



Programação 2023

[BAIXE AQUI O PDF DA PROGRAMAÇÃO!](#)

Para melhor visualização no celular, vire o aparelho. 📱

Sábado, dia 20 de maio

HORÁRIO	ATIVIDADE	EVENTO
07:00 – 10:00	<u>Oficina: Como fazer melhores fotos e filmes com o celular – Abelardo Walsh</u> Local: Tenda Exposição	Montanhismo Social
07:30 – 10:30	<u>Workshop: Sistemas de Redução (Aguiperj)</u> Ponto de Encontro: Tenda da Aguiperj Local de realização: área externa	Workshops
07:30 – 10:30	<u>Workshop: TAR 1 – Treinamento de Autorresgate (Aguiperj) – Turma 1 e 2</u> Ponto de Encontro: Tenda da Aguiperj Local de realização: área externa	Workshops
08:00 – 09:00	<u>Oficina: A Escalada, o Yoga e o Estado de Presença – Giovanna Vicentini</u> Ponto de Encontro: Tenda Principal	Montanhismo Social
08:00 – 12:00	<u>Workshop: Treinamento Mental – O Caminho do Guerreiro da Rocha – Gabriel Veloso – Turma 1</u> Ponto de Encontro: Tenda Principal	Workshops
09:00 – 18:00	<u>Doação Leite em Pó e Equipamentos de Escalada</u> Local: Tenda da Federação	Montanhismo Social
09:00 – 11:00	<u>Oficina de Manejo Sustentável de Trilhas</u> Ponto de Encontro: Tenda do GAMT/PARNA Tijuca	Montanhismo Social
09:00 – 09:30	<u>Demonstração Profissional de Resgate com Maca</u> Ponto de Encontro: Tenda dos Bombeiros	Montanhismo Social
10:00 – 11:00	<u>Oficina: Slackline (Nova Geração) – Caio Henrique – Turma 1</u> Ponto de Encontro: Tenda da Federação Local de Realização: Praia Vermelha	Montanhismo Social
10:00 – 12:00	<u>Oficina: Plantando Sementes (CERJ) – Henrique Menescal e Ilana Boetger</u> Ponto de Encontro: Tenda do CERJ Local de Realização: Morro da Urca	Montanhismo Social
11:00 – 12:00	<u>Palestra: Reabilitação e Condicionamento Físico nas Atividades de Montanhismo – Luciana Nogueira</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
12:30 – 13:30	<u>Oficina: Culinária na Montanha – Edmara Quintanilha</u> Local: Tenda Clubes	Montanhismo Social
14:00 – 15:00	<u>Palestra: COSMO – Resgate em áreas de montanha – Barbara Nogueira e Maurício Savi</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social

14:00 – 17:00	<u>Atividade Externa: Caminhada Acessível (CNM)</u> Ponto de Encontro: Tenda do CNM	Montanhismo Social
14:00 – 17:00	<u>Workshop: TAR 2 – Treinamento de Autorresgate (Aguiperj) – Turma 1 e 2</u> Ponto de Encontro: Tenda da Aguiperj Local de realização: área externa	Workshops
14:00 – 17:00	<u>Workshop: Escalada Experimental (Aguiperj)</u> Ponto de Encontro: Tenda da Aguiperj Local de realização: área externa	Workshops
15:00 – 16:00	<u>Palestra: Das montanhas para as estrelas – Daniel Mello</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
15:00 – 16:00	<u>Oficina: Slackline (Nova Geração) – Caio Henrique – Turma 2</u> Ponto de Encontro: Tenda da Federação Local de Realização: Praia Vermelha	Montanhismo Social
16:00 – 17:00	<u>Oficina: Ascensões em Alta Montanha – Pedro Hauck</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
17:30 – 18:00	<u>Premiação do Mosquetão de Ouro</u> Local: Tenda Principal	RNM
19:00 – 21:00	<u>Cine Montanha na Praça – Reel Rock 17</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social

» **Highline na Praia Vermelha – CANCELADO**

*A programação pode ter alterações sem aviso prévio.

Domingo, dia 21 de maio

HORÁRIO	ATIVIDADE	EVENTO
07:00 – 08:00	<u>Invasão Feminina</u> Ponto de Encontro: Estátua do Soldado, em frente ao Babilônia.	Montanhismo Social
07:30 – 10:30	<u>Workshop: Técnicas de Improviso (Aguiperj)</u> Ponto de encontro: Estande da Aguiperj	Workshop
07:00 – 09:00	<u>Workshop: TAR 1 – Treinamento de Autorresgate (Aguiperj) – Turma 3 e 4</u> Ponto de encontro: Estande da Aguiperj	Workshop
08:00 – 09:00	<u>A Evolução da Escalada Indoor no Brasil – Tadeu Martins</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
08:00 – 10:00	<u>Caminhada Inclusiva – Coletivo Inclusão</u> Ponto de Encontro: Praia Vermelha	Montanhismo Social
08:00 – 10:00	<u>Introdução à Escalada (CNM)</u> Ponto de Encontro: Tenda do CNM Local de realização: área externa	Montanhismo Social
09:00 – 18:00	<u>Doações: Leite em pó e Equipamentos de Escalada</u> Local: Tenda da Federação	Montanhismo Social
09:00 – 10:00	<u>Gincana Interclubes: Escalada em Velocidade</u> Local: Tenda Clubes	RNM
09:00 – 11:00	<u>Oficina de Manejo Sustentável de Trilhas (GAMT)</u> Ponto de Encontro: Tenda do GAMT/PARNA Tijuca	Montanhismo Social
10:00 – 11:00	<u>Palestra: Da Polia à Escápula – Gabriela Saliba</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
10:00 – 11:00	<u>Oficina: Slackline (Nova Geração) – Caio Henrique – Turma 3</u> Ponto de Encontro: Tenda da Federação Local de Realização: Praia Vermelha	Montanhismo Social

10:00 – 12:00	<u>Caminhada Geológica: Conhecendo o Morro da Urca – Milene Freitas Figueiredo</u> Ponto de Encontro: Tenda do Guanabara	Montanhismo Social
11:00 – 12:00	<u>Gincana Interclubes: Corrida de Revezamento</u> Local: Tenda Clubes	RNM
12:00 – 13:00	<u>Palestra: Quebrando os Mitos da Alimentação na Escalada – Homero Munaretti</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
13:30 – 14:30	<u>Palestra: Envelhecer Escalando – André Monteiro Martins</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
14:00 – 17:00	<u>Workshop: TAR 2 – Treinamento de Autorresgate (Aguiperj) – Turma 3 e 4</u> Ponto de Encontro: Tenda da Aguiperj Local de realização: área externa	Workshops
14:30 – 15:30	<u>Gincana Interclubes: Cabo de Guerra</u> Local: Tenda Clubes	RNM
15:00 – 16:00	<u>Oficina: Slackline – Caio Henrique (Nova Geração) – Turma 4</u> Ponto de Encontro: Tenda da Federação Local de Realização: Praia Vermelha	Montanhismo Social
15:00 – 16:00	<u>Roda de Conversa: Mulheres na Montanha</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
16:30 – 17:30	<u>Palestra: Impulsionando o fator psicológico na Escalada – Viviane Fernandes</u> Local: Tenda Principal	Montanhismo Social
16:30 – 17:00	<u>Gincana Interclubes: Guerra de Nós</u> Local: Tenda Clubes	RNM
17:30 – 18:00	<u>Entrega do Troféu da Gincana</u> Local: Tenda Principal	RNM
19:00 – 21:00	<u>Sorteio de Brindes e Show Musical</u> Local: Tenda Principal	RNM

» **Highline na Praia Vermelha – CANCELADO**

*A programação pode ter alterações sem aviso prévio.

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



COPATROCÍNIO



APOIO



APOIO INSTITUCIONAL

