



Campus Alameda
Av. Rovisco Pais, 1
1049-001 Lisboa
Tel: +351 218 417 000

Campus Taguspark
Av. Prof. Doutor Cavaco Silva
2744-016 Porto Salvo
Tel: +351 214 233 200

Campus Tecnológico e Nuclear
Estrada Nacional 10 (ao Km 139,7)
2695-066 Bobadela LRS
Tel: +351 219 946 000

tecnico.ulisboa.pt
mail@tecnico.ulisboa.pt



Mais informações:
<http://bit.do/LEICBOOTCAMP>



Inscrições:
bit.do/lbcinsc



4ª edição

LEIC Bootcamp

Entraste para o 1º ano da LEIC? Então vem conhecer os teus colegas de curso para, juntos, criarem o “espírito de curso”, fomentarem o sentido de entreaajuda e adquirirem competências de trabalho em equipa.

11, 12 e 13 de outubro de 2019
(15h00 de 6ª até às 17h00 de domingo - hora de chegada ao IST)
Base Naval de Lisboa - Alfeite

Programa

6ª feira, 11 de outubro

15H00 **Meeting point: entrada do IST Alameda**
Alunos LEIC A

15H00 **Meeting point: Paragem do Shuttle Taguspark**
Alunos LEIC T

15H45 **Partida para a Base Naval de Lisboa no Perímetro Militar do Alfeite***

17H30 **Instalação dos Alunos na Base Naval**

19H00 – 20h30 **Jantar**

20H45 – 23h00 **Acolhimento e briefings**

Domingo, 13 de outubro

14H45 **Encerramento das Atividades**

15H30 **Regresso**
Os autocarros farão o percurso de regresso para o Taguspark e para a Alameda

Actividades

Durante o fim de semana todos os alunos terão oportunidade de experimentar diversas atividades.

Técnicas de transposição de obstáculos
Pista de obstáculos

Navegação Terrestre
Orientação desportiva com: trajecto aberto, objectivos, restrições

Liderança
Noções teóricas
Atividades em grupo

Treino e Formação Militar:
Canoagem
Exercícios de piscina
Preparação da ração de combate

*Os estudantes poderão deslocar-se por meios próprios para a Base Naval de Lisboa no Perímetro Militar do Alfeite, devendo estar na entrada às 17h15 e aguardar a chegada do autocarro do IST.

Morada: Base Naval de Lisboa – Alfeite
2810-001 Almada

Lista de materiais que os alunos deverão levar

- Fato de banho (se possível do tipo piscina)
- Calção de lycra
- Chapéu
- Sweatshirt ou algum agasalho confortável para atividades noturnas
- Lanterna portátil
- Bloco de notas e caneta
- Relógio de pulso
- Protetor Solar
- 1 toalhão ou roupão de banho
- Roupa interior
- Utensílios de higiene pessoal
- 1 par de chinelos para banho/duche;
- 1 par de ténis/sapatilhas (tipo para treino físico);
- 3/4 pares de meias (tipo para treino físico);
- Outros artigos de uso pessoal considerados necessários;

Não esquecer de levar uma mochila ou saco para transportar todo o material listado e não levar material de valor. A Marinha Portuguesa fornece algum vestuário específico, saco cama e esteira. Fornecerá ainda a alimentação. A alimentação fornecida será igual para todos os participantes, não contemplando por isso restrições alimentares muito específicas, havendo sempre alternativas vegetarianas.

Nota: durante toda a atividade do LEIC Bootcamp não será permitida a utilização de telemóvel ou qualquer outro dispositivo eletrónico, pelo que este material será recolhido à saída do IST e devolvido na viagem de regresso. O número de telefone que poderá ser usado, pelos familiares dos alunos, em caso de alguma urgência é o 210 902 073 (contacto Oficial de Dia à Escola Naval) - contato móvel: 917554654



Quando somos todos um, somos todos iguais. Penso que é isso que o Bootcamp procura ensinar aos participantes. Mais do que a amizade travada no dia-a-dia académico, o companheirismo e trabalho de equipa criados em ambientes fora da zona de conforto fortalecem os laços entre colegas e crescemos enquanto humanos.

Tomás Alves
Monitor LEIC Bootcamp 1ªed.