, em que cada monitor deves acompanhar uma cordada de dois formandos.

ALPINISMO

Nível 1- Iniciação

Objectivos

Dotar os formandos dos conhecimentos básicos para progredirem em segurança e autonomia em ambientes de neve e gelo de fraca pendente (inclinação máxima de 40°).

Nível desportivo / experiência exigida

Experiência prática de Montanhismo. É exigível que os formandos tenham participado num curso de Aperfeiçoamento ao Montanhismo e curso de Iniciação à Escalada ou que prestem provas equivalentes de admissão.

Conteúdos programáticos

Bloco Comum

Conceitos e Definições dos Desportos de Montanha
Fundamentos Éticos, Sociais, e Pedagógicos da Montanha
Enquadramento Legal e Federativo dos Desportos de Montanha
História e Evolução dos Desporto de Montanha
Introdução à Meteorologia
Prevenção e Segurança em Montanha
Noções Básicas de Anatomia e Fisiologia
Introdução à Geografia de Montanha

Bloco Específico

Introdução ao Meio Alpino
Perigos da Montanha Invernal (avalanches, queda de seracs, etc.)
Sobrevivência e saúde em alta montanha
Equipamento (vestuário invernal, mochila, tendas, fogões, etc.)



Material (arneses, descensores, piolets, crampons, pitões de gelo, etc.)
Técnicas de Progressão e Segurança em Neve (Escola de Neve):
Técnicas de Progressão e Segurança em Gelo - Escola de Gelo:
Técnicas de Auto-Resgate em ambiente de Neve e Gelo

Carga horária

48 horas; inclui sessões teóricas e 4 dias de prática

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 4 participantes

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; progredir com segurança em ambiente alpino de fraca pendente; evidenciar uma boa avaliação dos perigos na montanha. A entidade responsável pela formação deverá emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deverá explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do alpinismo. No verso deverá indicar os conteúdos do curso

Bibliografia aconselhada

“Escalada em nieve e hielo”; Máximo Múrcia; Ed. Desnivel

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

A formação em técnicas de gelo (designada por Escola de Gelo) torna-se necessária para superar placas de gelo numa progressão em terreno nevado ou ainda em glaciares. Não se pretende contudo uma formação demasiado aprofundada: apenas os conhecimentos necessários, para que o formando consiga progredir em segurança nessas zonas (com eventuais montagens de pontos segurança em passagens delicadas). O auto-resgate reveste-se de particular importância nestas situações.

Nível 2- Aperfeiçoamento

Objectivos

Dotar os formandos dos conhecimentos necessários para progredirem em segurança e autonomia em ambientes alpinos de pendente importante (inclinação superior a 40°) e que permita realizar itinerários com alguma dificuldade.

Nível desportivo / experiência exigida

É exigível que os formandos tenham participado num curso de Iniciação ao Alpinismo e de Aperfeiçoamento à Escalada ou que prestem provas equivalentes de admissão

Conteúdos programáticos

Conhecimento do Meio Alpino (Geologia, Meteorologia, Cartografia, Topografia e Orientação, etc.)
Técnicas de Progressão e Segurança em Pendentes de Neve com Forte Inclinação (Escola de Neve)
Técnicas de Progressão e Segurança em Pendentes de Gelo com Forte Inclinação (Escola de Gelo)



Técnicas de Progressão e Segurança em Terreno Misto com Forte Inclinação (Escola de Terreno Misto)

Socorro em meio alpino

Manobras de auto-resgate em parede e em crevasse

Carga horária

64 horas; inclui sessões teóricas e 7 dias de prática.

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 4 participantes.

1 monitor para cada 2 participantes quando em actividade exterior

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; progredir com segurança em ambiente alpino de forte inclinação; evidenciar uma boa avaliação dos perigos na montanha.

A entidade responsável pela formação deverá emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deverá explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do alpinismo. No verso deverá indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

“Escalada em nieve e hielo”; Máximo Múrcia; Ed. Desnível

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

A formação em terreno misto torna-se especialmente útil em Portugal (Serra da Estrela).

CANYONING

Nível 1- Iniciação

Objectivos

Dotar os praticantes de conhecimentos básicos para progredirem em segurança num canyon de dificuldade baixa ou média, desde que devidamente enquadrados por técnicos.

Nível desportivo / experiência exigida

Não são exigidos conhecimentos prévios ou experiência de canyoning. É imprescindível saber nadar.

Conteúdos programáticos

Bloco Comum

Conceitos e Definições dos Desportos de Montanha

Fundamentos Éticos, Sociais, e Pedagógicos da Montanha

Enquadramento Legal e Federativo dos Desportos de Montanha

História e Evolução dos Desporto de Montanha

Introdução à Meteorologia

Prevenção e Segurança em Montanha

Noções Básicas de Anatomia e Fisiologia
Introdução à Geografia de Montanha

Bloco Específico

Material - individual e colectivo

Nós fundamentais

Rappel

Progressão na água

Saltos e tobogans

Técnicas de instalação, recuperação e transporte de corda

Segurança em actividades de canyoning

Comunicação: por gestos e código de apitos

Carga horária

48 horas, inclui sessões teóricas e 4 dias de prática

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 4 participantes

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; progredir com segurança num canyon, enquadrados por técnicos.

A entidade responsável pela formação deverá emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deverá explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do canyoning. No verso deverá indicar os conteúdos do curso

Bibliografia aconselhada

Manual Técnico de Descenso de Cañones; Escuela Francesa de Descenso de Cañones; Ed. Desnível

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito (de acordo com o modelo RFP2, em anexo), de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc

Observações

A componente prática desta formação deve ter lugar em percursos acessíveis e lúdicos, de que são exemplo o rio Teixeira e o rio Âncora. Um dos dias de prática pode ter lugar em falésia ou rocódromo, onde se abordariam as técnicas de rappel.

Nível 2- Aperfeiçoamento

Objectivos

Dotar os participantes dos conhecimentos básicos para progredirem em autonomia em canyons, na realização da sua própria actividade.

Nível desportivo / experiência exigida

Experiência prática de canyoning. É exigível que os formandos tenham participado num curso de iniciação ao canyoning ou que prestem provas equivalentes de admissão.

Conteúdos programáticos

Material: individual e colectivo

Nós específicos

Equipamento de um canyoning: ancoragens e amarrações

Manobras de corda para transposição de obstáculos: - Rappel; - Tirolesa; - Corrimãos; - Ascensão por corda: técnica de “jumar” com sistemas expeditos e com bloqueadores mecânicos.

Outras técnicas para transposição de obstáculos: - Saltos; - Tobogans; - Destrepe; - Escalada

Cuidados especiais na instalação e recuperação da corda

Manobras de auto-resgate: ascensão por corda; passagem de um nó; auto-desbloqueio; desbloquear um companheiro; corte de corda.

Sistemas recuperáveis

Águas bravas - comportamento da água

Mergulho em apneia e recuperação de material do fundo

Interpretação e elaboração de croquis

Geomorfologia e meio ambiente

Impactos e conservação do ambiente

Segurança e risco em canyoning

Carga horária

60/64 horas, inclui sessões teóricas e 5 dias de prática

Relação monitor/aluno

1 monitor para cada 4 participantes

Avaliação dos formandos

Para a aprovação no curso os formandos devem: assistir a pelo menos 85% das aulas; demonstrar interesse pelas matérias apresentadas; progredir com segurança num canyoning, montando os sistemas de segurança adequados; serem capazes de realizar manobras de auto-resgate.

A entidade responsável pela formação deverá emitir um certificado de participação aos formandos com aprovação. Este diploma deverá explicitar na frente os objectivos do curso, sendo claro que não atribui nenhuma competência técnico-pedagógica que permita ao formando enquadrar ou ensinar no domínio do canyoning. No verso deverá indicar os conteúdos do curso.

Bibliografia aconselhada

Manual Técnico de Descenso de Cañones; Escuela Francesa de Descenso de Cañones; Ed. Desnível

Avaliação do curso

Os formandos deverão preencher um inquérito, de forma anónima, onde avaliem os aspectos mais relevantes do curso: locais onde decorreram as aulas (teóricas e práticas); organização; monitorização; textos de apoio; etc.

Observações

A formação em matéria de auto-resgate no aperfeiçoamento ao canyoning adquire uma importância acrescida relativamente às outras actividades, dado o risco eminente de afogamento do praticante e deve por isso corresponder a cerca de 12 horas de prática. Os impactos do canyoning e o meio ambiente devem ocupar cerca de 9 horas desta formação.

OUTRA BIBLIOGRAFIA

- Manual de Escalada, Hoffman, Michael, 4ª edição em castelhano, Madrid, Ediciones Desnivel, 1997
- Luebben, Craig, 2ª edição em castelhano, Madrid, Ediciones Desnivel, 1995
- Planificación del entrenamiento en escalada deportiva, Macia, David, 1ª edição, Madrid, Ediciones Desnivel, 2002
- Prevención Seguridad y Autorrescate, Murcia, Máximo, 1ª edição, Madrid, Ediciones Desnivel, 1996
- Care and Maintenance, McMillan, Neville, 1ª edição, Manchester, edições BMC, 2001
- Cuerdas y nudos de alta resistencia, Núñez, Tino, 1ª edição em castellano, Madrid, Ediciones Desnivel, 2002
- Rock Climbing for instructors, Richardson, Alun, 1ª edição, Marlborough, The Crowood Press Ltd, 2001
- Escalada em Nieve y Hielo / Maximo Murcia – Editora Desnivel
- Mountaineering The Freedom of the Hills/The Mountaineers (www.mountaineersbooks.org)
- HYPOTHERMIA, FROSTBITE AND OTHER COLD INJURIES, Prevention, Recognition and Treatment / James Wilkerson
- El Mundo Del Hielo - O Mundo do Gelo
- Técnicas Y Experiencias de la moderna escalada en Hielo/ Jeff Lowe – Editora Desnivel
- Avalanchas / David McClung - Peter Schaerer
- Escalada en Roca & Escalada de Paredes. Hattingh, G. (2001) Colección Escalada – Editorial Paidotribo, 1º Ed. Madrid
- Escalada Deportiva com Ninos y Adolescentes. Winter, S. (2000) Ediciones Desnivel Madrid
- Claves para la aplicación de las técnicas de alpinismo y espeleología. Sounier, P.-Paul (2001) Editorial Paidotribo – Barcelona
- Segurança em Actividades de Aventura – Manobras com cordas para transposição de obstáculos. Silva, F; Sousa, J.C.; Lopes, S.; Lopes, J. P. (2000) CEFD Lisboa
- Manual de Equipamiento de Vías de Escalada. Guinda, F. (2000) Ediciones Desnivel Madrid
- Schubert, P. (2001) Seguridad Y Riesgo. Análisis y Prevención de Accidentes de Escalada. Ediciones Desnivel Madrid
- A manual of modern cave rescue ropework techniques. Merchant, D. (2003) Life on a Line. Publicado online em draftlight.net/lifeonline.
- Industrial Rope Access - Investigation into items of personal protective equipment. Long, A; Lyon, M.; Lyon, G. (2001). Crown