



Actividades em Junho e Julho de 2001

S.JOÃO EM BRAGA

22 de Junho, 6ªfeira a 24 de Junho, Domingo - 1 bota

CAMPOS DO LIZ

30 de Junho, Sábado - 1 bota

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

1 de Julho, Domingo - 1 bota

MATA DO BUÇACO

7 de Julho, Sábado - 2 botas

NATUREZA E HISTÓRIA EM FOZ-CÔA

14 de Julho, Sábado e 15 de Junho, Domingo - 3 botas

XIII MARCHA DOS PARQUES NATURAIS

Serra da Arrábida

20 de Julho, 6ªfeira a 22 de Julho, Domingo - 3 botas

MADEIRA

28 de Julho, Sábado a 5 de Agosto, Domingo - 2/3 botas

Nota 1

Com a actividade "S. João em Braga", vamos iniciar uma nova metodologia no pagamento do alojamento. Continuando a utilização de parques de campismo a ser o alojamento preferencial para as actividades do CAAL, entendemos que os sócios que queiram utilizar outro tipo de alojamento não devem ser penalizados por isso. Ou seja, a partir de agora, o custo do alojamento deixa de fazer parte integrante do preço da actividade. No acto de inscrição na actividade, os sócios interessados em utilizar o parque de campismo e apenas esses, deverão pagar o valor correspondente a essa utilização.

Nota 2

Como é hábito, o CAAL vai estar encerrado, para férias, durante o mês de Agosto, reabrindo no dia 3 de Setembro. No regresso de férias vai haver uma alteração importante: a Paula, ao fim de estar conosco 5 anos, vai-nos deixar, sendo substituída por outra Paula. À Paula que parte à procura de novos horizontes, o CAAL agradece o contributo que deu a todos nós, com a sua juventude, a sua boa vontade e dedicação sempre presentes ao longo de todos estes anos. À Paula que chega, damos-lhe as boas-vindas, esperando que a sua presença entre nós se torne rapidamente numa colaboração fecunda, feita de amizade, bom entendimento e ... alguma paciência!

da Direcção

S.JOÃO EM BRAGA

*"Carnaval em Veneza,
Semana Santa em Sevilha;
S. João em Todo o Mundo,
Mas em Braga é que mais brilha..."*

22 de Junho, 6ªfeira a 24 de Junho, Domingo - 1 bota

O CAAL convida-vos para uma actividade que colocará os participantes em permanente contacto com as Festas do S. João de Braga. Festas verdadeiramente populares, resistiram aos tempos e às tentações de mudança, mantendo-se vivas e bem populares até aos dias de hoje.

Só o programa das Festas justificaria plenamente a visita; contudo, o CAAL procurará que a nossa actividade, embora acompanhando permanentemente os festejos sajoaninos, permita ainda desenferujar as pernas numa visita à Braga Urbana e num passeio pedestre pelo triângulo turístico Santa Marta das Cortiças/Falperra - Sameiro - Bom Jesus.

Sábado, 23: em colaboração com a ASPA - Associação para a Defesa, Estudo e Divulgação do Património Cultural e Natural - faremos uma visita à Braga urbana e monumental, procurando sempre que possível acompanhar as Bandas de Música, os grupos de Gaiteiros, Zés Pereiras, Bombos, Gigantones e Cabeçudos.

A Sé, a Srª do Leite, a Casa dos Crivos, a Biblioteca e a Câmara, o Arco da Porta Nova, a rua da Violinha farão parte de um belo itinerário urbano a descobrir. E continuam as Rugsas, as Tocatas e os Ranchos Folclóricos...E a Gastronomia, senhores!!! Será também uma verdadeira aventura e a descoberta dos melhores sabores...

Pelo meio da tarde concerto de carrilhões em 3 Igrejas! Mas o dia não acaba aqui! E convém não estarmos muito cansados, pois a festa vai começar!!

Todos os Grupos de animação que percorreram a cidade durante o dia, bem como todos os Ranchos Folclóricos do Concelho de Braga, desfilam a partir das 22h00 a caminho do S. João da Ponte, exibindo a beleza dos trajes e mostrando a alma festiva dos bracarenses.

É um inesquecível arraial minhoto...até aguentar! É a festa dos alhos porros e de milhares de martelinhos, na maior manifestação de cor e alegria genuinamente popular que se realiza em Portugal! Ah, e há ainda um espectacular Fogo de Artifício e a continuação da festa até ao raiar do dia...

Domingo, 24: durante a manhã os participantes poderão acompanhar a continuação dos festejos, com realce para Concertos por Bandas Musicais, Feira Franca de S.João, Missa Campal e o Cortejo do Rei David, com representações medievais únicas - Dança Palaciana pelo Rei David e Auto Sacramental pelos Pastores tradicionais nas seculares Festas do S. João

A seguir ao almoço faremos uma actividade pedestre com inicio na Santa Marta das Cortiças, passando pela Falperra - Igreja de Stª Mª Madalena, talvez o mais importante barroco em Portugal - Sameiro, terminando no aprazível Bom Jesus.

Características do percurso: 1 bota.

Partida: dia 22, 6ªfeira, Algés 20h30 e Campo Pequeno 20h45.

Participação em viatura própria: é possível a utilização de viatura própria, mas sempre com inscrição prévia no Clube. Local de encontro: junto do Posto de Turismo, no Sábado às 9:30.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	5 500\$00	4 500\$00
Viatura própria	1 800\$00	1 000\$00

O preço não inclui o alojamento.

Alojamento: no Parque de Campismo de Braga, a ser pago à parte, por cada participante, no acto da inscrição na actividade (por noite, tenda=280\$00, pessoa=360\$00). Alojamento alternativo, em Braga, com marcações a realizar pelos próprios.

CAMPOS DO LIZ

“Por caminhos de D.Diniz”

30 de Junho, Sábado – 1 bota

O nosso Clube já esteve na nascente do rio Lis e agora trata-se de descobriremos os seus campos, férteis em história, amores e agricultura. Como estaremos no Verão, vamos atacar o troço final, entre as Termas de Monte Real e a Praia da Vieira, sempre pela borda do Lis. Vai ser o Guinness da chateza porque não ultrapassaremos os 50 m de desnível e normalmente andaremos entre os 2 e os 5 metros de altitude!... Mas ninguém vai adormecer porque as surpresas serão mais que muitas. No final haverá banho, doce ou salgado, na piscina, no mar ou no prato, que a Praia da Vieira já não tem só vieiras!, mas tudo por conta e escolha de cada um. Queremos que seja um bom dia de descobertas e convívio.

Características do percurso: 1 bota. Percurso fácil de cerca de 14 km, com piso regular. Necessidade de nos protegermos do sol e de alguma vegetação. Levar água, almocito e fato de banho. Possibilidade de neutralização aos 10 km.

Cartografia: Folhas 272 e 273 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: Algés 07h30 e Campo Pequeno 07h45.

Participação em viatura própria: é possível a utilização de viatura própria, mas sempre com inscrição prévia no Clube. Devem assegurar o regresso ao ponto de partida. Local de encontro: junto à igreja das Termas de Monte Real pelas 10 horas.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	2 800\$00	2 300\$00
Viatura própria	1 300\$00	1 000\$00

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

1 de Julho, Domingo – 1 bota

O CAAL vai promover, uma vez mais, a realização de um passeio dos “Caminheiros de Monsanto”.

Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início à 9h30 e final no mesmo local. Inscrição no local.

MATA DO BUÇACO

“Do romantismo da Mata, à nascente do Luso e aos sabores da Bairrada”

7 de Julho, Sábado - 1 bota

As organizadoras desta actividade, perante a esmagadora beleza do local que vos propomos visitar, preferem dar a palavra a António Arroio, que escreveu o seguinte sobre a impressão que esta mata deixa sobre nós:

"O infinito cruzamento, sempre novo e inesperado, dos troncos e ramarias que a luz do sol, coada por mil maneiras, ilumina de forma sempre imprevisível, a pujança da vegetação, a solidez estrutural do maciço de verdura, a elevação solene e plácida dos caules que, como temas principais, são a base orgânica dessa estrutura, a ausência de anarquia no meio da liberdade absoluta de germinação, tudo aí, espírito, alma, sentimento, plástica, cor e luz, ruídos do vento e ruídos de floresta, tudo nos eleva e comove como o contraponto da floresta sonora nas grandes obras de Bach, a orquestra, coro e órgão, em que julgamos muitas vezes ouvir as vozes mais profundas da natureza".

Não perca pois a oportunidade de usufruir de toda uma miscelânea de sensações, das quais sobressai uma paz que nos enche a alma.

Partida: Algés 07h15 e Campo Pequeno 07h30.

Participação em viatura própria: é possível mas sempre com inscrição prévia no Clube e desde que os participantes assegurem o regresso ao ponto de partida. Local de encontro: Cruz Alta, às 10:30. A actividade termina no Luso.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	3 500\$00	3 000\$00
Viatura própria	1 500\$00	1000\$00

O preço inclui transporte, seguro, visita guiada na mata e entradas no Convento e no Museu Militar. Está programado o jantar no Luso (leitão, pão, bebidas e café) por 2 000\$00. O pagamento será feito à parte, no acto de inscrição na actividade. Quem não escolher esta opção, terá tempo livre até à hora da partida, cerca das 20h00.

Recomendações: é conveniente levar água suficiente pois dentro da Mata não é fácil arranjar água potável.

NATUREZA E HISTÓRIA EM FOZ CÔA

“Amendoeiras, gravuras, romanos e não só...”

13 de Julho, 6ªfeira a 15 de Julho, Domingo – 3 botas

Uma actividade em que iremos ver desfilar perante os nossos olhos toda uma herança histórica, envolvida pela beleza natural da região. Das gravuras pré-históricas e ruínas romanas, passando por belas casas senhoriais, igrejas e um museu etnográfico, à beleza serena e deslumbrante das amendoeiras em flor, tudo nos fará querer regressar à zona de Foz Côa.

Sábado, 14: vamos descobrir caminhos antigos de V.N.de Foz Côa a Freixo de Numão. Em seguida, vamos visitar a bela aldeia de Freixo de Numão, plena de vestígios que atestam a presença romana nesta zona e contactar os seus simpáticos e hospitaleiros habitantes.

Domingo, 15: em Almendra, iremos juntar-nos aos guias do Parque Arqueológico do Vale do Côa que nos conduzirão, através de belos caminhos, até ao núcleo de gravuras de Penascosa e, por fim, sempre com o rio Côa à vista, seguiremos até Castelo Melhor, onde terminaremos a nossa actividade.

Características do percurso: quase sempre por bons caminhos mas com alguns desníveis mais ou menos acentuados. Não obstante o microclima desta região, é conveniente estar preparado para qualquer eventualidade, desde calor à chuva. No 1º dia, o percurso é de cerca de 15 km e no 2º dia é de cerca de 12 km.

Cartografia: folhas 140, 141 e 151 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: 6ªfeira, dia 13, Algés às 20h30 e Campo Pequeno às 20h45.

Alojamento: na Associação Recreativa do Pocinho, sendo necessário levar saco-cama e colchonete.

Participação em viatura própria: não é possível.

Actividade limitada a 50 inscrições

O Clube considera válidas para esta nova data, todas as inscrições já existentes e pagas, a não ser que os sócios manifestem expressamente, até 5 de Julho, que pretendem desistir da actividade. Todos os sócios não inscritos e interessados em participar, deverão contactar o Clube.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	6 700\$00	5 700\$00

O preço inclui transporte, seguro, alojamento e visitas guiadas a Freixo de Numão e ao Núcleo de Gravuras de Penascosa.

Recomendações: É obrigatório o uso de botas e aconselhável o uso de bastões de marcha.

• Curso Básico de Formação de Socorristas

Em colaboração com a Cruz Vermelha Portuguesa, o CAAL vai organizar um **Curso Básico de Formação de Socorristas** cujo objectivo principal é habilitar os formandos a executar técnicas simples de socorrismo que visem a estabilização de uma vítima de acidente ou doença súbita. O Curso tem uma duração de 24 horas e irá decorrer na sede do CAAL entre os dias **25 e 30 de Junho**, com o seguinte horário:

2ªfeira a 6ªfeira - 21h00 às 24h00

Sábado - 9h00 às 13h00 (avaliação teórica e prática)

Aos formandos, com aproveitamento, serão distribuídos Diplomas e o Cartão de Socorrista válido por 2 anos, sendo o curso reconhecido pelo *European Reference Centre for First Aid Education*. Será também fornecido um Manual de Socorrismo.

Preço único (sócios) – 19 500\$00

NOTÍCIAS

• Grupo de Escalada

Uma vez mais vai o GDAE organizar a tradicional deslocação à Galiza, nos dias 13 a 17 de Junho. Este ano para além das escolas de Monte Galinheiro e Faro Budiño, escalaremos também na Serra de Arga, na recém equipada escola de Penice.

• Grupo de Orientação

O GDAO reúne-se, na sede do CAAL, no dia 3 de Julho, pelas 21h30, para preparação da próxima actividade do grupo.

• YEMEN - A Arábia que se diz feliz

O Yemen é um verdadeiro livro de contos, um outro universo no mundo Árabe-Muçulmano. As rotas do incenso e da mirra e outras foram os caminhos percorridos pelos companheiros Emília Cabeleira, Fernando Pereira, Marina Gorlier e Teresa Anjos. Venham percorrer essas rotas no dia **28 de Junho**, às **21:00**, na sede do CAAL, com a Marina (responsável pela reportagem) e seus companheiros de andanças.

• 1ªs Jornadas de Saúde e Resgate em Desportos de Aventura

Decorreram entre 10 e 12 de Maio as Jornadas acima referidas, organizadas pelo Núcleo de Espeleologia da Associação Académica de Aveiro. O principal objectivo foi o de estimular o debate sobre questões ligadas com a saúde e o socorro em actividades que se desenrolam em lugares tão peculiares como grutas, mar, céu, montanhas, falésias...

Os contactos estabelecidos e a troca de experiências contribuirão sem dúvida, para criar sinergias entre as várias entidades participantes. Estiveram presentes cerca de 270 participantes de várias regiões de Portugal, de França e Espanha que muito contribuíram para o sucesso desta iniciativa, quer através das comunicações que foram apresentadas, quer pela divulgação da sua experiência neste âmbito. O CAAL esteve presente nestas jornadas que terminaram no Domingo, dia 12, com um exercício /simulação de resgate em *canyoning*, na Frecha da Mizarela – Serra da Freita. Este exercício tinha como objectivo simular um acidente e apreciar a intervenção duma equipa de resgate.

• Leituras

Para preparar as férias ou mesmo para propor uma actividade para 2002, recomenda-se a consulta dos seguintes livros, recentemente adquiridos pelo CAAL:

- PERCURSOS – Paisagens & Habitats de Portugal. FARINHA, J. Carlos.
- AEROGUIA – Lisboa e área metropolitana.

• **BOAS FÉRIAS** para todos os sócios, familiares e amigos. Que venham cheios de ideias para ajudarem a construir o calendário do próximo ano. E, já agora, não esqueçam que, a 15 e 16 de Setembro, nos espera mais um Aniversário do CAAL.

CAAL – Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO-GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE
Presidente: Madalena Godinho
Centro Associativo do Calhau – Sítio do Calhau
Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa
Tel: 21 7788372 TM: 96 6295260 Fax: 21 7788367
email: caal@mail.telepac.pt
<http://www.cidadevirtual.pt/arlivre>

NIB 0035 0325 00004781 930 29

Conta 0325 004781 930 – CGD Fonte Nova

Horário de expediente:

3ª, 4ª e 5ª feiras das 15h00 às 18h30.