



Ar Livre Informação

Editorial

É com muito agrado que assinalamos o êxito das actividades de calendário ao longo do primeiro, e mais inóspito, trimestre do ano; fruto do trabalho entusiástico dos Sócios organizadores, a adesão do Colectivo tem sido muito grande.

Procuramos que todos se sintam bem no seu Clube, aligeirando cargas burocráticas e facilitando a participação, no autocarro ou na sua viatura. Agora em Montejunto e no Sintra Jovem (Abril), nas Multiactividades e em Monsanto (Maio), de novo é possível a participação com inscrição no momento e no local da actividade.

Introduzimos a fotocópia a cores do mapa por onde andamos, continuamos a incentivar a conta corrente e estamos determinados na implantação das novas tecnologias da informação - o correio electrónico e a página na Web.

Os Grupos de Dinamização estão em franco desenvolvimento; o GDAEscalada e o GDAOrientação continuam de 'vento em popa', e é com alegria que registamos o relançamento do GDAmbiente, que tão bem começou recebendo a Primavera!

De salientar a realização da reunião de lançamento do GDAMontanha no passado dia 15 de Março, onde se discutiram os traços gerais de funcionamento do Grupo e dos seus objectivos, e se alinhou a sua primeira actividade, que decorreu na Serra da Estrela nos passados dias 23 e 24 de Março, conforme crónica ilustrativa adiante incluída.

A participação dos Sócios nos Grupos de Dinamização é a certeza da inovação, do prazer renovado no espírito associativo, de novas e mais espectaculares actividades.

E estamos a avançar com o nosso plano de Formação! Está a decorrer com grande êxito o Curso de Iniciação à Orientação. Em Junho haverá mais um Curso Avançado de Escalada. Ainda este semestre terão lugar os Estágios para Credenciação de Monitores CAAL, de Escalada e de Média Montanha, conforme adiante noticiado!

Continuamos o nosso esforço de estar cada vez mais perto dos Sócios. Convidamo-vos a visitar a Sede, em especial às quartas feiras, e a intensificar a vossa participação na grande e variada oferta de actividades do Calendário e dos Grupos Dinamizadores.

Resumo

• 20 Abril	Sábado	Sintra Jovem
• 21 Abril	Domingo	Minde/Olhos de Água
• 25 a 28 Abril	Quinta a Domingo	Miranda do Douro
• 1 Maio	Quarta	Sicó IV
• 4 e 5 Maio	Sábado e Domingo	Serra da Cabreira
• 11 Maio	Sábado	GR11 Caminho de Santiago
• 12 Maio	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
• 18 e 19 Maio	Sábado e Domingo	Gralheira II
• 26 Maio	Domingo	Multiactividades em Monsanto
• 30 Maio a 2 Junho	Quinta a Domingo	Cordilheira de Gredos (Espanha)

Sintra Jovem

20 Abril • Sábado

CAAL sem "COTAS" (exclusivo até +/- 30 anos)

Menores de 30 anos / 2.00 €

Em terras de antigo feudalismo inicia-se o novo e rico projecto **CAALJOVEM**. Sintra, onde o romantismo trouxe o amor à paisagem, nasce a primeira caminhada de passadas jovens. Na zona mais a nordeste da serra vamos percorrer os miradouros de

Monte de Santos e de Seteais. Fazendo então a ascensão ao Parque da Pena, iremos descobrir Histórias e Lendas da Igreja e da Corte, perdidas na zona mais alta da serra. Vamos encantar-nos com o Jardim de Frades, a Feteira da Rainha, o Chalet da Condessa, a Gruta do Monge, o Alto de Gigante e muitas outras preciosidades que só esta serra tem para nos oferecer. A actividade terá o seu fim em São Pedro de Sintra com um jantar alternativo no restaurante "Taverna dos Trovadores" e música ao vivo (com preço a fixar). A descida para Sintra é feita então pela labiríntica zona velha da vila, onde se apanha novamente o comboio para Lisboa.

Características do percurso: Percorreremos um trajecto com um

desnível na ordem dos 200 a 300m, mas com pisos, vegetação e tempo bastante diferentes. O percurso é de cerca de 16 km e é bastante acessível. **Dificuldade:** 0.00%

Recomendações: É importante levar uma mochila com o farnel e a água, 3 euros para entrar no Parque da Pena e a máquina fotográfica.

Cartografia: Usámos para a marcação a planta que está no folheto do Turismo de Sintra. No entanto, o percurso está referenciado na folha 429 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do I.G.E.

Partida: O ponto de encontro é na estação de caminho de ferro do Rossio às 8h45 ou à porta da estação de Sintra às 10h00, onde começa a actividade.

Minde/Olhos de Água

21 Abril • Domingo • 2 botas

Um passeio através da serra de Santo António

Autocarro	13.00 €	/	Men. 21 anos 6.00 €
Viatura própria	6.00 €	/	Men. 21 anos 3.00 €

Vamos mais uma vez percorrer esta bonita região, com o objectivo de unir a vila de Minde, famosa pelas suas mantas, aos "Olhos de Água", onde nasce o rio Alviela, que já foi a principal fonte de captação de água para abastecimento da região de Lisboa. Iniciaremos o nosso percurso subindo até ao miradouro da Serra de Santo António, de onde poderemos avistar o verdejante vale: o "poldge" ou lagoa de Minde. Esta depressão altera periodicamente o aspecto geográfico desta região, transformando-a num lago onde, por vezes, até se disputam regatas. Do outro lado da serra, desceremos então por entre muros, que dão a esta zona o seu característico aspecto labiríntico, até à pequena povoação de Covão do Feto, entrando depois por um caminho que nos leva, por entre matas, até à aldeia de Monsanto. Atravessaremos a estrada que liga Alcanena a Rio Maior e seguiremos por caminhos percorridos habitualmente pelos peregrinos de Fátima, até aos Olhos de Água, as nascentes do Rio Alviela. Aí vamos admirar toda a beleza que resulta da sua exuberante vegetação e topografia cársica, acabando aqui esta nossa actividade.

Características do percurso: Actividade fácil (exceptuando-se logo no início a subida ao alto da Serra de Santo António) que decorre através de uma zona com desníveis pouco acentuados. Existe possibilidade de neutralização na aldeia de Monsanto, quando estão percorridos cerca de dois terços da distância total.

Recomendações: Aconselha-se o uso de botas.

Cartografia: Folhas 318 e 328 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.

Partidas: 8h10 de Algés; 8h30 de Sete Rios

Participação em viatura própria: Concentração na nascente do Alviela - Olhos de Água, às 10h00. É necessária a inscrição prévia no Clube.

Miranda do Douro

25 a 28 Abril • Quinta a Domingo • 1 a 3 botas

ARRIBAS DO DOURO I - Por terras de Mirandum
As arribas do extremo leste de Portugal

Autocarro	71.00 €	/	Men. 21 anos 53.00 €
Viatura própria	39.00 €	/	Men. 21 anos 21.00 €

O rio Douro, ao longo da sua existência geológica, escavou na zona de Miranda do Douro uma garganta que atinge por vezes um desnível de 200m. Se por um lado esta formação criou uma barreira que separa duas civilizações, por outro foi um desafio quanto ao modo de como a transpor. A riqueza do seu solo, que até ouro tem, foi um aliciente à fixação de inúmeras comunidades. É esta longínqua região que o CAAL se propõe vos dar a conhecer. **25 de Abril, 5ª-feira - As Arribas De Miranda a Castro de Alcañices** O dia é dedicado às arribas do lado português do rio. Temos como objectivos 3 magníficos pontos de vista – Falésias do Número 2 ; Castro de S. João das Arribas e Penha das Torres – qual deles o mais espantoso. Se o primeiro convida à fotografia com objectiva de 180º, o segundo, o mais famoso, (monumento nacional), é notável pela verticalidade e, à rudeza do terceiro, acresce o facto de ser "apenas" o ponto mais a leste de Portugal! Terminaremos em Leão, na aldeia de Castro de Alcañices, herdeira de um castro celta de soberba implantação, não sem antes assinalarmos a data, em adequado cenário natural....

26 de Abril, 6ª-feira - As Aldeias De Palancar à Senhora da Luz O dia é dedicado às aldeias das zonas do Parque Natural mais afastadas do rio. Vamos privilegiar o contacto com as populações locais e o seu modo de vida. Na ementa estão as aldeias de Malhadas, com a sua rica igreja românica, Póvoa, com as suas inscrições rupestres (?), Infaiç, (não é gralha; é mirandês...), e sobretudo Constantim, terra de ricas tradições mirandesas. Passando por ermidas, cruzeiros e pombais, gozaremos a beleza das pontes, muros e fontes tradicionais, para terminarmos na fronteira; damos depois um pulo à aldeia leonesa de Moveros, sede de uma importante e ancestral tradição oleira matriarcal, cuja bela produção de cor ocre clara poderemos apreciar e adquirir.

27 de Abril, Sábado - A arqueologia Roteiro Arqueológico de Villardiegua de la Ribera

O dia é dedicado ao lado zamorano das arribas, mas dando inteiro destaque ao seu património arqueológico, sobretudo ao vasto legado celta e romano. Para tanto contamos com a indispensável colaboração da Asociación Abretuna de Villardiegua de la Ribera, aldeia onde habita uma célebre "mula" da segunda idade do ferro. O respectivo mentor é o cura local, D.Bártulo – um "figurão" a fazer lembrar outro que um dia o CAAL pendurou numa corda...- que, com muita paixão, será o guia desta marcha ibérica e nos contará como desvendou o segredo do mito da galinha dos cem pintos de ouro!... No percurso não deixaremos de visitar a famosa Peña Redonda, em tempos o castro de Sanamede, com esplêndida implantação sobre "el arribanzo". No final iremos à notável velha ponte metálica de Pino que, embora fique fora de zona, merece sem dúvida o desvio.

28 de Abril, Domingo - O Rio e a preservação ambiental Subida ao Forte do Pencilo; Passeio Fluvial e Romaria da Sra da Luz Começaremos o dia com um percurso marcado, de duas horas, pequeno mas algo duro (Camiño de los Camelos...), que visa contemplar a cidade de Miranda do alto da arriba espanhola fronteira e descer directamente ao embarcadouro do Centro Ambiental Luso-Espanhol para o nosso "cruzeiro" fluvial. O programa dura duas horas e inclui uma surpresa alada... Para terminar voltaremos à Senhora da Luz, onde nesta data se realiza uma notável romaria anual que inclui uma feira fronteiriça, infelizmente algo descaracterizada. Com os estômagos aconchegados nas tendas dos petiscos, contamos sair para Lisboa perto das 16 horas.

Características dos percursos: Pretende-se que a actividade seja acessível a todos. Para tal contribui o facto de não haver desníveis significativos, (com a relativa excepção do Camino de los Camelos, no 4º dia), e de os percursos decorrerem quase sempre em caminhos de bom piso.

Os percursos integrais dos dois primeiros dias serão relativa-

mente longos – 3 botas.

1º dia - há duas possibilidades de neutralização; uma bem cedo logo após o almoço – 1 bota - e outra antes dos 20 kms – 2 botas.

2º dia - é uma M4E, (Marcha Quatro Estações) – 1 a 3 botas. Para além das neutralizações, em ambos os percursos serão sugeridas variantes menos fáceis – mas recompensadoras - sempre facultativas e com opção no momento. Há abastecimento de água e pausa para café em ambos os percursos.

3º dia - é da inteira responsabilidade dos nossos companheiros espanhóis. Apenas sabemos que é circular e tem cerca de 12 kms – 2 botas?

4º dia - andaremos duas horas com um desnível íngreme de cerca de 200 metros - 2 botas.

Cartografia: Folhas 53, 67, 67-A e 81 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.

Alojamento: Parque de Campismo de Miranda do Douro. Montagem de acampamento de madrugada. Opções por conta própria na cidade. Recomenda-se a Residencial Cabeço do Forte (tel - 273431423) ou a Residencial Morgadinha.

Participação em viatura própria: É indispensável a inscrição prévia no Clube. Local de encontro- parque de estacionamento para autocarros, frente à Pousada de Santa Catarina (Enatur), em Miranda, às 9h30 do dia 25/4.

Partida: 24 de Abril, Quarta-feira - 19h35 de Algés; 20h00 de Sete Rios; Área de Serviço de Pombal - 22h00.

Preços: Importante - Inclui passeio de barco no rio Douro com o valor comercial de 18 euros.

Data limite de inscrições: quinta-feira da semana anterior à actividade.

Sicó IV

1 Maio • Quarta • 2 botas

Autocarro 16.00 € / Men. 21 anos 6.60 €

Viatura própria 7.20 € / Men. 21 anos 3.40 €

Tal como em 1996 iniciámos este projecto num 1º de Maio, também é nesta data que o encerramos. Ao longo destas jornadas percorremos todas as áreas que constituem as "Terras do Sicó", pelo que decidimos fechar com chave de ouro, isto é: subindo à Serra do Sicó. É na povoação do Barrocal que iniciamos a nossa ascensão; atingido o topo da serra, descemos para a povoação de Eireiras e Melriça. Depois, passada a bonita aldeia de Pousadas Vedras, tomamos o caminho do Vale do Poio, que o adiantado da hora aconselha a que não visitemos, pelo que rumamos para o final em Anços onde as águas, que ao longo do percurso não se mostraram, brotam em força nos maiores Olhos de Água do Maciço de Sicó.

Características do percurso: cerca de 22km, com desnível de 400m entre o início e o alto da serra. A maior (e única) dificuldade do percurso surge logo a seguir, devido à descida da serra ser feita pelo meio de mato que encobre afiadas pedras. No entanto, como ao km 12 (na área da Pia Furada) há neutralização, os companheiros que desejarem poderão começar aí a sua caminhada; o almoço será antes.

Recomendações: indispensável usar botas, aconselhando-se o uso de bastão para a descida da serra. Não há possibilidade de abastecimento de água e as temperaturas nesta altura do ano aconselham a levá-la em quantidade.

Cartografia: Folhas 274 e 262 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: 7h10 de Algés; 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O local de encontro será em Anços (Olhos de Água) às 9h30. É necessária a inscrição prévia no Clube.

Cabreira

4 e 5 Maio • Sábado e Domingo • 2/3 botas

Segredos de uma Serra

Autocarro 32.00 € / Men. 21 anos 11.00 €

Viatura própria 8.50 € / Men. 21 anos 6.00 €

Tentaremos usufruir da beleza multifacetada deste canto minhoto e transmontano, percorrendo-o por entre campos e florestas, por territórios vizinhos aos visitados em anteriores actividades: "A Serra da Cabreira e o Rio Ave" em Julho de 1998 e "Terras de Basto" em Maio de 2000.

Sábado, 4 - Assalto à aldeia de Campos. Por caminhos de moleiros descemos ao Rio Laje e utilizaremos a ponte medieval. Ascensão, por entre frondosas florestas, ao Trovão (1128m). Daqui mergulharemos no interior da serra e pagaremos as promessas na Sra. dos Aflitos (990m). Rumo a nordeste com refúgio nos pinhais até muito perto de Salto, terra de mineiros e não só.

Domingo, 5 - De Rio Douro a Abadim, terra de fidalgos, entre o rio Peio e a ribeira do Rio Douro. Passagem nos Moinhos do Rei (edificados no reinado de D.Dinis). Visita a Busteliberne (do árabe Buste+Liberne = lugar do linco) e chegada à hospitaleira aldeia de Agra, já nossa conhecida.

Características dos percursos: Dificuldade média. Caminhos de todos os tipos. Possibilidade de caminhos alagados. 16 a 18 km cada percurso. Abastecimento de água nas aldeias.

Recomendações: É imprescindível o uso de botas.

Alojamento: Parque de campismo- Clube de Campo Valsereno - em Rio Douro.

O parque dispõe de alguns -poucos- quartos para alugar (tel.: 253662172, 253662047).

Alternativas em Cabeceiras de Basto.

Cartografia: Folhas 44,58 e 72 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.

Partida: 7h10 de Algés; 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: No acto da inscrição, o Clube informará sobre a hora e o local da concentração.

GR11 - Caminho de Santiago

Santa Cruz - Ribamar

11 Maio • Sábado • 2 botas

Pelas arribas da Região Oeste, selvagem!

Autocarro 10.00 € / Men. 21 anos 6.00 €

Viatura própria 6.50 € / Men. 21 anos 4.00 €

Este ano vamos avançar um pouco mais no nosso projecto do GR 11. Desta vez, a etapa que propomos aos companheiros é um percurso junto à costa, sempre a ver o mar, com pequenas incursões para o interior.

O percurso terá início na apreciada praia de Santa Cruz, onde viveu Antero de Quental em 1870, e segue, com vista magnífica sobre o mar, pelas praias do Norte, do Pisão, do Mirante, do Navio, da Vigia, até à praia de Santa Rita.

Aqui faremos uma pequena incursão ao interior, atravessando a Ribeira do Sorraia e seguindo, por Valongo, até ao vale do rio Alcabrichel e, depois, pela Fonte dos Frades até às Termas do Vimeiro em Maceira. Volveremos até à praia de Porto Novo, com o seu imponente hotel, cuja silhueta se destaca qual corpo

estranho na paisagem.

Neste percurso seguimos pela estrada particular que acompanha o rio, através de um agradável parque com piscinas, fontes e zona de merendas, onde faremos uma merecida pausa.

Chegados novamente à praia, subiremos as falésias e, já na segunda parte do passeio, vamos atravessar uma zona agrícola, o Sítio da Serra, terminando, por fim, em Ribamar.

Características do percurso: Percurso de extensão moderada, por caminhos, sem grandes desníveis, acessível a todos.

Recomendações: Levar água e merenda para o almoço.

Cartografia: Folha 361 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do I.G.E.

Partida: 7h40 de Algés; 8h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O local de encontro é em Santa Cruz, no parque de estacionamento da praia do Norte, junto aos cafés, às 10h00. É necessária a inscrição prévia no Clube.

Parque Florestal de Monsanto

12 de Maio • Domingo • 1 bota

Para conhecermos melhor o ambiente envolvente da "nossa casa"

Com o CAAL, uma vez mais, vamos passear pelo Parque Florestal de Monsanto.

Tem as vantagens de ser mesmo ao pé da porta, de podermos decidir no próprio dia, de ser gratuito e de podermos mostrar aos nossos amigos uma nova faceta de Monsanto.

A Primavera já cá está! Apesar de ser Domingo, vamos tentar visitar os viveiros da Quinta da Pimenteira.

Visite na Net o ESPAÇO MONSANTO - <http://www.cm-lisboa.pt>.

Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início às 9h30 e final no mesmo local pelas 12h30. Almoço facultativo nas redondezas.

Inscrição: Gratuita no local.

Gralheira II

18 e 19 de Maio • Sábado e Domingo
2/3 botas

Ao longo do Paivô, por entre urze e carqueja.

Autocarro 36.00 € / Men. 21 anos 17.00 €

Viatura própria 19.00 € / Men. 21 anos 10.00 €

Inserido no projecto iniciado no ano passado no maciço da Gralheira, vamos este ano continuar a exploração da Serra da Freita e encetar a da Serra da Arada. Percorremos, entre outros, o "caminho do carteiro" e (finalmente, se S. Pedro não voltar a pregar-nos a partida do ano passado...!), o denominado "trilho inca". Passaremos por ribeiras e rios de águas cristalinas. Percorreremos campos nesta época enfeitados de urze e carqueja. Avistaremos e atravessaremos aldeias tradicionais, algumas quase desertas.

Ultrapassaremos cumes de onde se avistam magníficas paisagens. Espreitaremos velhas minas abandonadas, dos tempos áureos da exploração de volfrâmio.

1º Dia: Após visitarmos o Alto de S. Macário e apreciarmos as vistas e as capelas, daremos uma espreitadela à aldeia da Pena. Seguiremos depois para o início do percurso pedestre, ao longo do qual passaremos no Portal do Inferno e pela povoação de Regoufe, onde se situam algumas das antigas minas de volfrâmio. De Regoufe até Drave, onde terminaremos, vamos ao longo do recém marcado trilho PR-14, que será uma oportu-

nidade para alguns sócios recordarem parte da actividade feita pelo CAAL em Maio de 1991.

2º Dia: Começaremos a caminhada na zona da Póvoa das Leiras, subindo o "trilho inca" em direcção ao Alto da Cota (Serra da Coelheira). Seguiremos em direcção a Covelo do Paivô e depois Rio de Frades, onde se localizam outras antigas minas. Terminaremos a actividade em Cabreiros, através do trilho conhecido pelo "caminho do carteiro".

Características dos percursos:

1º Dia: Cerca de 10 km, com algumas subidas e descidas sem grandes dificuldades (2 botas).

2º Dia: Cerca de 18 km, com subidas e descidas um pouco acentuadas (3 botas).

Recomendações: Indispensável o uso de botas e aconselhável o bastão. Nesta região as condições climáticas são imprevisíveis, pelo que é aconselhável levar agasalho e tapa-chuva.

Alojamento: No parque de Campismo da Fraquinha, em tendas dos participantes (atenção às baixas temperaturas que se registam de noite ainda nesta época do ano). Alojamento alternativo em casas no próprio parque, não incluído no preço e com reserva a realizar pelos próprios: Tel.: 232.790.576/934.280.400 (www.fraquinha.com).

Cartografia: Folhas 155 e 156 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25.000 do I.G.E.

Partida: 6h40 de Algés; 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: É necessária a inscrição prévia no Clube. Local de encontro - S. Macário, às 11h00 de Sábado. (aconselhável ir por S. Pedro do Sul).

Multiactividades no Parque Florestal de Monsanto

26 Maio • Domingo • 1 bota

O desafio de actividades "ditas" radicais, jogos tradicionais e uma pitada de orientação

8.00 € / Men. 21 anos 4.00 €

Venham experimentar "tarefas" diferentes num aliciente carrossel de actividades que montámos em Monsanto. Aceitem a proposta e venham sentir o prazer de vencer o desafio que as "estações" vos colocam - slide, ponte himalaia, tirolesa, paralelas, escalada, rappel, tiro com arco, andas, arco com gancheta, skis, tracção à corda, jogo das caixas e BTT. E porque a forma física anda sempre a fugir, ainda poderão relaxar num excelente circuito de manutenção.

Concentração: Às 9h30 no parque de estacionamento da Mata de S. Domingos de Benfica - Parque Aventura. Acesso para viaturas, em frente ao parque de estacionamento dos Pupilos do Exército; para peões, pela nova ponte pedonal junto ao Califa. No fim da ponte, vire à esquerda até ao parque de estacionamento. **Inscrição:** No local da concentração.

Recomendações: Não esquecer a protecção para o sol, o calçado adequado, água e algum suprimento alimentar.

(continua)

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: José Augusto Veloso

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 0035 0216 000473 76 630 29

Conta 0216 0473 76 630 - CGD Cascais

Tel.: 21. 778 83 72 TM: 96 . 629 52 60 Fax: 21. 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt

Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00

Grafismo: João Rei

Cordilheira de Gredos

30 Maio a 2 Junho • Quinta a Domingo
2 a 4 botas

VAMOS A GREDOS!! E a Mérida também!!

Actividades para todos onde cada um escolhe o programa que deseja

Autocarro	58.00 €	/	Men. 21 anos 44.00 €
Viatura própria	35.00 €	/	Men. 21 anos 29.00 €

O CAAL volta a Gredos, essa mole de granito e espinha dorsal de Espanha (a 70 km de Ávila e 120 km de Madrid), possibilitando aos sócios a escolha de diferentes actividades, por forma a ficarem com uma ampla visão do maciço central e do "Circo Glaciar de Gredos".

Perto da "civilização", há o recurso ao nosso camping, que fica junto à povoação de Hoyos del Espiño (outra possibilidade de alojamento), de onde desenvolveremos as nossas restantes actividades.

Podem também experimentar a vivência única de 3 noites num refúgio de montanha, a 3 horas a pé do automóvel, 4 dias de contacto íntimo com a natureza, com possibilidade de fazer montanha "a sério" ou, em alternativa, só curtir o sol junto da Laguna Grande... E fotografar, fotografar muito...

Se a opção foi pelo refúgio (lugares limitados), há que não faltar à reunião com o grupo de montanha - dia 10 de Maio, Sexta Feira - onde se acertará o programa para esses dias. De 2 a 4 botas.

Se fica pelo camping ou em Hoyos:

Dia 30 - Quinta

Após a chegada, e depois de instalados, um passeio acessível a todos, com início na Plataforma (1780 m) - acesso ao circo de Gredos -, leva-nos até ao Camping (5h30). Passaremos pelas cumeadas do Cabezo de la Solana (2092 m), Cancho de las Chorreras(1938 m), Risco Negro(1834 m), descendo até à ponte do rio Tormes, onde se poderá neutralizar (3h30). Caminharemos de seguida praticamente ao longo do rio Tormes, em zona de bosques, até ao nosso camping (2h30).

Dia 31 - Sexta

Alternativa A: - Longa marcha de montanha, que nos levará da Plataforma a Los Campanários (2153 m), a la Mira (2343m), ao Puerto del Peon (2035m) e pela garganta de la Corvacha até terminar na ponte das Juntas (7h30) 3/4 botas

Alternativa B: - Visita ao Circo de Gredos, Laguna Grande e Refúgio Elola (1945m), saindo e regressando da Plataforma (5h total) 2/3 botas

Dia 01 - Sábado

Alternativa A: - Longa marcha de montanha desde Plataforma - Barrerones - Laguna Grande - Portilla d'el Rei (2385 m) - 5 Lagunas (2104 m) - Ponte Paredes (Navacepeda de Tormes) - (10/11 h de marcha) 3/4 botas

Alternativa B: - Marcha de montanha desde Ponte Paredes até à Laguna Grande (ref. Elola) - Barrerones (2150 m) - Plataforma (6h30) 3/4 botas

Alternativa C: - Visita a Ávila (um par de ténis)

Dia 02 - Domingo

Pequeno passeio desde Puerto del Pico a Cuevas del Valle ao longo de uma muito bem conservada calçada romana. 1 bota
Visita a Mérida

Preços: O preço inclui guias de montanha, alojamento e pequeno almoço (no camping ou no refúgio).

Alojamento: No camping Gredos, no regime de dormida e pequeno almoço. O camping tem todos os serviços e fica muito perto da povoação de Hoyos del Espiño. Para quem optou pelo refúgio Elola, o regime é também dormida com pequeno

almoço. No refúgio e no camping servem jantares, almoços e bolsa de pic-nic. Existe possibilidade de alojamento em Hoyos del Espiño. (Tel. 34 920 34 90 58)

Partida: para melhor aproveitamento do tempo e maior comodidade sairemos de Lisboa na noite de quarta-feira, dia 29 às 22h30 de Algé e às 23h de Sete Rios.

Data limite de inscrições: quinta-feira da semana anterior à actividade.

Próximas actividades

13 a 16 de Junho - 5ª/6ª/Sáb/Dom - Galiza / Islas Cíes

22 de Junho - Sábado - Linha da Lousã / Miranda do Corvo

29 e 30 de Junho - Sáb/Dom - Caramulo II

6 de Julho - Sábado - GR 11

13 e 14 de Julho - Sáb/Dom - Gerês

20 de Julho - Sábado - Vale da Canada (+ nocturna)

Cantinhodas Informações Úteis

Quotas

Terminou no fim de Março o prazo para o pagamento das quotas relativas ao ano de 2002. Se ainda o não fez, apresse-se. A dinâmica desta Direcção depende de pequenas atitudes como esta por parte dos seus associados.

Cartões de sócio em falta

Estamos a tentar resolver vários problemas relacionados com esta matéria. Ainda não dominamos completamente a situação, mas estamos quase lá. Pedimos a vossa compreensão e um pouco mais de paciência.

Vinhetas

Todos os sócios com as quotas de 2002 pagas até à expedição desta informação, irão receber, artesanalmente colada à mesma, a vinheta comprovativa do pagamento da respectiva quota. Por favor, corte a fita adesiva que a prende à informação e coloque-a na bolsa apropriada do seu cartão de sócio (para os que o possuem; para os outros, guardem-na religiosamente). Ela comprova o pagamento das quotas anteriores. A nossa brilhante e dedicada equipa de envelopagem irá fazer todos os esforços para que não haja trocas ou omissões de vinhetas. Mas se tal acontecer, por favor contacte o Clube.

Algumas respostas a "perguntas frequentes dos sócios", relativas à Conta Corrente:

Perg: Como posso carregar a minha conta corrente?

Resp: Enviando um cheque ao Clube ou entregando-o a um representante da Direcção durante uma actividade. O cheque deve ser traçado, dirigido ao CAAL e no verso deve constar o seu nome, número de sócio, e escrever - "carregamento da conta corrente".

Pode igualmente fazer uma transferência bancária para a:

Conta 0216 0473 76 630 - CGD Cascais

NIB 0035 0216 00047376 630 29

Neste último caso terá que contactar o Clube pelos meios habituais e informá-lo que efectuou essa transferência para carregamento da sua conta corrente. Doutra forma a informação poderá perder-se.

Se desistir duma actividade até à Terça Feira anterior à mesma, poderá igualmente reverter os montantes que já pagou para carregar a sua conta corrente (este procedimento só é válido

para as actividades que comecem aos Sábados ou Domingos).

Perg: Se eu necessitar de receber as verbas disponíveis na conta corrente o que devo fazer?

Resp: Solicite ao Clube um esvaziamento da conta corrente. Este enviar-lhe-á um cheque no valor do saldo lá disponível, para a morada que consta dos nossos ficheiros.

Perg: As informações do saldo via Internet são seguras?

Resp: Na medida em que a comunicação via Internet é segura. A confidencialidade das respostas é garantida pela recepção simultânea do número de sócio e nome. Se coincidirem, daremos a resposta.

Ferriados de Junho

Vá mentalizando o seu patrão para lhe dar uns dias de férias em Junho. A actividade da Galiza/Islas Cíes promete ser um sucesso. Daremos todos os pormenores na próxima informação.

Grande actividade de verão de 2003

Dado o sucesso de anteriores actividades preparadas pelo nosso sócio Paul Emerson, o Clube vai promover em 2003 uma actividade baseada nos mesmos moldes. Seremos igualmente acolhidos pela organização "Countrywide Holidays", mas iremos desta vez até à Escócia, para Fort William, bem à sombra dumas montanhas com 1343 m de altitude e bem perto do monstro Ness. As datas previstas são 7 a 14 de Junho de 2003 e 26 de Julho a 2 de Agosto de 2003.

Vá fazendo economias e preparando as férias do próximo ano. Daremos mais notícias logo que possível.

Portugal Activo e Saudável

O CAAL está a colaborar com o Instituto Nacional de Desporto e a Federação Portuguesa de Campismo, assegurando as actividades deste programa na Região de Lisboa.

Trata-se de uma iniciativa aberta a toda a população, gratuita, com o seguinte calendário:

Sextas Feiras - 9h30 na Torre de Belém;

Sábados e Segundas Feiras - 9h30 no Bairro do Calhau.

Estamos a melhorar o cumprimento dos horários das saídas! Atenção pois às horas anunciadas!

ESTÁGIOS DE CREDENCIAÇÃO DE MONITORES DO CAAL

No intuito de reforçar os seus quadros de formadores, o CAAL vai desenvolver um programa de credenciação interna de monitores em vários domínios. Nesse sentido, decorrerá nos dias 20, 21, 27 e 28 de Abril de 2002 um Estágio de Credenciação de Monitores de Escalada CAAL, e de 8 a 10 de Junho um Estágio de Credenciação de Monitores de Média Montanha CAAL, para os quais a Direcção convida os interessados a se candidatarem. As especificações e os pré-requisitos dos estágios podem ser solicitados na Sede do nosso Clube, sendo que um dos requisitos é a disponibilidade dos candidatos para colaborarem, a título benévolo, nas acções promovidas pelo Ar Livre.

GDAMO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA SERRA DA ESTRELA

Com um fim-de-semana bastante promissor no que dizia respeito às condições meteorológicas - sol e neve - partimos para a primeira actividade do GDAMO; aceitaram este desafio 11 companheiros do CAAL, já com alguma experiência em actividades de montanha em plena autonomia.

Iniciámos o nosso percurso na casa do ASE do Vale de Manteigas, de onde rumámos ao Vale da Candeeira. Após o almoço nesse espectacular vale, seguiu-se a subida à portela de acesso ao Vale da Candeeirinha, onde tivemos o primeiro contacto com a neve; lá fomos subindo em direcção à Lagoa dos Cântaros e rodeando o Cântaro Gordo, para depois baixarmos até ao Covão Cimeiro, cujas vistas nos recompensaram do esforço despendido. Montado o nosso bivaque e jantados, terminámos o primeiro dia de actividade contemplando o reflexo do luar sobre a neve que cobria a montanha que nos rodeava, que a todos encantou.

Após uma noite bem passada, e já mais retemperados das mazelas causadas pela caminhada na neve mole e pelo peso que cada um de nós transportava, ainda demos uso ao material técnico de neve e gelo, ao longo da subida pelos dois corredores que nos levaram quase à máxima altitude da serra, onde, para nosso infortúnio, desembocamos num "banho de civilização"... Repostas rapidamente as energias, que o ambiente não convidava a grande permanência, continuámos descendo em direcção ao Covão do Ferro, Nave de Santo António e Poios Brancos, de onde baixámos 450m em linha recta para rematarmos a nossa actividade no local onde a tínhamos iniciado no dia anterior.

Tivemos ainda oportunidade de lamber as feridas e confraternizar num soberbo jantar, junto à barragem de Belverde, onde nos despedimos, até à próxima!

Luís Madeira

Coordenador do GDAMontanha

Próxima reunião do GDAMontanha, dia 10 de Maio, 6ª feira, 21h30. Aberto a todos os sócios interessados.

GDAMB

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DO AMBIENTE

O grupo do Ambiente, entre outras iniciativas previstas para este ano e que a seu tempo dará conhecimento aos sócios, tem em preparação 4 grandes temas, que servirão de base a igual número de actividades de sensibilização ambiental e que desde já se divulgam: a Terra, a Água, o Fogo e o Ar.

O desenvolvimento do 1º tema está previsto para Maio. Estejam atentos e recolham informações na Sede do Clube em finais de Abril.

Emília Cabeleira

Coordenadora do GDAmbiente

GDAO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

O GDAO reúne na sede no próximo dia 17 de Abril, Quarta Feira pelas 21h30, para preparar mais uma grande e bela jornada. Comparece! Aberto a todos os sócios interessados.

Luísa Pinto Ferreira

Coordenadora do GDAOrientação

GDAE

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

O GDAE continua a escalar em muro artificial às terças-feiras no Pavilhão Carlos Lopes a partir das 19h00.

Jorge Gomes

Coordenador do GDAEscalada