



# ESCOLA PORTUGUESA DE ESPELEOLOGIA

Departamento de Ensino da Sociedade Portuguesa de Espeleologia

Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 11, Loja 16 - 1070-165 Lisboa – PORTUGAL  
 epe@spe.pt | www.spe.pt

## Curso de Iniciação à Espeleologia

**MAIO 2025**

Horas/ Dias	01/05, Quarta	03/05, Sábado	04/05, Domingo	10/05, Sábado	11/05, Domingo	24/05, Sábado	25/05, Domingo
<b>9h00 (1 maio) 8:30</b>	Receção dos participantes (Sede/Lisboa)	Receção dos Participantes (Covão do Feto)	Preparação para as atividades do dia	Receção dos Participantes (Covão do Feto)	Preparação para as atividades do dia	Receção dos Participantes (Covão do Feto)	Preparação para as atividades do dia
<b>8:45 – 9:45</b>	<b>Apresentação do Curso</b> <b>Sessões Teórico/práticas</b>  <i>História da Espeleologia</i>  <i>Bioespeleologia</i>	<b>Sessão prática em falésia</b>  Treino de progressão vertical	<b>Sessão Prática em gruta</b>  Treino de progressão Vertical / Horizontal	<b>Testes de avaliação teórica</b> <i>Formação de Grutas</i>  <i>Conservação do Meio Subterrâneo</i>  <i>Prevenção de acidentes</i>	<b>Sessão prática em gruta</b>	<b>Testes de avaliação teórica</b> <i>História da Espeleologia</i>  <i>Vida nas Grutas</i>	<b>Sessão prática em gruta</b>  Treino de progressão Vertical / Horizontal
<b>9:45 – 18:00</b>	<i>Conservação do meio subterrâneo</i>  <i>Equipamento e Técnicas</i>  <i>Prevenção de Acidentes</i>	<b>Almoço no local</b>	<b>Almoço no local</b>	Treino de progressão Vertical / Horizontal		<b>Sessão prática em gruta</b>  Treino de progressão Vertical / Horizontal	<b>Almoço no local</b>
<b>18:30 – 20:00</b>	<i>Colocação e ajuste de equipamento individual</i>  <i>Primeiro treino em corda</i>	<b>Sessão teórica (Covão do Feto)</b> <i>Formação das Grutas</i>	Devolução do material individual <b>(Covão do Feto)</b>	Treino de progressão Vertical / Horizontal  <b>Almoço no local</b>		<b>Almoço no local</b>	Lavagem, devolução e conferência do material individual  Encerramento do curso <b>(Covão do Feto)</b>
<b>20:00</b>	Partida	Jantar	Partida	Jantar	Partida	Jantar	Partida