

Calendário para 1997

Como foi prometido no número anterior da *Informação*, incluímos nesta edição um impresso destinado à apresentação de propostas de actividades para 1997.

As respostas deverão ser recebidas até ao 1 do próximo mês de Julho.

É, de facto, altura de começarmos a pensar no calendário do ano que vem. Quanto mais cedo forem conhecidas as propostas, maior será o período para a sua elaboração e mais cedo poderá ser divulgado.

Espera-se, deste modo, encontrar um equilíbrio razoável entre actividades com características diferentes, adaptadas aos interesses dos sócios.

Para conhecer melhor esses interesses, vai a Direcção enviar um inquérito, ainda este semestre, cujos resultados se espera poderem contribuir para a melhoria das actividades que todos organizamos.

Saudações montanheiras

A Direcção do CAAL

Companheiro!

**Inscribe-te e participa
nas actividades do
C.A.A.L.!**

Atenção!

Os pagamentos podem ser efectuados por transferência bancária, nomeadamente Multibanco, para a conta do C.A.A.L. na Caixa Geral de Depósitos (NIB 0035 0216 0004 7376 630). O documento comprovativo do pagamento deve ser enviado ao Clube nos prazos habituais (até à 3ª feira anterior à realização da actividade) ou nos prazos indicados nas *Informações*.

Calendário de Actividades

.....*Descritas na Informação nº 118*.....

PARQUE NATURAL DA SERRA DA ESTRELA
25 e 26 de Maio

RESERVA NATURAL DA BERLENGA

1 e 22 de Junho - sábado

.....*Descritas nesta Informação*.....

**Extra
calendário****Soure - Berço do Manuelino**

6 de Junho (5ª feira - feriado)

PARQUE NATURAL DA SERRA DA**ARRABIDA**

15 de Junho (sábado)

Atenção**Alteração de data****DE FERREIRA DO ZÊZERE A DORNES**

30 de Junho - domingo

.....*Outras actividades*.....

MONTE BRANCO (ALPES) - Junho

(Inscrições esgotadas)

COSTA VICENTINA

6 e 7 de Julho

COSTA OESTE

13 de Julho (sábado)

Clube de Actividades de Ar Livre

Centro Associativo do Calhau

Sítio do Calhau - Parque Florestal de Monsanto - 1500 Lisboa

Tel: 01 778 83 72 - Fax: 01 778 83 67

Atendimento: 3ª a 5ª feira das 17h00 às 19h45 - Sábado das 11h00 às 12h45



EXPOSIÇÃO

D. MANUEL I, A ORDEM DE CRISTO
E A COMENDA DE SOURE

A VILA DE SOURE - BERCO DO MANUELINO

BACIA DO BAIXO MONDEGO I - O RIO ARUNCA
ACTIVIDADE EXTRA-CALENDÁRIO
6 de Junho de 1996 (5ª feira) - feriado nacional

O C.A.A.L. associa-se às comemorações nacionais do V centenário da subida ao trono do rei D. Manuel I que decorrem na vila de Soure, tendo como ponto alto a notável exposição de arte renascentista organizada pelo CNCDP e pela autarquia local.

Complementando a vertente cultural propomos um percurso pedestre muito fácil à descoberta do rio Arunca, afluente do Baixo Mondego. A actividade permitirá conhecer:

- O rico e pouco divulgado património artístico local, com destaque para a obra de mestres renascentistas como João de Ruão, Diogo Pires-o-Velho, Belchior da Fonseca, ...
 - O 1º edifício mandado construir por D. Manuel I, marco fundamental do que viria a ser a Arquitectura Manuelina.
 - A vila de Soure, onde o Clube nunca esteve, com visita aos pontos de maior interesse e aquisição de pão-de-ló.
 - O dique do leito artificial do Mondego, admirando a beleza dos "seus" campos, em época de crescimento dos arrozais.
 - O alto da Costa de Arnes, imponente arriba fósil de onde se goza o melhor panorama de todo o Baixo Mondego.
 - O paúl do Arunca com a sua abundante avifauna em nidificação.
 - As povoações de Vila Nova de Anços (pelourinho séc. XV), Alfaretos e Granja do Ulmeiro.
- Características- Actividade em que a componente cultural se sobrepõe à desportiva, com um percurso muito fácil, plano, ideal para iniciação ou "aquecimento" para a expedição dos Alpes. Sem obstáculos credíveis, permite o uso de calções. extensão de aproximadamente 15 km com possibilidade de neutralização a meio. Abastecimentos possíveis em Alfaretos.

Grau de dificuldade - 1 bota

Cartografia - Folhas nº 240 e 250 dos SCE (1/25000)

Partida- Autocarro com partida de Algés às 6h45 e do C. Pequeno às 7h00.

Preços: Sócios e familiares - 3.000\$00; menores de 21 anos - 2.000\$00.

O preço inclui transporte, entrada na exposição, inscrição na actividade e seguro.

Atenção -Devido à existência de percursos intermédios de autocarro não é possível a participação em viatura própria.

Orientação - componente essencial do montanhismo
Um desafio e um prazer



Todos nós gostamos da natureza e da montanha! Que bom que é passear por caminhos e trilhos, usufruindo amplamente tudo o que nos rodeia.

O C.A.A.L. proporciona-nos tudo isso, levando-nos a belos locais, por caminhos previamente estudados e já percorridos por dedicados companheiros que para isso recorreram a técnicas e conhecimentos dos quais se destaca a Orientação.

E foi assim que muitos de nós descobriram as belezas do montanhismo e dos percursos desafiadores.

A nossa "conversa" de hoje e de próximas oportunidades será então sobre Orientação.

Saber e praticar Orientação está ao alcance de todos nós.

O nosso Clube organiza cursos específicos de Orientação e, inclusive no Curso de Iniciação ao Montanhismo - CIMO - a orientação é uma disciplina base e importante.

E além dos cursos referidos organiza actividades específicas de e com Orientação, como sucedeu no passado dia 11 na Serra dos Candeeiros.

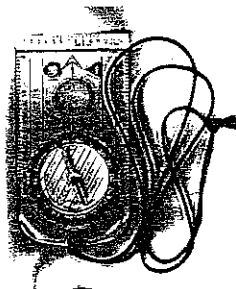
E é assim porque se entende que a Orientação é fundamental para que os companheiros possam usufruir plenamente e em segurança todas as belezas da Natureza e da montanha.

Quando pensamos realizar um passeio com um grupo de amigos ou familiares, os nossos conhecimentos de orientação são fundamentais. Eles permitirão saber que tipo de terreno iremos encontrar, os desniveis a vencer, calcular o tempo da nossa marcha, saber por onde vamos passar e os apoios que iremos ter, etc.

A Orientação é uma ferramenta imprescindível para tornar o nosso passeio mais belo, mais fácil, mais seguro, um sucesso.

Uma carta ou um mapa, juntamente com uma bússola, são um investimento insignificante e ao mesmo tempo instrumentos fundamentais para nos iniciarmos na Orientação.

Posteriormente falaremos deles com mais



pormenor, assim como iremos desenvolver diferentes "disciplinas" da orientação: *marcha de orientação, passeio em percursos sinalizados e corrida de orientação.*

José Veloso

Percorremos o Barroso, voltámos com mais saudade.



Pouco nos pareceu o tempo do fim de semana alargado que passámos por terras do Barroso, de 25 a 28 de Abril passado.

O sol ajudou e a paisagem sobressaiu deslumbrante. A viagem de autocarro, feita de manhã, ofereceu-nos uma vista espectacular do Gerês e das barragens que o cercam.

Boticas, encantou-nos com os seus recantos, desde Carvalhelhos às margens do Beça e, à noite, surpreendeu-nos com o inesperado concerto a que pudemos assistir na sua Igreja Matriz.

Depois, a serra das Alturas com o encanto dos seus frondosos bosques, os artísticos muros de pedra que as nossas objectivas não se cansaram de fotografar e uma inesquecível vista sobre a barragem do Alto Rabagão com o Larouco, ao fundo, imponente e a desafiar-nos para o que foi a marcha do dia seguinte.

No seu cume, nova surpresa nos esperava. Pudemos assistir a todos os passos de um lançamento em parapente.

O atravessar das aldeias foi uma festa! A população franqueava-nos as portas, abriram-se capelas, visitámos casas e por fim ainda pudémos ouvir do Padre Lourenço Fontes alguns esclarecimentos sobre a zona, as pessoas e alguns dos seus hábitos. O convívio que nos

ofereceram em Vilar de Perdizes foi inesquecível: um “jantar de presunto”, uma dupla cantando ao desafio e obrigada ao completo improvisado pelo entrar na brincadeira de uma das nossas compneiras.

Em Montalegre foi apresentada, na Câmara Municipal, a exposição do nosso Clube “C.A.A.L. - 10 Anos de Actividades” e no castelo foi montado um “rappel” que permitiu, com muita alegria, aos jovens e “menos jovens” participarem e desfrutarem de um espectáculo inolvidável.

Montalegre cativou-nos com o seu acolhimento e a sua paisagem. O entardecer na barragem e as suas aldeias, em Paredes a azenha que visitámos (aproveitamento extraordinário em apertado espaço, onde para além do moinho funcionava um pisão, uma serração e um gerador de electricidade).

Depois Pitões das Júnias com o seu casario, o Mosteiro, a queda de água e a serra do Gerês que é, vista de aqui, um forte apelo a novas incursões.

Apetecia ficar e certamente ficou-nos a todos a vontade de voltar.

Fernando Baeta



Larouco (1525 m)

ACTIVIDADE: "ARRÁBIDA A NOSSOS PÉS"

DIA 15 de Junho de 1996 (SÁBADO)

Depois de outras actividades já realizadas na Serra da Arrábida e em seu redor, está na altura de se lá voltar.

Desta vez propõe-se um belo passeio a começar no Castelo de Sesimbra e a terminar na praia do Portinho. Sempre ao longo da crista da falésia, pela Serra do Risco - em pleno Parque Natural da Serra da Arrábida - temos de um lado o azul do mar e do outro o verde/castanho dos campos.

Descrição da actividade

Esta actividade começará por volta das 9h30 e terminará, pelas 17 horas, com um refrescante banho na praia do Portinho, pelo que se aconselha levar toalha e fato de banho.

Não existem grandes desníveis ao longo do percurso, que terá uma distância aproximada de 14 km. Perto do final (junto ao Convento da Arrábida) subiremos à zona das Guaritas que poderão ser visitadas por fora. Estas guaritas serviram de veneração dos Mistérios da Paixão de Cristo feita por antigos Frades Religiosos da Ordem de S. Francisco que viveram, em celas escavadas na rocha, junto da antiga Ermida Memória, de veneração à imagem da Senhora da Arrábida, situada próxima do Convento. A este conjunto chama-se o "convento Velho", que, com as Guaritas, fazem parte do Convento de Nossa Senhora da Arrábida.

Grau de dificuldade - 2 botas.

Cartografia - Folhas n.ºs 464 e 465 do Instituto Geográfico do Exército (1/25000).

Condições de participação - Actividade aberta a todos os sócios amantes do Ar Livre. Não há hipótese de neutralização nem de abastecimento de água ao longo do percurso.

Aconselha-se a utilização de botas e roupa resistente, dado o tipo de vegetação (por vezes densa) e de pequenos obstáculos que iremos encontrar (muita pedra e trilho, por

vezes, quase inexistente)

Os calções são desaconselháveis, apesar do bom tempo que se espera venha a fazer. Não esquecer a protecção solar e muita água, dada a contínua exposição ao sol.

Observações

Chama-se a atenção dos companheiros para os cuidados a ter, pelo facto de o percurso, nalguns pontos, se aproximar da falésia. A actividade, contudo e como habitualmente, não comporta grandes riscos.

Existe a hipótese de se participar em viatura própria desde que seja assegurado, pelo próprio, o regresso ao local de partida. (20 km por estrada para cada lado).

Não esquecer a máquina fotográfica, a câmara de video e os binóculos.

Dado que esta actividade se desenrola em zona integrada no Parque Natural, solicita-se, a pedido dos responsáveis do Parque, que os companheiros tenham um respeito redobrado pelo espaço natural onde se irão movimentar. Nomeadamente, junto às falésias (Pincaro), procurem não fazer muito barulho, dado serem zonas de nidificação de aves de rapina cujas crias estarão em fase de crescimento

Transporte - O transporte para esta actividade é feito em autocarro com partida de Algés às 7 h 30 e do Campo Pequeno às 8 h. Para quem se deslocar em viatura própria o local de encontro é no Castelo de Sesimbra às 9 h 30.

Inscrição - Todas as inscrições na actividade deverão ser efectuadas até ao dia 11 de Junho (terça-feira).

Preços: Sócios e familiares - 2.000\$00;
menores de 21 anos - 1.500\$00.

O preço inclui transporte em autocarro, inscrição na actividade e seguro.

(Em viatura própria: Adultos - 1.000\$00, menores de 21 anos - 500\$00, menores de 12 anos - grátis)

2ª Marcha C. C. C.

De Ferreira do Zêzere a Dornes - Por Terras de templários...

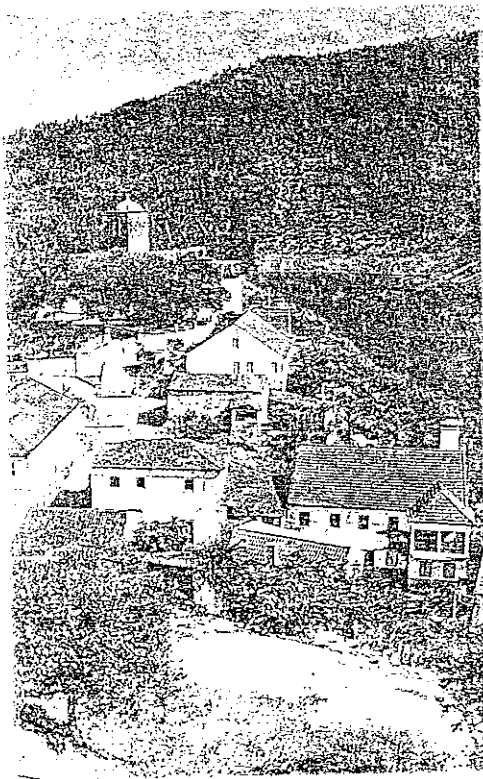
30 de Junho de 1996 (domingo)

De novo convosco as marchas C.C.C..

Desta vez no Ribatejo.

Características do percurso

Pelas florestas do vale do Zêzere, caminharemos ora entre pinheiros e carvalhos, ora entre pomares, hortas e terras de cultivo. Quase



Dornes, a princezinha do Zêzere

sempre por veredas e caminhos de pé posto: atravessando ribeiras de leitos polvilhados de quedas de água. Piso quase sempre macio. Terminaremos em plena albufeira de Castelo de Bode, na muito antiga - Séc. XIII - aldeia de Dornes, a princezinha do Zêzere, com a sua capela e a sua torre pentagonal dos Templários, que visitaremos e onde conviveremos no final da caminhada.

Durante o percurso, observaremos inolvidáveis vistas panorâmicas das serras e da albufeira.

Duração - Cinco horas de marcha.

Grau de dificuldade - 2 botas.

Neutralização - Para quem necessitar haverá neutralização a meio do percurso.

Abastecimento - É possível ser feito em Ferreira do Zêzere, antes do início da marcha. Dificuldade de abastecimento de água durante o percurso.

Vestuário - O adequado à época do ano. Aconselhável o uso de botas.

Horário

O Clube organiza autocarro com partida de Algés às 07h00 e do Campo Pequeno às 07h30.

Para sócios em viatura própria: concentração em Ferreira do Zêzere às 10h30 junto da Câmara Municipal.


Não esquecer a máquina fotográfica

Preços

Em autocarro: Adultos - 3.750\$00; jovens até 21 anos - 2.000\$00.

Sócios com viatura própria: Adultos - 2.000\$00; jovens até 21 anos - 1.000\$00; menores de 12 anos (em viatura) - grátis.

As inscrições encerram 3ª feira dia 25 de Junho.

C.A.A.L.	PROPOSTA DE ACTIVIDADE PARA 1997	
----------	---	---

TÍTULO - _____ ;
 Local - _____ ; Concelho _____ ;
 Nº de dias ___ ; Data de realização - ___ / ___ a ___ / ___ / 97; Grau de dificuldade - ___ botas;
 Nº de participantes - ___ (1); Designação do projecto - _____ (2);
 () pas - _____ (1/25000 dos Serv. Cartogr. do Exército).
 Possibilidade de participação em viatura própria - _____

DESCRIÇÃO SUMÁRIA DA ACTIVIDADE:

ORÇAMENTO PREVISIONAL:

- Reconhecimento _____ \$00 + Dormidas - _____ \$00 + Refeições - _____ \$00 +
 + Outras despesas _____ \$00 = Total sem transporte - _____ \$00.
 - Transporte em autocarro - _____ \$00 (3); - TOTAL - _____ \$00 (3).

EQUIPA ORGANIZADORA (responsável e outros elementos)

Responsável - _____ ; Sócio nº _____ ;
 Telefone para contacto - _____ ;
 Nome _____ ; Sócio nº _____ ;
 Nome _____ ; Sócio nº _____ ;
 Nome _____ ; Sócio nº _____ .

Observações:

Data - ___ / ___ / 1996 Proponente _____

Notas - Indique quando aplicável: (1) Nº máximo de participantes ; (2) Designação de projecto plurianual;
 (3) Não preencher. Estes valores serão estimados pela Direcção.
 (vide comentários para o preenchimento no verso desta folha)

PROPOSTAS DE ACTIVIDADES PARA 1997

Como foi pedido na Informação nº 118, é altura de pensarmos no calendário para o próximo ano.

Os sócios interessados em propôr actividades devem preencher a ficha que se encontra no verso desta folha.

Ao propor uma actividade, o sócio deve ter em conta que a preparação engloba entre outros os seguintes passos:

1. Recolha de informação;
2. Constituição da equipa;
3. Reconhecimento no local;
4. Elaboração de resumo para a Informação mensal do Clube;
5. Elaboração da Publicação;
6. Elaboração de um orçamento;
7. Realização da actividade;
8. Encerramento da actividade e prestação de contas.

Tanto quanto possível, deve haver um conhecimento prévio da área onde se vai realizar a actividade.

Como a estruturação de uma actividade implica muito trabalho, ao fazer uma proposta escolha uma equipa de colaboradores e atribua tarefas.

A Direcção do C.A.A.L. dará o enquadramento e ajudará no que for possível para a concretização da proposta apresentada.

Todas as propostas serão analisadas e consideradas para potencial realização. O calendário será elaborado de acordo com critérios que irão ser estabelecidos pela Direcção e das possibilidades de datas. Além dos contactos com os sócios, haverá uma reunião com todos os proponentes para acerto do calendário final.

Prazo para apresentação:

As propostas devem ser apresentadas de preferência até final do mês de Julho.

Serão analisadas em Setembro pela Direcção, prevendo-se que a referida reunião para acerto do calendário tenha lugar em Outubro.

Companheiros, mãos à obra!

O êxito do nosso Clube resulta do esforço conjugado de todos os sócios na participação e na organização das actividades.

Saudações montanheiras,

A Direcção

Maio de 1996

ESPAÇO DESTINADO A COMENTÁRIOS: