n_167 Maio_2002 ano_17

ArLivre Informação

Editorial

Como não podia deixar de ser, as "actividades montanhísticas" também estão em grande plano no CAAL neste Ano Mundial das Montanhas, quer pela mão dos Grupos de Dinamização de Escalada, Montanha, e Orientação, quer pelas actividades de calendário: uma das actividades notáveis deste ano é sem dúvida a ida ao Circo Glaciar de Gredos, outra será o XVII Aniversário na Serra da Estrela (não podíamos deixar de voltar à "nossa serra"), com base em Manteigas, onde tudo faremos para que seja uma grande festa do CAAL!

A outra grande actividade do ano será a da Galiza; em oposição à rudeza das escarpas graníticas da "cordillera gredense", as bucólicas paisagens, a gastronomia e mais outros encantos da Galiza também nos irão certamente surpreender.

O Plano de Formação continua o seu desenvolvimento. Estão concluídos o Curso de Iniciação à Orientação e o Estágio de Monitores de Escalada CAAL. Já teve início o Curso Avançado de Escalada e o Estágio de Monitores de Média Montanha CAAL será já em Junho. Em Outubro decorrerá o Curso de Iniciação à Escalada.

As multiactividades serão uma oportunidade de experimentação, acessível a todos, de novas e "radicais" emoções, neste belíssimo espaço de Monsanto aqui tão perto.

E o programa "Portugal Activo e Saudável" continua a proporcionar, semanalmente aos Lisboetas, pequenos e bonitos passeios.

Resumo

• 13 a 16 de Junho	Quinta a Domingo	Galiza/Islas Cíes
• 22 de Junho	Sábado	Linha da Lousã/Miranda do Corvo
• 29 e 30 de Junho	Sábado e Domingo	Caramulo II
• 6 de Julho	Sábado	GR 11 - Caminho de Santiago
• 13 e 14 de Julho	Sábado e Domingo	Gerês - Pitões das Júnias
• 20 de Julho	Sábado	Vale da Canada (nocturna)

Galiza/Islas Cíes

13 a 16 de Junho • Quinta a Domingo • 1/2 botas

Galiza ao seu melhor nível! Super fim de semana com sol, praia e a incomparável beleza das Rias Baixas (Baiona e Ilhas Cíes)

Autocarro 90.00 €	/	Men. 21 anos	60.00 €
Viatura própria 69.50 €	/	Men. 21 anos	50.50 €

Em Março de 1493 chegou a BAIONA a Caravela "La Pinta", que seria a primeira a trazer notícias do Descobrimento da América. Baiona é hoje uma cidade onde se misturam de forma harmoniosa o aconchego das estreitas ruas do centro histórico, a amplitude azul/verde da baía e o cosmopolitismo próprio de uma zona turística moderna.

Também nós aqui "aportaremos", estabelecendo base para a realização de incursões por tão belas paragens. Rotas históricas com vistas magníficas, milenares gravuras rupestres e povoados celtas, praias e ilhas encantadas... o rumo está traçado.

Embarquem connosco!

Características da actividade:

Quinta, 13 - percurso pedestre por Baiona e Castelo de Monterreal

Sexta, 14 - Rota dos Petroglifos (P.R.-G 62) : 17 Km com bom piso, com possibilidade de abastecimento de água. Excelentes panorâmicas da Ria e das Ilhas, visitando um conjunto de gravuras rupestres da Idade do Bronze. Termina no Parque de Campismo. (2 botas)

Sábado, 15 - visita às Ilhas Cíes (barco em Vigo) com percurso pedestre e uns mergulhos na excelente praia (dizem que é uma das 100 melhores do mundo...).

Domingo, 16 - visita ao Monte de Santa Tecla e à sua famosa Citânia Celta. Vistas deslumbrantes sobre as costas Galega (La Guardia) e Portuguesa (Caminha e foz do Rio Minho).

Recomendações: Trazer fato de banho e protector solar. É aconselhável o uso de botas de marcha na actividade do 2º dia (Rota dos Petroglifos).

Alojamento: Parque de Campismo Bayona Playa - 1ª categoria, com praia e piscina e todos os habituais serviços. (Estrada Vigo-Baiona, Km19 , Sabaris 36393 - Baiona)

Tel: (0034)986350035/6; e-mail: www.mtmt.com/campingbayona

Cartografia (espanhola): I.G.N. (1:25.000) nº261-I Baiona e nº260-II Baredo

Partidas: dia 13, quinta, 7 - 8h15 de Algés; 9h00 de Sete Rios

Participação em viatura própria: Concentração às 16h00 (hora espanhola) junto à entrada do Parque de Campismo. É necessária a inscrição prévia no Clube.

Os preços incluem as bolsas de piquenique para os dois dias (14 e 15) e a viagem de barco.

Linha da Lousã
Miranda do Corvo

22 de Junho • Sábado • 1/2 botas

O presente e o incerto futuro da linha da Lousã

Autocarro	27.00 €	/	Men. 21 anos 17.00 €
Viatura própria	19.00 €	/	Men. 21 anos 13.00 €

De Miranda do Corvo a Castelo Viegas - De há bastante tempo a esta parte todos nós temos lido na imprensa polémicas em torno da intenção de modernizar o ramal ferroviário da Lousã, englobando-o numa ambiciosa rede de transporte metropolitano ligeiro, (vulgo "centímetro"), a construir na cidade de Coimbra, a par de queixas em relação ao arcaico serviço actual e consequentes notícias de sinistros.
Poucas, contudo, são as pessoas estranhas à zona que conhecem no terreno a realidade desta bela linha. Vamos então - enquanto há tempo - apanhar o comboio que sobe até Miranda pelo estreito vale do Rio Corvo, e partir à descoberta das recônditas povoações - Lubases, Bubau, Flor da Rosa, Tremoa,... - às quais a histórica automotora Allan, (colheita de 1954!) , possibilita uma forma muito peculiar de ser suburbano.
Será uma actividade singela, em dia de solstício de verão, surpreendentemente rural, feita de alminhas, moinhos e ermidas, sempre à vista dos carris, excepto na subida à vila de Almalaguês - onde visitaremos as conhecidas tecelagens - e à Senhora da Alegria, belo templo de grande devoção regional.

Características do percurso: Percurso acessível, sem desníveis significativos, quase sempre em trilhos de bom piso, embora com um mínimo de asfalto e calçada. Há três possibilidades de neutralização. Microclima potencialmente canicular.
Possibilidade de almoço ligeiro e café em Miranda do Corvo. Abastecimento de água nas aldeias.
Cartografia: Folhas 241 e 251 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.
Participação em viatura própria: O ponto de encontro é na estação de Coimbra-Parque, na Avenida Navarro em Coimbra, às 9h30. Muito importante - Não confundir esta pequena estação do Parque Manuel Braga, (da linha da Lousã), com as estações principais da cidade, (Coimbra A e Coimbra B).
Partidas: 6h50 de Algés; 7h10 de Sete Rios
Os preços incluem o transporte ferroviário de Coimbra a Miranda do Corvo.

Caramulo II

29 e 30 Junho • Sábado e Domingo • 3 botas

As matas da Penoita e da serra das Talhadas

Autocarro	34.50 €	/	Men. 21 anos 16.50 €

Começámos em Maio de 2001 um projecto com vista a "esgotar" a serra do Caramulo. Apesar de alguns dos locais mais emblemáticos (Caramulinho e Museu do Caramulo) terem sido visitados, a serra apresenta muitas potencialidades, pelo que continuamos este ano, esperando concluir o projecto no próximo.
A serra está limitada a Sul pela serra do Buçaco e a Norte pelo rio Vouga, que a separa do Maciço da Gralheira.
Este ano vamos subir a serra e atravessá-la no sentido E/W e fazer a ligação da serra das Talhadas com o Caramulo (sentido N/S).
As particularidades da região são os loendros (visitados no ano passado), a capucha (espécie de manto que desce da cabeça até aos joelhos), os inúmeros blocos de granito (com formas para todos os gostos), a vitela de Lafões, o vinho verde e os espigueiros, que fazem desta área um pequeno retalho do Minho, perdido em plena região montanhosa da Beira Alta. E há mais, mas só indo!...

Características dos percursos:
Sábado, dia 29:
Início em Paranho e subida à serra, passando por Souto Bom até ao vértice geodésico de Janus (600m de desnível). Depois haverá uma neutralização colectiva, entre Adsamo e Joana Martins (o almoço será antes). No troço de 5Km, entre esta aldeia e o final em Paços de Vilharigues, passamos pela mata da Penoita. O total dos dois troços atinge os 18Km.
Domingo, dia 30:
O dia é preenchido por dois troços (12,5Km cada). Começamos a caminhada em Antelas, com um desnível de 250m até ao vértice geodésico de Cruzes. Segue-se a passagem pelas aldeias de Lameiro Longo e Arcas. Depois de passarmos uma densa floresta, atinge-se o miradouro de Sta. Maria, onde almoçamos. Na Ereira, há uma neutralizacão colectiva, pelo que começamos o 2º: troço em Vilarinho. A maior dificuldade deste é um desnível de 350m entre o Km 3 e o Km 10. O final será em Macieira de Acoba.
Recomendações: É imprescindível o uso de botas e aconselhável o bastão. A época do ano aconselha a levar água em quantidade, apesar de haver abastecimento nas aldeias.
Alojamento: Montagem do acampamento no Parque de Campismo de Vouzela, no final do dia, onde também há possibilidade de jantar. Alojamento alternativo só nas Termas de S. Pedro do Sul.
Cartografia: Folhas 176, 177, 187 e 188 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Partidas: 6h40 de Algés; 7h10 de Sete Rios. Chegada a Paranhos às 10h30.
Não asseguramos o retorno das viaturas próprias ao local de início.

GR 11 Caminho de Santiago
Lourinhã

6 Julho • Sábado • 2 botas

"Vamos conhecer o Lourinharosaurus antunesi!"

Autocarro	11.00 €	/	Men. 21 anos 7.00 €
Viatura própria	6.50 €	/	Men. 21 anos 4.00 €

O percurso de grande rota (GR), que o CAAL dinamiza desde 1999, percorre a região Oeste e já nos permitiu, além da beleza da paisagem, descobrir aspectos da arqueologia e da história da região.
Desta vez vamos retroceder ainda mais no tempo e visitar o Museu, dedicado aos achados do período Jurássico, efectuados pelo GEAL - Grupo de Etnologia e Arqueologia da Lourinhã, que nos mostra esqueletos de dinossáurios (Saurópodes,Terópodes, Estegossaurídios), bem como um ninho com mais de 100 ovos e embriões. Notável! De assinalar ainda o Lourinharosaurus antunesi, entre outros, exemplares únicos cujas designações científicas se inspiraram na região onde foram encontrados.
O grupo organizador do GR, na zona da Lourinhã, ainda hesita no percurso final a seguir.
Por isso, neste passeio, vamo-nos deter e centrar a actividade na vila e na zona envolvente, não deixando de, após a visita ao Museu, conhecer a costa: as praias de Porto Dinheiro, de Barcas e

da Areia Branca e visitar ainda o conhecido Forte de Nossa Senhora dos Anjos de Pai Mogo, construído após a Revolução de 1640.
O GR é um percurso orientador, uma autoestrada para caminheiros, que liga entre si grandes centros de interesse. À sua volta irão organizar-se percursos de pequena rota (PR), que permitirão conhecer com maior detalhe cada região.
É esta a responsabilidade das entidades locais, autarquias e associações, com as quais o CAAL poderá colaborar, contribuindo com uma experiência pedestrianista de muitos anos.

Características do percurso: Actividade fácil, que nem sempre se desenvolverá por trilhos, subindo as falésias e descendo às praias.
Recomendações: Aconselha-se o uso de botas. Não esquecer a água, para beber, o fato de banho, para se banhar, e o protector solar.
Cartografia: Folha 349 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.
Partidas: 7h40 de Algés; 8h00 de Sete Rios
Participação em viatura própria: Concentração em frente ao Museu da Lourinhã às 9h45. É necessária a inscrição prévia no Clube.

Gerês

13 e 14 de Julho • Sábado e Domingo • 3 botas

Deambulando entre Pitões das Júnias e os Cornos da Fonte Fria

Autocarro	45.00 €	/	Men. 21 anos 15.00 €
Viatura própria	18.00 €	/	Men. 21 anos 13.50 €

Nos confins do Gerês, encostada às penedias aguçadas da Fonte Fria fica uma mítica aldeia - Pitões das Júnias. Silenciosa entre o agreste da serra , os lameiros verdes, os bosques frondosos cortados por ribeiros bravos. Uma comunidade agro-pastoril ancestral, rodeada por uma natureza selvagem e fantástica.

Características dos percursos:
Sábado, dia 13:
Passeio circular com início e fim na aldeia de Pitões das Júnias. Por entre lameiros e frondosos carvalhos, por antigos e belos caminhos, sem ter de carregar a imagem de S.João da Fraga, faremos o percurso da procissão que todos os anos leva esta imagem desde a Igreja Matriz à capela no alto da Fraga de S.João (1150m) - vistas magníficas a 360º.
Voltando à base da Fraga, rumaremos a Sul até bem perto da albufeira da Paradela e depois pelo vale do Beredo , por entre os carvalhais - autênticos santuários e relíquias de um património cada vez mais raro.
Uma mirada à cascata, e em breve os lameiros e as levadas anunciam a proximidade de Pitões.
Domingo, dia 14:
Percurso longo em que traçaremos uma semi-circunferência, tendo por centro a capela de S.João. Visita ao cenário de fundo de Pitões das Júnias, à serra agreste, à natureza indomada. Início muito perto de Pitões em direcção à Fonte Fria. Daqui rumamos a sul pela cumeada e descemos à albufeira da Paradela (Gafaria). Percorreremos um pouco a margem da albufeira até Parada de Outeiro, onde terminaremos.
Recomendações: Para ambos os percursos o uso de botas é inprescindível. É necessária uma boa provisão de água.
Cartografia: Folhas 18 e 31 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.
Partidas: dia 12, Sexta-feira, 20h40 de Algés; 21h15 de Sete Rios
Alojamento: Espaço de Campismo em Montalegre.
Para alojamento alternativo haverá informação no Clube.
Participação em viatura própria: No acto da inscrição prévia no Clube serão dadas informações sobre a hora e o local de concentração.

Vale da Canada (nocturna)

20 de Julho • Sábado • 2 botas

Pela noite dentro, ao luar

Viatura própria	12.50 €	/	Men. 21 anos 9.00 €

O Vale da Canada, situado no Maciço Calcário Estremenho, vai ser o palco de mais uma actividade, a última antes das férias. Trata-se de uma região agreste e árida, com temperaturas extremas no Verão, pelo que, nesta altura do ano, a visitaremos à noite, contando com a luz da Lua.
Assim, após nos termos confortado no restaurante "A Pedra", quem sabe com uma sopa de pedra (afinal estamos no Reino da Pedra!), começaremos a nossa caminhada por caminhos abertos sobre bancadas calcárias.
Seguiremos sempre ao longo do topo da Costa de Alvados, avistando do nosso lado direito o vale da Canada e a vertente do Castelejo. Depois de um piquenique ao luar, iniciaremos a descida, de 220 m de desnível, feitos suavemente, durante mais de 1 Km, em direcção ao vale da Canada, continuando, posteriormente, ao longo dele. Terminaremos o nosso percurso próximo do local onde o iniciámos.

Características do percurso: Será uma actividade de curta quilometragem (cerca de 13 Km) e baixo grau de dificuldade, que terá início por volta das 20 h e final previsto lá para a meia-noite.
Recomendações:
É imprescindível o uso de botas, dadas as características do piso calcário. Não há possibilidade de abastecimento de água e mantimentos durante o percurso. Recomenda-se vivamente aos companheiros que levem consigo uma lanterna.
Cartografia: Folha 318 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do I.G.E.
Transporte: Desta vez o CAAL não organiza autocarro, portanto a participação é só em viatura própria. O ponto de encontro será no restaurante "A Pedra", situado no Planalto de Santo António, próximo das grutas turísticas de Santo António, às 19h00. É necessária a inscrição prévia na sede do CAAL, pois só assim poderemos assegurar toda a logística.
O preço inclui o tal petisco de que já falámos.

Próximas actividades

1 de Setembro - Domingo - Parque Florestal de Monsanto
7 de Setembro - Sábado - Coutos de Alcobaça
14 de Setembro - Sábado - Grândola
21 e 22 de Setembro - Sábado e Domingo - 17º Aniversário em Manteigas
28 e 29 de Setembro - Sábado e Domingo - Terras da Beira III
12 e 13 de Outubro - Sábado e Domingo - Cordilheira Central

Cantinhodas Informações Úteis

Cancelamento de actividade

A actividade prevista para o dia 8 de Junho (GR22 - Castelo Rodrigo/Almeida) foi cancelada por dificuldades da equipa organizadora. Pelo facto pedimos as nossas desculpas.

Campanha "Traz contigo um novo sócio"

Se estás satisfeito com o desempenho do teu Clube, partilha essa satisfação com os teus amigos - arranja um novo sócio!

Até Agosto, de acordo com esta campanha, haverá um desconto de 5 Euros na jóia, para quem se inscrever como novo sócio.

Férias

Como é hábito, o Clube estará encerrado para férias durante o mês de Agosto.

Quotas em atraso

Última oportunidade para a regularização desta situação. Para facilitar o envio do respectivo cheque, os companheiros com quotas em atraso irão receber com esta informação um aviso com a indicação do valor em dívida, bem como um envelope de porte pago. Basta colocar o seu cheque no envelope, assinalar no verso o seu número de sócio e colocar no correio.

Vinhetas

Continuamos a enviar artesanalmente, colada à informação, a vinheta comprovativa do pagamento das quotas de 2002 que foram pagas desde a saída da última informação.

Aniversário

Finalmente a Direcção decidiu-se quanto ao local do nosso 17º Aniversário! A escolha - Manteigas - irá levar à nossa querida e emblemática Serra da Estrela a alegria duma massa associativa em festa.

Por terras de Mirandun

Vai realizar-se na sede do CAAL no próximo dia 23 de Junho, Domingo, pelas 16h30, uma sessão para convívio, entrega de diplomas comprovativos da presença no ponto mais oriental de Portugal, intercâmbio de fotografias e, se possível, para encontrar resposta para o mistério da "galinha e dos seus 100 pintos de ouro"...

"Absolute Peru"

Dia 5 de Junho de 2002, Quarta Feira, pelas 21h30, no CAAL.
Toda a magia do Perú, desde a costa do Pacífico à Amazónia, atravessando os Andes. Filme (1h10) da viagem dos companheiros Emília Cabeleira, Ana Cymbron, Fernanda Bernardo (realizadora) e Jorge Medeiros, realizado em Setembro e Outubro de 2001.

Um sócio convida os outros sócios

No turismo rural da Quinta da Caniçada - Gerês, os nossos sócios auferem de um desconto de 15% neste excelente espaço. Consulte www.quintadacanicada.pt ou telefone para 253-640374.

Concurso de fotografia

O CAAL vai promover um concurso de fotografias, obtidas durante as actividades de 2002, reservado a sócios.
Deverão poder ser enquadradas nas seguintes categorias:

* Natureza
* Paisagens (Natural e Urbana)
* Gentes e Costumes
* Rostos do CAAL
* Preto e branco

As fotografias serão apresentadas em papel, no formato 15x20cm e passarão a ser propriedade do Clube.
Cada sócio poderá enviar o máximo de 2 fotografias por tema.
O Júri será composto por 5 elementos: um membro da Direcção, três sócios e um profissional de fotografia convidado, não pertencente ao clube.
Caso não sejam atingidos os critérios ou a qualidade considerada necessária, o júri reserva-se o direito de não atribuir o prémio a uma ou mais categorias.
O prémio será uma actividade em Portugal, à escolha, no calendário do próximo ano.
Para mais pormenores consultar o regulamento disponível no Clube.

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

GDAMB-GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DO AMBIENTE

A ÁGUA NA NOSSA CIDADE DIA 8 DE JUNHO

O CAAL, através do seu Grupo Dinamizador do Ambiente, propõe-se motivar os seus sócios para os problemas relacionados com o ambiente. Assim, a manhã do próximo dia 8 de Junho vai ser dedicada à ÁGUA e à sua relação com a cidade de Lisboa, através de visitas a três dos núcleos do Museu da Água: O Aqueduto das Águas Livres, o Reservatório da Mãe d'Água das Amoreiras e o Reservatório da Patriarcal.
Estas visitas são limitadas a um grupo com o máximo de 50 pessoas. A inscrição e o pagamento serão no local - 6.00 €.
O ponto de encontro será às 9h50 no nº 6 da Calçada da Quintilha, a Campolide. Uma forma diferente de ver a cidade e a sua relação com algo que é essencial à vida.

CURSO

O Grupo do Ambiente promove um curso de FOTOGRAFIA DA NATUREZA. A formadora, Teresa Vicente, credenciada pelo FotoClube, dará um curso de Introdução à Fotografia da Natureza, com a duração de 25 horas, repartidas por sessões teóricas e saídas de campo, tendo início a 18 de Junho de 2002.
O curso realizar-se-á com a participação mínima de 10 pessoas.
O programa, custos, horários e datas de realização estarão disponíveis na sede do CAAL.

GDAO-GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do GDAO será no dia 19 de Junho pelas 21h30m. Aparece para veres como funciona!
Da última vez foi assim: Alguém sugeriu, 'e se fizéssemos uma nocturna?'. O grupo gostou da ideia, procurou-se uma data: 11 de Maio após o GR11. Com os mapas na mão optou-se pela Lourinhã e pelo circuito dos dinossauros: Areia Branca, Paimongo, Peralta. Lá nos encontrámos pelas 18h30m no museu da Lourinhã para uma visita guiada e, ao anoitecer, arrancámos em direcção à Areia Branca. A noite estava magnifica: pirilampos, conjunção de planetas, as ondas da maré baixa....
Aceitam-se novas ideias!

GDAMO-GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DEMONTANHA

Vai realizar-se mais uma actividade na Serra da Estrela nos dias 25 e 26 de Maio (Alvoco, Loriga, Torre, Alvoco). A reunião preparatória é no dia 24, às 21.00 em ponto.
No dia 21 de Junho (Sexta) às 22.00 arranca o GDAMO novamente para a SERRA NEVADA (fim-de-semana de 22 e 23 de Junho). Ficou marcada para dia 20 às 21.30, na sede do Clube, a reunião preparatória desta actividade.

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
e-mail: caal@mail.telepac.pt
Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00
Grafismo: João Rei

Como os sócios vivem as actividades

POR TERRAS DE MIRANDUN

Foram quatro magníficos dias, do ponto de vista paisagístico e também climático. Foi um passeio pensado para qualquer caminheiro, os que andam muito e também para os outros, onde me incluí, e por isso utilizei as neutralizações. Não deixei, no entanto, de apreciar as belas paisagens do Douro Internacional e de contactar com as gentes das pequenas aldeias, perdidas em terras de Trás-os-Montes, que são de uma hospitalidade pouco vulgar nos dias que vão correndo. E de não esquecer o pequeno almoço, que nos foi oferecido na pequenina aldeia de Palancar; ou o que aconteceu no dia 27, dia de passeio em terras espanholas, onde fomos integrados na actividade da Asociación Cultural Abrétuna de Villardiegna de la Ribera e nos foi oferecido, a meio do passeio, na famosa Peña Redonda, o almoço com bôla de carnes, vinho e refrigerantes.

No último dia aproveitei para visitar Miranda do Douro enquanto outros, num passeio um pouco duro, subiram ao Forte do Pencelo, em terras espanholas, que servira outrora para vigiar gentes portuguesas nas míticas guerras de Mirandum, juntando-nos todos para o passeio fluvial onde pudemos ver as belas arribas do Rio Douro e também o habitat natural de várias aves.

O dia terminou com a visita à Feira da Luz.

Foram dias descontraídos e bem dispostos.

Maria Ricardina Prista

Uma excelente actividade, a de Miranda do Douro!!!

Uma das melhores em que tive a sorte de participar!

Belas paisagens, com o Douro escavando lentamente o seu leito e serpenteando, descrevendo curvas - os meandros. Frescos campos, alcatifados de verde. Caminhos fáceis. Aldeias típicas, de casas em granito. Gentes simpáticas e hospitaleiras, desejosas de "dois dedos de conversa". Inúmeros pombais, embora pombos, nem vê-los! Muitos burros, esses animais que, dizem, estão em vias de extinção. Excelentes petiscos, onde não faltou o estaladiço pão, o presunto, o chouriço, a bôla de carne e, claro, o "tintol"! Bom tempo, um pouco quente demais até! E uma organização impecável! Enfim, todos os ingredientes para uma das melhores actividades de sempre do CAAL!

Parabéns aos organizadores!

A partir de agora, os próximos muito se vão ter de esforçar!...

Fernanda Albuquerque

SEMPRÁBRIR!

Foi no dia 20 do mês passado que a 1ª actividade do CaalJovem teve lugar... 32 jovens à procura de uma Sintra pouco conhecida! Sim, 32! 29 participantes entusiasmados e 3 organizadores entusiasmantes...

Começámos na estação dos caminhos de ferro onde o pessoal se encontrou, tomou o pequeno-almoço e arrancou à aventura. Nesta altura, quando procedemos à contagem, foi fácil perceber quem ia pela 1ª vez!!! Até se riram...

Subimos ao Parque da Pena com paragem no posto de turismo, para alguns mais curiosos se informarem sobre a "terrinha".

Passámos uma tarde muito agradável neste ofuscante parque, sempre à volta do palácio e sem nunca o visitarmos. Foi uma forma diferente de conhecer a Pena!

Para terminar, e à semelhança das actividades dos nossos amigos "cotas", nada melhor que uma "bejeca" e um travesseiro na Periquita...II!

Pode-se mesmo dizer que o CaalJovem está bem embalado para futuras passadas!...

SEMPRÁBRIR... E SEM COTAS!!!

Martha, Miguel e Tiago

GDAMO NO TOPO DA PENÍNSULA

Aproveitando o fim-de-semana alargado da Páscoa o GDAMO esteve presente na Serra Nevada, onde em conjunto com elementos da secção de montanha do CIMO pisou o ponto mais alto da Península Ibérica.

O início foi algo atribulado devido às condições atmosféricas (obrigando a alterar em muito o que estava planeado à partida) a visibilidade na sexta-feira era de 5 metros tornando a orientação complicada.

O projecto inicial seria um percurso circular, iniciando-se na face norte com o 1º bivaque em frente à face norte do Mulhacen, passando à face sul pelo corredor das 7 lagoas, com subida ao Alcazaba e de volta às 7 lagoas, aí pernoitaríamos na 2ª noite. No último dia subiríamos ao Mulhacen e ao Veleta e regressaríamos aos carros.

No entanto, uma coisa é aquilo que gostaríamos de fazer e outra é o que é possível fazer, e foi o que aconteceu. Aquilo que fizemos foi ascensão pela face sul onde existem mais pontos de referência para nos orientarmos com visibilidade reduzida, subimos ao Mulahacen, Mulhacen II, Puntal de la Caldera e Veleta, tudo picos acima dos 3200 metros.

No domingo fomos brindados com um tempo limpo que nos deixou ver toda a Serra em todo o seu esplendor. Combinamos desde logo que voltaríamos muito em breve.

Luís Madeira

ESCALADA NA PÁSCOA - Galiza

Finis Terrae (fim da terra) julgavam os Romanos, local de nevoeiros constantes, de mistérios e tesouros, de bruxas e monstros ocultos nas brumas e nas águas revoltas do oceano.

Na Galiza o céu nem sempre é cinzento e há muito que também deixou de ser um local perdido na Península Ibérica. Hoje, a Galiza respira modernidade, que aos poucos também tem chegado à escalada.

O relevo galego procede das mais antigas orogenias peninsulares, as montanhas aqui são velhas, arredondadas e suaves.

As escolas de escalada tem tomado posse das falésias junto ao mar e das montanhas suaves do interior. Um pouco por todo lado tem vindo a surgir novos locais, revelando novos desafios e realçando as belezas naturais deste canto de Espanha.

Na Galiza encontraremos mais de trinta zonas para a prática da escalada, tendo como característica comum a todas elas, a rocha, o granito.

Um granito que faz parte da vida quotidiana dos galegos, sempre presente na paisagem, seja no seu estado natural ou nas obras do homem, desde os primitivos dólmens às mais modernas arquitecturas.

A nossa viagem visitou dois dos "must" da escalada galega, o Monte Galinheiro, crista junto a Gondomar, e cujo nome teve a sua origem na semelhança com a crista de um galo, com sectores que desenvolvem acima dos 1000 metros de altitude, proporcionando escalada em placas técnicas de presas rombas, tectos e aderência. Bonitas vistas para a Ria de Vigo, Baiona e Monteferro. A outra escola foi Faro Budiño perto de Porriño, constituída por gigantescos blocos de granito de mais de cem metros de altura, cuja característica principal reside nos cristais de feldspato que se salientam do granito permitindo assim efectuar ascensões onde, à primeira vista, poderia parecer impossível a escalada.

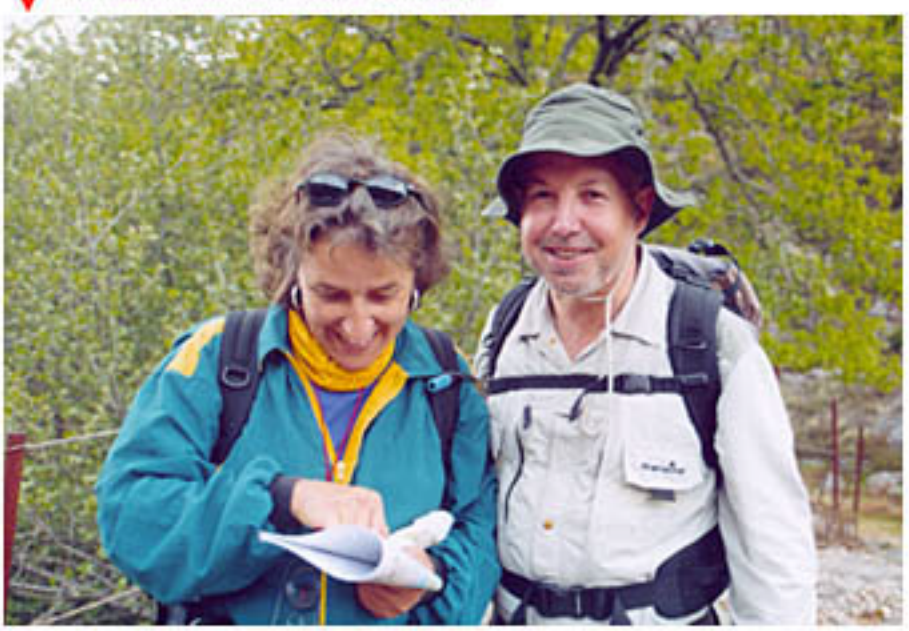
O périplo pelo norte terminou já em Portugal, na nossa conhecida Escola de Penice, que tantas saudades deixou no ano passado. A sua disposição em anfiteatro sobre a florida Serra de Arga, a escalada acessível e a paisagem agreste da serra tornam-na num local de invulgar beleza onde apetece sempre voltar.

Jorge Gomes

O descanso dos "guerreiros"

Na Estrela preparando o Estágio de Monitores de Média Montanha

Por terras de Miranda do Douro

Escalando em galego na Galiza

Na Cabreira também houve Orientação