



Ar Livre Informação

Editorial

Setembro vai ser um mês em cheio : Parque Florestal de Monsanto, as C.C.C. de volta, um XVII ANIVERSÁRIO pleno de Alegria e Festa, e Évora Património Mundial à nossa espera para uma grande actividade de Orientação.

Razões inultrapassáveis de ordem logística inviabilizam a realização do Aniversário em Manteigas. Assim, 8 anos depois, voltamos à Idanha! Voltamos aos arraiais de Idanha-a-Nova, a Idanha-a-Velha, a Monsanto e a Penha Garcia para comemorarmos o 17º ANIVERSÁRIO.

Este ano coincidente com a grande Feira Raiana, a festa do nosso Aniversário vai ser mesmo uma grande festa!

Tendo em conta dificuldades locais, a equipa organizadora decidiu adiar a actividade Terras da Beira III. Em sua substituição estaremos em Évora, dia 29, Domingo, para uma bela jornada de Orientação especialmente preparada para todos - a não perder!

O nosso plano de formação continua: doze companheiros completaram já com êxito o Estágio de Monitores de Média Montanha CAAL, sendo esperado que mais 10 conclua a sua credenciação nos próximos meses; em Outubro começa mais um Curso de Iniciação à Escalada.

Depois de um semestre recheado de actividades de enorme êxito é tempo de férias e de pensar o futuro; daqui lançamos já o desafio: "aquela actividade", que só vocês conhecem e de que tanto gostam, é altura de a proporem para o calendário de 2003, de a oferecerem ao colectivo do nosso Clube! Aproveitem as férias e usem o impresso que segue com esta informação, reforçando a imensa e magnífica equipa dos proponentes das actividades CAAL.

No Ar Livre continua a valer a pena!

Resumo

1 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
7 de Setembro	Sábado	Coutos de Alcobaça
14 de Setembro	Sábado	Grândola
20 a 22 de Setembro	Sexta a Domingo	17º ANIVERSÁRIO NA IDANHA
28 de Setembro	Sábado	Início do Curso de Iniciação à Escalada
29 de Setembro	Domingo	Orientação em Évora

17º ANIVERSÁRIO ★ IDANHA-A-NOVA

20 a 22 Setembro - Sexta a Domingo - 1 ou 2 botas

Vamos fazer a nossa festa na **Idanha!** Com o apoio da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova vamos voltar aos arraiais da campina 8 anos depois para comemorar em ambiente de festa e alegria o nosso XVII Aniversário.

Neste Ano Internacional do Ecoturismo, o nosso aniversário coincide com a IX Feira Raiana, que se realiza também em Idanha-a-Nova. Este ano a Feira Raiana, já um caso de sucesso, tem no Turismo e no Meio Ambiente, no Artesanato e no Desporto Natureza, além das Actividades Culturais, as suas temáticas orientadoras.

Terão pois os Sócios a possibilidade de comemorar o Aniversário praticando as suas actividades preferidas e também de usufruir dum Certame Internacional de sucesso.

...visitar **Monsanto** e contactar as suas gentes, calcorrear as veredas recordando Namora, desfrutar de **Idanha-a-Velha**, suas muralhas, a porta, a ponte, o pelourinho, a Misericórdia, o forno comunitário e o lagar de azeite...

...ouvir as Arruadas de Concertinas e as Adufeiras, os Pauliteiros e os Cantadores ao Desafio; assistir aos concertos dos Radio Macau e dos espanhóis La Union...

Autocarro 39.50 € / Men. 21 anos 22.50 €

Viatura própria 26.00 € / Men. 21 anos 14.70 €

...curtir o espectacular Parque de Campismo e a sua piscina, experimentar Escalada em **Penha Garcia** (o Curso de Iniciação à escalada é já a seguir...), e participar num "peddy-paper" no **Ambiente**, uma proposta inovadora especialmente concebida para o Aniversário pelo Grupo do Ambiente CAAL, visando descobrir o que de melhor existe dentro do património natural, aproveitando para fazer fotografia e concorrer ao concurso proposto pelo Clube...

...comprar artesanato, visitar o Salão Ibérico do Humor, aplaudir os Ketama, experimentar actividades "ditas radicais"...
 ...jantar em alegria e confraternização, comer o bolo e beber uma taça à saúde do CAAL, dar um forte abraço aos sócios "diplomados" com 10 anos de caminhadas e conseiras...

Programa completo da Festa Raiana disponível no Clube.

Alojamento: No Parque de Campismo de Idanha-a-Nova - 277202793 (onde também existem bungalows). Na Idanha existe ainda a Albergaria Estrela - 277200500, e em Oledo, Turismo de Habitação - 277937132. Para os companheiros em **viatura própria** alternativa em Penha Garcia - 965853166 e pensão Nico - 277366294 e a hotelaria das Termas de Monfortinho. Estas datas têm grande procura!

Cartografia: Folhas 258 e 270 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partidas: 6ª feira, dia 20, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O local de concentração, para quem se deslocar em viatura própria, será em **Monsanto** às 10h00 da manhã de Sábado.

Parque Florestal de Monsanto

1 de Setembro - Domingo - 1 bota

"Home sweet (suite) home" - casa doce casa ...

É assim após umas férias tão "cansativas"... e Monsanto sempre novo à nossa espera... para contar as últimas e preparar o próximo passeio... e se o António Alves já nos pudesse guiar... Força António!

Visite também 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.

Coutos de Alcobaça VI Vila de Santa Catarina

7 de Setembro - Sábado - 1 a 2 botas

As Caminhadas Curtas de Convívio-CCC-sempre presentes

Autocarro 12.00 € / Men. 21 anos 5.20 €

Viatura própria 5.70 € / Men. 21 anos 3.80 €

Depois de termos conhecido Alvorninha em 2001, vamos continuar a nossa ronda pelos Coutos de Alcobaça visitando Salir de Matos e Santa Catarina. Fica-nos a faltar Cela.

Ainda no Verão e em tempo de colheitas, vai ser um passeio por casais, pomares, matas, ribeiras e outeiros. Paisagem escrita pelo homem e destinada a radicais de baixa montanha. Santa Catarina e o seu belo campanário será o fulcro da nossa deambulação, conversada e descansada como convém a um fim de férias. Vamos a isto!

Características do percurso: Actividade para todos com extensão inferior a 14 Km e com possibilidade de neutralização.

Recomendações: Existem algumas passagens mais difíceis, por isso aconselhamos o uso de botas. O tempo poderá estar instável. Levar água e farnel.

Cartografia: Folhas 326 e 327 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: No acto da inscrição prévia no Clube serão dadas informações sobre a hora e local de concentração.

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

Grândola Vila Morena

14 de Setembro - Sábado - 1 bota

Em Grândola vem fazer florir/desabrochar o entusiasmo e a alegria das Caminhadas Curtas de Convívio

Autocarro 45.60 € / Men. 21 anos 35.60 €

Viatura própria 35.60 € / Men. 21 anos 33.00 €

Vem recuperar a forma praticando algumas actividades já esquecidas ou nunca ensaiadas. Estaremos em todas....

Desde a **Caminhada** à ginástica, e aos jogos de água na piscina. Desde a **Curta** marcha no centro da Vila Morena passando do Espaço Garrett (Arte, Poesia, Gastronomia) para o jardim do nosso almoço e, a seguir, para a visita à exploração mineira do Lousal (hoje desactivada mas em recuperação).

Vem ao **Convívio** com as Gentes de Grândola que quiserem acompanhar-nos e, à hora do jantar típico Alentejano, vem ouvir ao teu lado os cantares dos mineiros.

VEM! Depois estarás preparado(a) para a dura jornada de Inverno do CAAL.

Características dos percursos: Caminhadas fáceis, Actividades divertidas, Convívios proveitosos.

Recomendações: Segue o roteiro, carrega a tua boa disposição e os equipamentos para todas as actividades e não terás complicações.

Cartografia: Folhas 495 e 506 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partidas: 8h10 de Algés; 8h30 de Sete Rios. Chegada a Grândola às 10h00. Para os que usam a suas viaturas a concentração será às 10h00 no largo fronteiro a Câmara Municipal.

Os preços incluem:

- Entrada no Polidesportivo com utilização do ginásio e dos aparelhos de ginástica, dos jogos de bola em equipa, mesas de ténis, parede de escalada, etc. e ainda da piscina coberta. Estas actividades serão acompanhadas por professor habilitado;

- Entrada no Museu e no Centro de Divulgação;

- Gastronomia:

petisco de pão alentejano coberto de enchidos de qualidade, acompanhado de sumos e chá gelado;

jantar de sopa de cação antecedida de queijos e outros enchidos, tão bons como os primeiros, tudo regado com vinho de Borba ou de outras bebidas alternativas

Curso de iniciação à escalada

Início a 25 de Setembro - Quarta Feira

Adultos 125.00 € / Men. 21 anos 100.00 €

Apresentação: 25 de Setembro,

Aulas Teóricas: 25 Setembro, 2, 9, 16 e 23 de Outubro

Aulas Práticas: dias 29 Setembro, 5 e 6, 13 e 20 de Outubro

Informações e Inscrições no CAAL.

Orientação em Évora

29 de Setembro - Domingo - 2 botas

Orientados, como sempre!

Viatura própria 5.00 € / Men. 21 anos 0.00 €

Há já vários anos que não há no Clube uma actividade de orientação com pontos, tempos...e tudo. Vai ser AGORA!

E que bela altura para regressar ao Alentejo!

A actividade será no Domingo, dia 29 de Setembro, bem perto de Évora, que está a pouco mais de 1h15m de Lisboa...

E reparem que será igualmente possível aproveitar o dia de Sábado para fazer turismo na zona. Évora, Cidade Património Mundial, está rodeada de um riquíssimo espólio megalítico (cromeleque de Almendres, anta do Zambujeiro, grutas e pinturas rupestres do Escoural, etc). Esta é pois a nossa proposta, o nosso desafio e lá estaremos à vossa espera!

A Actividade terá a duração aproximada de 5 horas.

As inscrições devem ser feitas para o Clube até 5ª feira dia 26. Só assim poderemos garantir o mapa a cores.

Características dos percursos: Em conformidade com as opções tomadas pelos participantes. De um modo geral o terreno tem poucos declives e apresenta-se coberto de montado e charneca.

Recomendações: Não esquecer a água.

Concentração: O ponto de encontro será o Monte do Esbarradouro, 6 Km após a 1ª saída da A6 para Évora virar à esquerda para este monte e seguir pela estrada de terra até ao local de início.

Hora de início da actividade: 10h30.

Highlands and Islands of Scotland 2003

Inscrições 16 de Outubro, das 18h às 21h

O CAAL, após algum tempo, regressa em 2003 à Escócia

Será de 26 de Julho a 2 de Agosto de 2003.

Seremos acolhidos pela organização "Countrywide Holidays" e iremos até à Escócia, desta vez para Fort William, bem à sombra dumas montanhas com 1343 m de altitude e bem perto do monstro Ness.

Programa sucinto da viagem:

1º dia Viagem de avião e transfer para o hotel em Fort William.

2º dia Glen Coe.

'Glen Coe' é o dialecto gaélico para 'Vale de Lágrimas'. É um vale profundo e espectacular, entre penhascos verticais, que foi palco em 1692 dum massacre de escoceses pela tropa do rei William III de Inglaterra. Neste primeiro dia vamos fazer alguns trilhos clássicos da Escócia, que levam aos picos e têm vistas deslumbrantes sobre os vales, lagos e montanhas.

3º dia Ilha de Mull

Travessia de barco de Oban a Craignure para dar um salto à ilha de Mull. Tem 2500 habitantes que vivem da pesca, da indústria de whisky e do turismo. Vamos fazer um passeio a começar no pequeno porto de Craignure, com possibilidade de subir Dun Da Ghaoithe (766m). Daí avistam-se canais de mar entre ilhas e montanha, com áreas extensas de charneca para o interior.

4º dia Ben Nevis

Ben Nevis (1343 m), sempre à vista do nosso hotel, é o pico mais alto da Grã Bretanha. O vale Glen Nevis foi escolhido para muitas cenas do filme Rob Roy, e a montanha Ben Nevis tem caminheiros em qualquer altura do ano. Quer vá ao pico ou não, terá vistas 'dramáticas' e inesquecíveis sobre cadeias de montanhas no coração das 'Highlands'.

5º dia Dia de descanso

Monstros à vista! Será? Vamos de autocarro pela margem do Loch Ness, belíssimo lago comprido e profundo, até Inverness, vila simpática e típica da Escócia. De caminho vai haver oportunidade de visitar o 'centro de interpretação' que conta a célebre história do monstro 'Nessie', um castelo e uma destilaria de whisky, e também de fazer compras. Para quem preferir, há sempre hipótese de ficar em Fort William a descansar.

6º dia Ilha de Skye

Manhã cedo, vamos de autocarro até à ilha de Skye para fazer um passeio a pé. Tem 14000 habitantes e é a base mais importante da cultura gaélica há muito tempo inexistente na Escócia continental, sendo metade da população fluente na própria língua. A ilha é idílica, com uma paisagem montanhosa e uma costa fortemente recortada.

7º dia West Highland Way

O West Highland Way é um trilho oficial de 152 km que vai de Glasgow até Fort William. É uma rota de comunicação histórica, que utiliza antigos caminhos de transumância. Passando por rios, bosques, montanhas, lagos e chegando finalmente à porta do hotel, iremos ter a última oportunidade de rever as paisagens e impressões da Escócia.

8º dia Transfer para o aeroporto e viagem de avião para Lisboa.

Nota 1: Em cada dia haverá actividades com vários graus de dificuldade e adaptados à meteorologia do momento.

Nota 2: Este programa pode ser alterado por motivos imprevistos.

Nota 3: O número de pessoas é limitado a 50. Se não houver o mínimo de 40 pessoas inscritas, o Clube reserva-se o direito de cancelar a actividade.

Nota 4: O turno inicialmente anunciado para o período de 7 a 14 de Junho de 2003 foi anulado em virtude da Countrywide Holidays já não ter vagas nestas datas. Estamos contudo a desenvolver esforços no sentido de procurar contornar esta contrariedade até ao dia 16 de Outubro.

Alojamento: Em hotel, em quarto duplo.

Transporte: Lisboa/Glasgow/Lisboa em avião. Entre Glasgow e Fort William e volta, em autocarro.

Material: Devido à instabilidade do tempo deve levar protecção para a chuva. É importante usar botas com boa aderência e bastões de marcha.

Preço: Estamos a negociar as melhores condições e será divulgado o mais rapidamente possível. Mantem-te em contacto com o Clube. Incluirá alojamento em hotel, pequeno almoço, transfer nas viagens, transportes locais, piquenique nos dias das actividades, jantares e guias. Não está incluído o preço das actividades extra no dia de descanso, uma vez que serão facultativas.

Inscrições: Serão na sede do CAAL, no dia 16 de Outubro, das 18h00 às 21h00, e decorrerão até ao limite das inscrições ou data a anunciar. Só poderão ser efectuadas mediante a presença de um sócio activo na sede, o qual, para além de si próprio e do respectivo agregado familiar, poderá inscrever um outro sócio no activo.

Plano de pagamentos:

	DATA	VALOR
Inscrição	16 de Outubro	- 12.5%
1ª prestação	16 de Novembro	- 12.5%
2ª prestação	16 de Dezembro	- 12.5%
3ª prestação	16 de Janeiro	- 12.5%
4ª prestação	16 de Fevereiro	- 12.5%
5ª prestação	16 de Março	- 12.5%
6ª prestação	16 de Abril	- 12.5%
7ª prestação	16 de Maio	- 12.5%

Os cheques das mensalidades deverão ser preferencialmente pré-datados e entregues no CAAL no acto da inscrição. Devido a compromissos assumidos o montante pago na data da desistência, só se recuperará se a vaga for ocupada por outro sócio. Devido a este facto, aconselham-se os sócios eventualmente interessados a efectuar particularmente um seguro de desistência.

Próximas actividades

12 e 13 de Outubro-Sábado e Domingo	Cordilheira Central
16 de Outubro-Quarta feira	Inscrições para Escócia 2003
19 de Outubro-Sábado	Multiactividades
26 e 27 de Outubro-Sábado e Domingo	Serra de Leomil
1, 2 e 3 de Novembro-Sexta a Domingo	Serra da Nogueira
9 de Novembro-Sábado	Marvão
16 e 17 de Novembro-Sábado e Domingo	Guarda

Cantinhodas Informações Úteis

Férias

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

Propostas de actividades para 2003

Aproveitem as férias e usem o impresso que segue com esta informação, reforçando a imensa e magnífica equipa dos proponentes das actividades CAAL.

Cancelamento de actividade

Tendo em conta dificuldades locais, a equipa organizadora decidiu adiar a actividade Terras da Beira III.

VII Marcha Nacional de Veteranos

Os sócios do CAAL foram convidados a participar na VII Marcha Nacional de Veteranos, este ano organizada pelo Grupo de Montanha do Amarante Futebol Clube em colaboração com a Federação Portuguesa de Campismo.

O evento desenrola-se nos dias 4 e 5 de Outubro na região de Amarante e o programa é aliciente.

Sexta feira 4 de Outubro:

15h00 - Recepção dos participantes no parque de Campismo Penedo da Raíña - Amarante

18h00 - Partida de autocarro para uma visita a uma das conceituadas Caves da Região, onde será servida uma prova de vinho verde.

Sábado 5 de Outubro:

08h30 - Abertura das inscrições

10h00 - Partida de autocarro para os Padrões (Serra do Marão)

10h30 - Início da Marcha com duração aproximada de 5 horas

13h00 - Previsão de chegada dos participantes à Aldeia Típica de Mafómedes

16h30 - Previsão de chegada dos participantes à Aldeia Típica de

Teixeira (Baião); feira do famoso biscoito de Teixeira e regresso de autocarro ao Parque de Campismo

20h00 - Jantar de confraternização

Inscrições: É obrigatória a inscrição prévia que poderá ser por fax, correio ou e-mail para:

Amarante Futebol Clube - Apartado 210 - 4600-055 Amarante

Telefones: 255-423212/255-422028 Fax: 255-521731

e-mail: amarantefc@hotmail.com

Data limite da inscrição - 25 de Setembro

Existem impressos de inscrição no CAAL

Preço por pessoa Taxa de inscrição - 2,50 Euros

Jantar - preço por pessoa - 13,00 Euros

GDAO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Não esqueçam a próxima reunião para preparação de mais um conjunto de belas actividades! Tomem nota na agenda - **dia 25 de Setembro, Quarta Feira, 21h30** na sede do Clube.

GDAE GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Estágio de Monitores de Escalada

Realizou-se no passado mês de Maio o estágio de Monitores de Escalada CAAL, com o objectivo de credenciar monitores internos para apoio às actividades, cursos de escalada e também para a actualização, uniformização e sistematização de procedimentos, por forma a melhorar os padrões de desempenho.

As sessões decorreram no Espinhaço e em Espiel, e os nove participantes, para além da execução de técnicas referentes à escalada desportiva, clássica, grandes paredes, reuniões, rappel e resgate, tiveram também de efectuar uma exposição sobre um tema e uma apresentação escrita de um trabalho.

A formação revelou-se 100% eficaz com a atribuição dos títulos de monitor e monitor auxiliar aos candidatos.

Curso Avançado de Escalada

Terminou mais um Curso Avançado de Escalada que contou com a participação de 14 empenhados escaladores.

A formação tinha como meta principal a Escalada em Autonomia, e ainda a aprendizagem de técnicas de Escalada Clássica, Grandes Paredes e Resgate.

Contou com a participação de uma equipa técnica de onze monitores o que permitiu que as sessões práticas fossem apoiadas por 3 monitores na coordenação geral, e 7 monitores de campo que asseguraram o acompanhamento técnico individualizado das cordadas.

As sessões decorreram em Sintra, no sábado de 18/05, em N.ª Sr.ª de la Peña, no fim de semana de 25 e 26/05, no Espinhaço, na quinta-feira 30/05, em Sintra, Guia e Reguengo no fim de semana de 1 e 2/6 e finalmente 4 dias em San Bartolo de 13 a 16 de Junho.

As teóricas realizaram-se na sede do CAAL nos dias 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 18/6 e 26/6.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: José Augusto Velloso

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