

Inquérito aos sócios

Como foi prometido no número anterior da *Informação*, incluímos nesta edição um inquérito destinado a colher a opinião dos sócios relativamente ao Clube e às actividades.

As respostas deverão ser enviadas com a brevidade, para que os resultados, que serão divulgados, possam contribuir para a elaboração do calendário de 1997.

Uma outra iniciativa encontra-se em estudo, tendo em vista fomentar a participação dos sócios. Será o Observatório do Ar Livre, constituído por grupos de trabalho que se debruçarão sobre temas diversos com interesse para a vida do Clube e o bem estar dos associados.

Espera-se uma participação empenhada nestas iniciativas.

A próxima *Informação* será enviada no início de Setembro. Por este facto saudamos desde já os companheiros, a quem se desejam umas óptimas férias de Verão.

Saudações montanheiras

A Direcção do CAAL

**Companheiro!**

Nos contactos com o Clube indique sempre o seu nº de sócio!

**Calendário de Actividades**

.....Descritas na Informação nº 119.....

2ª Marcha C.C.C.

De Ferreira do Zêzere a Dornes  
30 de Junho - domingo

.....Descritas nesta Informação.....

COSTA VICENTINA

Vila do Bispo a Sagres

6 e 7 de Julho

COSTA OESTE

Do litoral de Porto Novo à Consolação

13 de Julho - sábado

WORKSHOP DE ESCALADA

13 de Julho - sábado

SETÚBAL NOCTURNA

20 de Julho - sábado

..... Actividades em Setembro .....

Roteiro dos Moinhos de Maré - Seixal

15 de Setembro - domingo

3ª Marcha C.C.C.

Alenquer e o seu termo

21 de Setembro - sábado

**11º Aniversário - Não faltes!**

Nazaré - 28 e 29 de Setembro

Atenção Açores!

Devido a desistência há 2 vagas.

Inscribe-te na sede do Clube!

Atenção

Os pagamentos podem ser efectuados por transferência bancária, nomeadamente Multibanco, para a conta do C.A.A.L. (NIB 0035 0216 0004 7376 630 29). 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*.

**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 - Consulta Internet - <http://www.telepac.pt/arlivre>

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

NIB 0035 0216 0004 7376 630 29 - Caixa Geral de Depósitos

## Costa Vicentina - Vila do Bispo a Sagres 6 e 7 de Julho de 1996

Em 1991 o C.A.A.L. iniciou um projecto de divulgação junto dos seus sócios da Área de Paisagem Protegida do Sudoeste Alentejano e da Costa Vicentina. Nesse ano 150 sócios calcorreamos os areais de Sines a Porto Covo.

Este ano o 6º troço será a descoberta do litoral do concelho de Vila do Bispo com término no mítico promontório de Sagres. Acompanhe-nos na descoberta do litoral mais esplêndido da Europa e venha connosco conhecer:

- A geologia com as espectaculares arribas, as imensas praias, os xistos e os calcários;

- A flora de características mediterrânicas aqui fortemente condicionada pelos ventos marítimos;

- A fauna com as cegonhas que nidificam junto à costa, as gaivotas e, se tiver oportunidade as lontras marinhas;

- A história patente na fortaleza de Sagres e noutros fortes;

- Os faróis do Cabo de S. Vicente e do cabo de Sagres;

- A aldeia anichada da Carrapateira com a sua arquitectura rústica tradicional.

É um belo passeio à beira-mar numa região sobre a qual pairam graves ameaças, com propostas de ocupação do solo por projectos turísticos. Não perca esta oportunidade e acompanhe-nos!

### 1º dia, sábado 6 de Junho

Passeio a pé ao longo do litoral da aldeia da Carrapateira até à praia do Castelejo (Vila do Bispo).

### 2º dia, domingo 7 de Junho

Passeio a pé ao longo do litoral da praia do Castelejo até ao Cabo de S. Vicente. Visita ao Promontório de Sagres.

### Características dos percursos

Os percursos não são muito longos, aproximadamente 10 km em cada dia. O seu tempo de duração é de mais ou menos 4 horas, dependendo do ritmo da marcha. São percursos difíceis principalmente no 1º dia, pelos grandes desníveis a vencer e a altura do dia em que vai ser feito (11 às 17 horas). Os "barrancos" dificultam a progressão.

É obrigatório o uso de botas de montanha

Os "batons" também ajudarão. Será necessário usar protecção para o sol e levar água com abundância. Não esquecer também o fato de banho. Quem não quiser participar nos passeios pode fazer praia!

### Cartografia

Cartas militares do I.G.E. na escala 1/25.000, nº.s 592, 601 e 609.

### Alojamento

Parque de Campismo de Sagres  
(tel. 643 51/ 61)

Os companheiros que não pretendam acampar poderão optar pelas inúmeras residências que existem em Sagres. O acampamento será montado no final do 1º dia e desmontado no fim do 2º dia.

### Transporte

O Clube organiza autocarro com partida de Alges no sábado às 6h45m e do Campo Pequeno às 7horas. Dadas as características dos percursos não é possível participar em viatura própria.

### Preços

Sócios - 5.600\$00, menores de 21 anos - 4.500\$00. Os preços incluem transporte, inscrição na actividade, campismo em tenda e seguro.

*As inscrições encerram 3ª feira dia 2 de Julho.*

## Costa Oeste - Do litoral de Porto Novo à Consolação

13 de Julho de 1996 (sábado)

O percurso tem início nas arribas junto à Praia de Porto Novo e termina na Praia da Consolação, conhecida pelas curas "milagrosas" que proporciona no que respeita a reumatismo e doenças dos ossos.

A actividade desenvolve-se ao longo das arribas da linha de costa passando por praias bonitas, iodadas e desertas como sa de Pamar, Porto Dinheiro, Porto das Barcas, Peralta, Paimogo e S. Bernardino.

**A vista proporcionada do alto das arribas é deslumbrante.**

Entre as praias de S. Bernardino e Consolação está uma mansão à venda por 1 milhão de contos, pertencente a uma estrela de Hollywood. Que conste para os companheiros interessados!

### **Características dos percursos**

O percurso em areal é muito reduzido, quase nulo. Embora o caminho seja acidentado não há grandes desníveis a vencer. O percurso terá cerca de 20 km de extensão, com possibilidade de neutralização a meio.

Na Costa Oeste o sol só aparece por volta do meio dia, o calor nunca será muito e a brisa é refrescante. Há abastecimento de água ao longo do percurso, mas convém levar reserva própria. A paragem para o almoço é

na praia semi-deserta do Peralta com oportunidade para um banho refrescante.

### **Cartografia**

Cartas militares do I.G.E. na escala 1/25.000, n.ºs 337, 349 e 361.

### **Transporte**

O Clube organiza autocarro com partida de Algés às 7h00m e do Campo Pequeno às 7h30m. Os companheiros que participarem em viatura própria terão de assegurar o retorno ao ponto de partida pelos seus próprios meios. O local de concentração é junto às arribas da Praia de Porto Novo às 8h30m e o fim na Praia da Consolação.

**A inscrição é obrigatória mesmo para quem participe em viatura própria.**

Os preços incluem transporte, inscrição na actividade, e seguro.

| Preços             | Autocarro | Viatura própria |
|--------------------|-----------|-----------------|
| Sócios             | 2.500\$00 | 1.000\$00       |
| Menores de 21 anos | 2.000\$00 | 500\$00         |
| Menores de 12 anos | 1.500\$00 | Grátis          |

*As inscrições encerram 3ª feira dia 9 de Julho.*

# Companheiro!

**Recorda-se que as quotas em atraso, nomeadamente as de 1996, se encontram a pagamento!**



## ALPES 96 - MACIÇO DO MONTE BRANCO

Como estava programado, o CAAL marcou presença nos Alpes, entre os dias 8 e 15 de Junho de 1996. E fê-lo através de 3 actividades paralelas, designadas por Grupos A, B e C, em que se procuraram desvendar de forma diversificada os muitos mistérios que encerra a Alta Montanha.



### Grupo A - Ascensão do Monte Branco

17 sócios do C.A.A.L. empreenderam com êxito a ascensão ao Monte Branco, tendo atingido o cume (4807 m) na manhã do dia 13 de Junho de 1996. Três dos sócios realizaram-no numa ascensão independente.

*O Clube de Actividades de Ar Livre está de Parabéns!*

O grupo realizou uma série de actividades tendo em vista a formação técnica e a aclimação à altitude. O programa iniciou-se com uma escola de gelo no glaciar do Mar de Gelo, a perto de 1900 m de altitude, onde o grupo tomou contacto ou aperfeiçoou as técnicas básicas de cramponagem e

manejo do *piolet*, além de técnicas mais elaboradas, como os salvamentos em glaciar e a escalada em gelo. Tendo decorrido com um tempo esplêndido, num cenário magnífico, e não exigindo esforços anormais, este dia foi um excelente aliciante para o que se seguiria.

E o que se seguiu mostrou ser bem mais duro. Pois no dia seguinte, para forçar a aclimação, empreendeu-se a ascensão do Monte Branco do Tacul, cujo cume se situa a 4187 m de altitude. Partindo de Chamonix de teleférico, em direcção à Agulha do Midi -uma subida muito rápida dos 1000 para os 3700 m, propicia ao aparecimento de problemas com a altitude- o grupo calçou os seus *crampons* e, dividido em cordadas de 2 ou 3 elementos, desceu por uma aresta de neve até à Vallée Blanche (alt. 3500 m), que percorreu até à base do seu objectivo. As cordadas dispersaram-se então, à medida que a subida decorria. Os últimos 100 metros da ascensão - sendo a parte final a mais difícil, por decorrer num misto de gelo e rocha - apenas foram percorridos por uma delas, que após atingir o cume e gozar por alguns minutos da paisagem, empreendeu a descida. As restantes foram forçadas a retirar, uma vez que o cume ficou coberto por nuvens e que, terminando os teleféricos pelas 17H00, se arriscavam a não poder regressar a Chamonix antes da manhã seguinte. A complicar este quadro de insucesso relativo houve que contar com as dificuldades da descida em neve mole -onde se revelaram as limitações dos portugueses, pouco habituados a este elemento- resultando tudo num estado de grande fadiga em todos os elementos do grupo. Não era agradável, nessa noite, a disposição do Grupo A, batido pela montanha, e a duvidar das suas capacidades físicas e técnicas.

*A alta montanha tinha revelado pela primeira vez, a muitos dos participantes, o seu lado mais exigente.*

Apesar de tudo, o dia seguinte correu bem, tendo-se ficado em Chamonix, onde se dedicaram várias horas à prática da escalada em rocha. Assim se respondeu a diferentes necessidades: o aperfeiçoamento técnico no tocante à manobra de corda; o acréscimo da confiança individual em situações mais extremas; o descanso dos

corpos, com o consequente serenar dos ânimos; e a aferição, por parte de cada guia, das reais capacidades de cada um. No entanto, o dia não terminou sem nova tormenta. Discutiui-se muito e por fim lá se chegou a um compromisso quanto à composição das cordadas.

Lá fomos então, no dia seguinte, em direcção ao refúgio dos Cosmiques, situado na Vallée Blanche. Após uma breve 1/2 hora de caminho, arrumámos o material e fomos tentar dormir o mais possível, com uma interrupção para o jantar e muitas outras menores para irmos à casa de banho, já procurávamos todos beber tanta água quanto possível, para facilitar a aclimação.

*01H00 da madrugada do dia 13: alvorada.*

Pequeno-almoço, a apreensão nos rostos, por vezes disfarçada com uma piada. Ao contrário do que contávamos ao sair de Portugal, iam abordar o Monte Branco pela mais difícil das vias do lado francês, a Via dos Três Montes Brancos: extensa, com algumas dificuldades técnicas, fisicamente exigente. Apenas superada por algumas das vias de escalada do lado italiano. E lá fomos, por volta das 02H00. À luz dos frontais, a vista era magnífica. O primeiro obstáculo a ultrapassar seria o nosso conhecido Monte Branco do Tacul, onde ascenderíamos a perto de 4100 m. Mas, desta vez, com a neve bem dura e cada um de nós melhor aclimatado, a dificuldade revelou-se m( fácil de ultrapassar. Daí, a via desce para a Portela Maldita, a 4035 m, antes de abordar o mais temido: o Monte Maldito. Há que subir até aos 4345 m, por uma íngreme parede de neve, antes de voltar a descer para a Portela da Brenva (4303 m). Só então tem início a subida para o Monte Branco. Subida dolorosa, pois a falta de oxigénio começa a fazer-se sentir, e além disso existem dois ante-cimos, que reservam duas desagradáveis surpresas: o cume fica sempre mais acima.

Finalmente chegámos. 4807 m de vista desimpedida. Tudo está abaixo de nós!

Neste dia o C.A.A.L. realizou uma proeza: dezassete dos seus membros atingiram o cume do Monte Branco, o ponto mais alto dos Alpes e da Europa Ocidental (três deles numa ascensão independente).

Proeza assinalável, tanto mais que, em média, a taxa de sucesso na ascensão não ultrapassa os 60% (e sobretudo pela via normal).

Pelo caminho, apenas um dos nossos companheiros se quedou na Brenva.

No regresso, o grupo dividiu-se: as primeiras

cordadas regressaram pela mesma via, enquanto as últimas retiraram pela via normal, pernitando no refúgio do Gôfiter e regressando no dia seguinte a Chamonix.

No mesmo dia, duas companheiras, tendo abdicado do Monte Branco, atingiram o cume da Torre Redonda (alt. 3737 m), mas com uma apreciável dificuldade técnica.

Na sexta-feira, a encerrar a actividade, uma parte do grupo efectuou um pequeno percurso pedestre, complementado com um pouco de escalada em rocha, num magnífico cenário, em frente ao glaciar de Argentière.



### Grupo B - Volta do Monte Branco

30 sócios do C.A.A.L., que voltaram com os olhos cheios das maravilhas dos Alpes, realizaram um grande passeio pedestre, já clássico, que joga ao salto de fronteiras, ao encontro das mais prestigiosas paisagens alpinas francesas, italianas e suíças. Foram 80 km, em seis etapas, à volta do Maciço do Monte Branco!

Apesar da organização francesa ter alterado o programa inicialmente entregue aos participantes, a espectacularidade do passeio manteve-se, ajudada pela neve que encontrámos nas partes altas do percurso, por estarmos no final da Primavera.

Os vales, os colos, os cumes, os glaciares, acompanharam-nos todos os dias. Fomos seguramente o primeiro grupo a empreen-

der este ano a Volta ao Monte Branco.

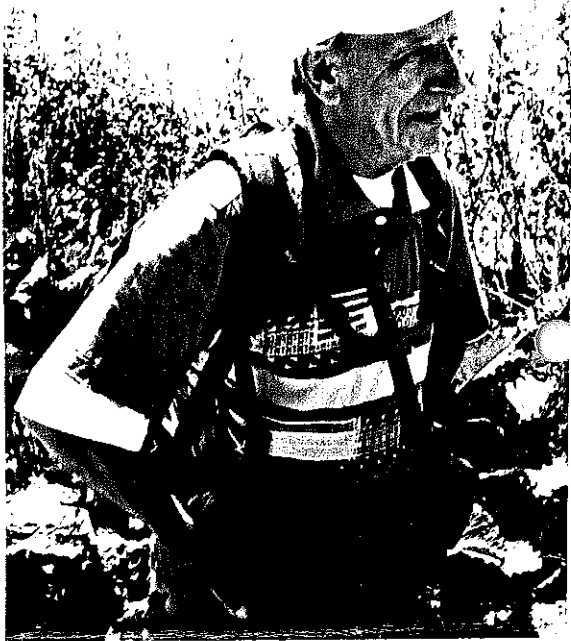
Da fauna e da flora alpinas observámos alguns animais no seu *habitat* - marmotas, camurças e *choucas* (espécie de corvos de altitude, que já chegaram mesmo a ser observados no cume do Everest) - só não se tendo avistado qualquer exemplar do célebre *dahut* - e uma imensidão de flores - rododendros, mirtilos, junquinhos e

## Um "jovem" nos Alpes!

Surpreendente, fantástico foi o nosso companheiro Durval Serra, do Grupo B, na volta ao Monte Branco com 77 anos, mostrou bem que a idade não conta quando se tem um espírito de aventura, de companheirismo e alegria de viver. Deu-nos provas disso durante toda a semana que com ele convivemos.

Parabéns alpinos!

Margarida Miranda



(Grupo B - cont.)

morangueiros silvestres. Devido à época do ano foi possível avistar os prados suíços cobertos de feno alto e flores, uma maravilha apenas observável nesta época do ano.

Alguns dias foram duros... também porque o calor se fez sentir. Mas as experiências de fazer esqui sobre os pés ou *sku* sobre os vários *névés* constituíram momentos de grande brincadeira, para o que muito

contribuíram os ensinamentos dos guias.

Ficou ainda assim por completar a volta, já que uma parte do troço francês não se realizou (seriam necessários 10 dias de marcha para efectuar a volta completa). Fica aqui por isso o desafio: A Volta da Região do Monte Branco (diferente da Volta do Monte Branco), toda ela em França, cobre o troço em falta. Quem a realizar por iniciativa própria poderá depois dar notícia...

## **Grupo C - Passeios no Maciço do Monte Branco**

Foi o grupo menos participado com apenas 10 companheiros. Contou com a colaboração de um guia extremamente simpático e atencioso, que soube adaptar a dificuldade

de cada passeio às necessidades da maioria do grupo. Foi possível assim, em cada dia, descobrir novas paisagens, especialmente a partir do lado NW do vale de Chamonix.

Talvez estas actividades tenham constituído um incentivo para novas aventuras. A montanha, bela, perigosa, agreste, viva, é, acima de tudo, insidiosa, na sua capacidade de despertar paixões. Os Alpes são algo de Amável. Insuspeitadamente...

Francisco, Berta, Luísa e Alexandre