



AR LIVRE Informação

Editorial

Os Sócios continuam a responder "presente". O ritmo do Clube, mesmo em tempo de ventos menos favoráveis, mantém-se firme e ascendente. O trabalho e o esforço da Direcção, dos Companheiros proponentes e do Secretariado, com o apoio de uma cada vez mais precisa base de dados, traduzem-se numa panóplia de actividades que continuam a receber a participação e o aplauso de um número crescente de participantes. Por isso, felizes, continuamos com determinação o nosso trabalho em prol do Clube.

Aproxima-se um conjunto de belas Actividades que prometem; Maio, mês muito pretendido pelos organizadores, apresenta ainda importante instabilidade climática, sobretudo na 1ª metade. Para assegurar as melhores condições aos participantes procuramos, quando possível, um alojamento alternativo confortável e acessível; assim será em Zamora e nas Terras da Beira.

As actividades de um dia, com 'público fiel', não podiam faltar, tendo Odemira e Óbidos no horizonte e o nosso Monsanto aqui tão perto. Terminamos já em Junho, certamente com o calor a pedir água e rio - e nada melhor para acabar em beleza, do que descer o Mondego de canoa, de Penacova às portas de Coimbra!

Vamos às actividades! No AR LIVRE vale mesmo a pena!

Resumo

24 a 27 de Abril	Quinta (partida) a Domingo	Zamora, capital do românico Ibérico
1 de Maio	Quinta	Ribeira do Torgal - Odemira
2 a 4 de Maio	Sexta (partida) a Domingo	Serra da Malcata - Marcha das Áreas Protegidas
10 e 11 de Maio	Sábado e Domingo	Terras da Beira III
17 de Maio	Sábado	Parque Florestal de Monsanto
18 de Maio	Domingo	Caminho de Santiago - da Misericórdia a Óbidos
24 e 25 de Maio	Sábado e Domingo	O Caramulo profundo
31 de Maio e 1 de Junho	Sábado e Domingo	Penacova, grandes e pequenos desafios!

Zamora

Capital do românico Ibérico

24 a 27 de Abril - Quinta a Domingo - 1/3 botas

Arribas do Douro II

Autocarro	81.80 €	/	Men. 21 anos 51.30 €
Viatura própria	47.70 €	/	Men. 21 anos 29.95 €

Cidade muito antiga, sóbria e bela na sua severidade, Zamora deve a sua importância histórica ao facto de se situar no primeiro ponto de passagem fácil do rio Douro após cerca de 120 kms de arribas. Tal localização estratégica esteve na base de uma época de apogeu que se iniciou no final do século XI, ao tempo de Dona Urraca, rainha de Leão. Como legado desse esplendor chega até aos nossos dias um casco antigo que alberga um impressionante conjunto de 23 igrejas românicas, tesouro artístico ímpar que iremos explorar nesta actividade.

Paralelamente, e no âmbito do projecto integral das Arribas do Douro, iremos à procura dos primeiros quilómetros do grande canhão fluvial, logo a jusante da cidade, dedicando o percurso pedestre de fundo às suas belas e agrestes paisagens.

Completaremos a actividade com um dia centrado em dois objectivos menos conhecidos, situados no norte da província: uma importante reserva natural de protecção à avifauna migratória e as imponentes ruínas do mosteiro de Santa Maria de Moreruela, pérola e arquétipo por excelência da arquitectura cisterciense - ambos dotados de recentes e interessantes centros de interpretação. De caminho efectuamos ainda um percurso em busca de alguns dos mais belos recantos das margens do rio Esla, o principal afluente zamorano do Douro.

Características dos percursos:

25 de Abril, Sexta-feira - Zamora Urbana

Visita guiada ao centro histórico com entrada nos principais monumentos românicos e museus da cidade. Visita do fabuloso retábulo de Arcenillas, (1 par de ténis).

26 de Abril, Sábado - Arribas do Douro II - As "Arribas Iniciais" de Almaraz de Duero

Assim se designa na região este território em que o rio Douro ainda não "embalsamado", e portanto com contínuos contrastes entre correntes e remansos, se vai gradualmente encaixando entre os promontórios rochosos que iremos explorar, partindo à descoberta de vistas grandiosas. Percurso circular ondulado com cerca de 21 kms - 3 botas - e neutralização aos 15 kms - 2 botas.

27 de Abril, Domingo - Reserva Natural das Lagunas de Villafáfila e Mosteiro de Santa Maria de Moreruela

Pequeno percurso pedestre no perímetro do centro de interpre-

tação de Villafáfila, passando por sucessivos pontos de observação de aves - a época não será a ideal - sem qualquer dificuldade, (aprox. 1 hora - 1 par de ténis). Percurso pedestre entre Ponte de Quintos e o mosteiro de Morerueta, (aprox. 3 horas em pisos variados - 2 botas).

Cartografia: Folhas 308-III, 340-I e 396-II do IGN (1/25000).

Alojamento: Noite de 24, na Pousada de Juventude da Guarda. Noites de 25 e 26, em Zamora, na excelente Residência Juvenil Doña Urraca (não inclui pequeno almoço). Levar toalhas.

Partida: Quinta-feira, dia 24, às 20h15 de Algés e às 20h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração junto à igreja de Arcenillas às 13h15 do dia 25, Sexta, (sem almoçar). Arcenillas fica 7 kms a sudeste de Zamora, na estrada para Fuentesauco.

Preços: Os preços em autocarro incluem as 3 noites em pousada de juventude, visita guiada a Zamora e entrada em todos os monumentos, museus e centros de interpretação que se irão visitar.

Os preços em viatura própria não incluem a noite de 24.

A ter em conta: A capacidade do alojamento em Zamora é limitada pelo que, em caso de muita procura, os últimos terão de ser encaminhados para o parque de campismo local.

Recomenda-se portanto aos sócios que se inscrevam com a maior brevidade possível.

Ribeira do Torgal Odemira

1 de Maio - Quinta - 2 botas

Na Costa Vicentina, ao longo da Ribeira do Torgal

Autocarro 23.90 € / Men. 21 anos 13.60 €

Viatura própria 15.90 € / Men. 21 anos 7.00 €

Situada nas franjas do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Ribeira do Torgal, afluente do Rio Mira, constitui uma das mais bem preservadas paisagens naturais do território português, onde a influência humana ainda se faz sentir com pouca intensidade.

O percurso será ao longo da ribeira, caracterizada por manchas de densa vegetação de porte arbóreo nas encostas, sendo as espécies dominantes o sobreiro e o carvalho-cerquinho, alternando com vegetação arbustiva - o maquia, constituído por medronheiro e lentisco-bastardo. Junto à ribeira vamos encontrar freixos, ulmeiros, etc.

Quanto à fauna existem abundantes vestígios, (lontras, javalis, batráquios, répteis, etc.) e com sorte alguns avistamentos! As encostas, com uma topografia bastante acidentada, são constituídas por xistos, grauaques e arenitos.

O percurso terá início no cruzamento da EN 120 com a Ribeira do Torgal, entre Odemira e S. Luís, primeiro em direcção à nascente e posteriormente regressaremos em direcção à foz. O percurso terminará em Troviscais, não sem antes termos oportunidade de desfrutar de um agradável lanche (incluído no preço).

Características do percurso: Percurso acessível de cerca de 15 km, tendo como obstáculos as habituais cercas alentejanas. É recomendável o uso de botas, dada a possibilidade de percursos alagados. Água no cantil. Possibilidade de neutralização.

Cartografia: Folhas 552 e 553 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração no cruzamento da EN 120 com a Ribeira do Torgal, na ponte antiga, entre S. Luís e Aljezur.

Serra da Malcata

2 a 4 de Maio - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Mais uma Marcha nas Áreas Protegidas

Autocarro 32.20 € / Men. 21 anos 13.00 €

Viatura própria 15.20 € / Men. 21 anos 7.50 €

Reserva Natural criada em 1980 para proteger o lince-ibérico (espécie em vias de extinção), incluída na rede europeia de reservas biogenéticas e sítio de interesse ornitológico, a Serra da Malcata é a zona que nos propomos visitar este fim de semana. **Sábado, 3:** Partimos bem cedo - o percurso é longo! Inicialmente, o caminho segue ao longo da ribeira de Bazágeda onde iremos ver vários moinhos de água e ter oportunidade de conhecer uma simpática velhota, única habitante recenseada em toda a Reserva. Depois, atingimos sucessivamente os vértices geodésicos Revoltas, Ginjeiras e Concelhos. Daqui avistaremos 7 concelhos e vamos deslumbrar-nos com a vista da Serra que, nesta altura do ano, deve estar em plena floração (a Malcata é terra de bom mel). E ainda vamos ver... pelo menos um lince! A partir daí iniciamos a descida, por caminhos velhos e novos, até uma das entradas da Reserva da Malcata.

Domingo, 4: Após uma volta rápida em Penamacor para conhecimento do seu património cultural, a nossa caminhada leva-nos às margens da Barragem de Meimoa. O almoço será junto à barragem, com direito a molhar o pé, e a neutralizar se o cansaço já for muito. Após o repasto, lá iremos para mais uma subida até à cota 919 m, no limite do concelho de Penamacor e depois, já no concelho do Sabugal, caminharemos calmamente e sem esforço até ao fim da actividade, na aldeia da Malcata.

Características dos percursos: É uma actividade destinada a caminheiros em boa forma física, uma vez que o percurso de Sábado é longo e com passagem por três vértices geodésicos...

Recomendações: Não há abastecimento de água. Uso de botas aconselhável. Fato de banho para os mais encolados...

Alojamento: No Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor. É necessário saco-cama e colchonete.

Partida: Sexta, dia 2, às 20h10 de Algés e às 20h40 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 3, às 8h00, no Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor.

Cartografia: Folhas 226, 237 e 248 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.



Terras da Beira III

10 e 11 de Maio - Sábado e Domingo - 2 botas

Fornos de Algodres, Celorico e Trancoso - capitais do Queijo da Serra

Autocarro 38.60 € / Men. 21 anos 19.50 €

Viatura própria 22.80 € / Men. 21 anos 13.30 €

Não há duas sem três! Eis-nos de novo no interior beirão para uma viagem que nos levará por velhos caminhos, alguns tão antigos como o tempo. Rotas percorridas por pastores e aldeões, ora encravadas na paisagem agreste do granito, ora desenhando-se ao longo dos vales e planaltos.

Os percursos desenrolar-se-ão próximo do limite norte do Parque Natural da Serra da Estrela, entre os concelhos de Fornos de Algodres e Celorico da Beira, onde provaremos da hospitalidade beirão, através da sua gastronomia e do acolhimento das suas gentes - estamos a organizar um jantar regional na quinta das Courelas (opcional). Mais uma actividade a não perder!

Sábado, 10: Partiremos de "Vila Soeira do Chaom" (Vila Soeiro do Chão), assim chamada no sec. XVI, em direcção a sul, seguindo por caminhos murados, para a aldeia de Mesquitela. Aqui admiraremos o seu pelourinho quinhentista e atravessaremos a Ribeira de Linhares em direcção a norte para a povoação da Carvalheda, passando pelo marco geodésico da Penedia. Seguiremos ao longo de prados e pinhais, numa subida suave, para uma zona mais agreste e de vegetação rasteira até ao marco geodésico do Pendão, ponto mais alto do percurso, iniciando aqui a descida para Vila Soeiro do Chão.

Domingo, 11: Começamos este dia em Celorico da Beira, terra de Sacadura Cabral, visitando o seu Centro Histórico - de que destacamos o Castelo, a Torre do Relógio e o Solar do Queijo da Serra. O nosso passeio leva-nos, após atravessar o rio Mondego, à Necrópole de S. Gens (uma das maiores e mais importantes das Beiras) e, já na freguesia de Fornotelheiro, subiremos à elevação, altaneira à povoação, para vermos o local onde, em tempos não muito remotos, eram infligidos os castigos - a interessante e recuperada Forca...

Caminharemos por velhos e pitorescos caminhos rurais entre quintas - do Salgueiro, da Armada, dos Vasos, do Cardal - para, já em terras de Trancoso, passar pelo Barrocal e por Aldeia Velha com as suas sepulturas, e descer ao Pisão (curioso conjunto de 'banhos' para a pele), que já teve melhores dias, e onde atravessaremos a ribeira da Muxagata, iniciando o 'assalto final' ao gigantesco TOR granítico da Fraga da Pena, junto ao topo da vertente ocidental da ribeira da Muxagata e a uma altitude de 749 m.

Características dos percursos: Dificuldade média. Cerca de 14 km para o 1º dia e 17 km para o 2º. O percurso do 1º dia é circular e bastante acessível, o do 2º dia é uma travessia com alguns desníveis, sem dificuldades de maior, e com possibilidade de neutralização.

Recomendações: O uso de botas é imprescindível pois o terreno granítico é bastante pedregoso. Em Maio o tempo é instável: além do impermeável levar também fato de banho (rio e piscina à vista).

Abastecimento de água possível em ambos os dias.

Alojamento: Na residência de estudantes em Fornos de Algodres, com pequeno almoço incluído.

Cartografia: Folhas 180 e 191 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25 000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 10, às 6h40 de Algés e às 7h10 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 10, às 11h30, junto ao 1º café na entrada da Aldeia de Vila Soeiro

do Chão. Acesso: IP5 em direcção a Vila Formoso, saída em Fornos de Algodres (km 129); no primeiro cruzamento, seguir à direita em direcção a Celorico/Guarda, passando a ponte que atravessa o rio Mondego (Ponte Juncais) e virar à esquerda, imediatamente a seguir, tomando a direcção de Celorico/Guarda (à esquerda); no primeiro entroncamento (km 141) virar à direita para Vila Soeiro do Chão.

O preço inclui alojamento e pequeno almoço.

Parque Florestal de Monsanto

17 de Maio - Sábado - 1 bota

Conhecer a Pimenteira sem engarrafamentos!

Atenção que desta vez o passeio é a um Sábado! Vamos tentar visitar a Quinta da Pimenteira (fechada ao Domingo) e os seus viveiros de plantas... em Maio mês das flores! Monsanto em Maio é um esplendor!

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

Inscrição: Gratuita no local.

Caminho de Santiago VII

18 de Maio - Domingo - 2 botas

De Nossa Senhora da Misericórdia a Óbidos

Autocarro 16.20 € / Men. 21 anos 8.60 €

Viatura própria 9.95 € / Men. 21 anos 2.80 €

O percurso de Grande Rota GR 11/ Eg - CAMINHO DE SANTIAGO na região Oeste, ligando Lisboa a Alcobaca, cujo levantamento foi efectuado pelo CAAL em Novembro de 1999, tem sido percorrido, em etapas, nos últimos quatro anos e a sua exploração encontra-se na fase final.

Desta vez, a actividade inicia-se no Santuário de Nossa Senhora da Misericórdia, freguesia da Moita dos Ferreiros no concelho da Lourinhã, onde terminámos o anterior passeio deste projecto. Daí seguimos para o Reguengo Grande, já no concelho do Bombarral, e continuamos pelo planalto cársico das Cesaredas. O Planalto das Cesaredas é um maciço calcário datado do Jurássico Superior, com cerca de 140 milhões de anos, onde existem inúmeras grutas. Apresenta uma beleza selvagem onde a Natureza convive com as actividades agrícolas, criando minúsculos pomares que salpicam o caos da rocha calcária.

Desce-se então para o Pó por gargantas profundas criadas pela erosão. É uma vez mais uma zona de rara beleza que iremos desfrutar.

Na planície, com Óbidos no horizonte, peregrinaremos estrada fora até à Amoreira, continuando pelo Sobral, de onde se desfruta uma bela vista sobre a Lagoa e o Castelo.

No final, haverá tempo para caminhar pelas muralhas e para visitar a simpática vila de Óbidos, ao sabor do gosto de cada um.

Características do percurso: O passeio total é longo, cerca de 18 km, mas haverá, para os caminheiros mais cansados, uma confortável neutralização a meio do percurso, permitindo-lhes que desfrutem as zonas mais agradáveis. Percorreremos caminhos rurais, havendo algumas subidas. Considera-se que o percurso, sendo activo, não será difícil. Levar uma reserva de água, havendo também possibilidade de abastecimento

nas aldeias.

Cartografia: Folhas 338 e 350 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração no Santuário de Nossa Sra da Misericórdia, na Moita dos Ferreiros, às 9h15. É imprescindível a inscrição na sede do Clube até à Terça-feira anterior à realização da actividade.

O Caramulo Profundo

24 e 25 de Maio - Sábado e Domingo

2/3 botas

"A cascata do Ramalhal e a Cova do Lobisomem"

Autocarro 38.90 € / Men. 21 anos 17.90 €

Viatura própria 21.00 € / Men. 21 anos 9.40 €

Estranho título para uma actividade de montanha! Expliquemos então o que para os mais entendidos é inexplicável: a primeira vez que ouvimos a expressão foi quando um ex-primeiro ministro, ao visitar a cascata do Pulo do Lobo (no Guadiana), referiu que, nesse dia, havia visitado "o Alentejo profundo". Também um ex-Presidente da República, ao visitar a Serra da Estrela, disse: "gosto muito de Manteigas pois, apesar de situada numa cova, é a vila mais alta de Portugal".

E assim, associando queda de água com cova nas alturas, escolhemos o paradoxal título porque, apesar de o céu ser o limite, a descida à queda de água do Ramalhal e à Cova do Lobisomem (ou não andasse este associado a bruxas e diabos) é uma verdadeira ida às profundezas dos infernos.

Na mesma linha, a actividade é uma série de contrastes: a alternância do alcatrão com o corta mato; a ancestral pastorícia e os modernos aviários; o granito e o xisto; os retalhos do Minho e os sombrios bosques de Sintra.

E por enquanto, já chegal!

Sábado, 24 - Início na aldeia de Teixo e final na cascata do Ramalhal. Passagem pelas povoações de Corte, Freimoninho e descida por entre eucaliptal até à Quinta de Demenderes. Daqui até Almijofa segue-se um belo trajecto sintense ao longo da ribeira. Depois, é a subida para o final, no Ramalhal. A ida à queda de água (2 km, ida e volta) é facultativa. No local, a descida é feita por estrutura, tipo "via ferrata", pelo que se devem evitar congestionamentos. Pode-se tomar banho nas apetecíveis banheiras.

Domingo, 25 - Início em Covas e posterior descida para Tourelhe e Cambra (autênticas ilhas minhotas). Visita à Cova do Lobisomem e atalaia de Cambra (local de almoço e neutralização). Subida para a campesina área de Mogueirães pela vertente do rio Couto e, de seguida, Carvalhal de Vermilhas (nova neutralização).

Subida final para as altas planuras do Caramulo, donde se avista a plataforma de Viseu, a Serra da Estrela e todas as outras à volta. O término será no vértice geodésico da Cruzinha, nas proximidades de Caselho.

Características dos percursos: Cerca de 14/16 km no 1º dia, por caminhos de todos os tipos e também alcatrão (2 km). Duas descidas e uma subida, todas com um desnível de 250 m. No 2º dia são 22 km, repartindo-se o percurso por caminhos rurais murados, algum alcatrão e fáceis troços de corta mato. As duas subidas não ultrapassam os 250 m.

Alojamento: No Parque de campismo de Vouzela, no final do 1º dia, onde se pode jantar e tomar o pequeno almoço. Para outro

tipo de alojamento, só nas Termas de S. Pedro do Sul.

Recomendações: Além das imprescindíveis botas, uma lanterna pode fazer jeito (2º dia) e, para quem for à cascata, fato de banho e muda de roupa.

Cartografia: Folhas 176, 177, 187 e 198 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 24, às 6h10 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: 1º dia: Início em Teixo (próximo do Caramulinho), às 11h00. Final no Ramalhal (km 42 da estrada 230 - Águeda/Caramulo), às 19h00; 2º Dia: Início em Covas, às 9h30. Final em Caselho (próximo de Carvalhal da Mulher) às 18h00. O retorno aos pontos de partida está assegurado.

Penacova

Grandes e pequenos desafios

31 de Maio e 1 de Junho

Sábado e Domingo - 1/2 botas

Passeios, canoas, cordas, orientação, rio, banho...

Autocarro 43.40 € / Men. 21 anos 22.00 €

Viatura própria 24.50 € / Men. 21 anos 18.00 €

"...andam os meus estudos alquímicos emperrados por falta de um livro raro de obter e que, já o meu alfarrabista me disse, só poderei encontrar na Livraria do Mondego, casa muito antiga e estabelecida perto do vosso local de estadia lá em Penacova. Juntando as coisas, tive a ideia que talvez os meus amigos não me recusassem o grande favor de procurarem o livro que tanta falta me faz." Vamos pois ajudar este "sócio" na busca do ouro, e para isso lá estaremos:

dias 31 e 1, em Penacova, num jogo para equipas de 4 pessoas. Um problema para resolver, um objectivo a atingir. Sem necessidade de dotes físicos ou artísticos especiais. Saber andar no arame, mergulhar de escafandro, correr a maratona ou assobiar como os das Canárias, não é preciso.

O que dá jeito é que já tenham visto uma canoa, gostem de andar a pé, e não sejam desorientados de todo. Ah, e o tal espírito de equipa (também é um jogo de estratégia e dessas coisas).

Chegada e preliminares a partir de Sexta-feira, 30, à noite. Pernoita no Parque Municipal de Penacova. Será possível ir só no Sábado, com concentração às 9h00 no Camping Municipal.

Programa: Sábado, à roda de Penacova. Dormida no mesmo sítio. Domingo, o mesmo, finalizando com a **descida do Mondego em canoa.**

Não há competição directa entre equipas, mas avaliação do desempenho de cada uma. No fim, dizemos qual foi o vosso resultado, se quiserem saber.

(Continua no suplemento)

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

O habitual equipamento individual: calçado resistente, chapéu, fato de banho, bússola, lanterna, caneta, água, ténis, roupa para a chuva e para mudar.

Garantias: Lugares bonitos, boa disposição, bons banhos. Ninguém se zanga, só se esfalfa quem quiser. Excluído da garantia: o estado do tempo.

Inscrição: A inscrição inclui a descida em canoa do Mondego, até às portas de Coimbra (a partir das 13h00 de Domingo). Esta descida é acessível a qualquer pessoa que saiba nadar, não tendo qualquer dificuldade técnica, utiliza os meios de segurança legais e é acompanhada por monitores experientes. A participação no nosso jogo servirá, aos menos afoitos, como uma óptima habituação prévia à água e à canoa, para gozar em pleno a descida do rio.

Outras informações podem ser pedidas no Clube. Por favor, inscrevam-se até 30 de Abril, que isto dá trabalho a organizar e temos que saber quantos somos e assegurar as reservas das canoas.

Partida: Sábado, dia 31, às 6h40 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 de Sábado no Camping Municipal de Penacova.

O preço inclui a descida do rio em canoas de 2 lugares.

Próximas actividades

7 a 10 de Junho, Sáb. a Terça, Serras de Francia e de Bejar
10 a 15 de Junho, Terça a Dom., Serra de Guadarrama e Madrid
(é possível juntar as duas actividades anteriores)

19 de Junho, Quinta, Lisboa das Sete Cidades

21 de Junho, Sáb., Coimbra - Capital da Cultura

28 e 29 de Junho, Sáb. e Dom., Trás-os-Montes mediterrânico

5 de Julho, Sáb., À descoberta do Zêzere e Constância

12 e 13 de Julho, Sáb. e Dom., Gerês - Geira Romana

13 de Julho, Dom., Parque Florestal de Monsanto

19 de Julho, Sáb., Nocturna

26 de Julho a 2 de Agosto, Sáb. a Sáb., As 'Highlands' e as Ilhas da ESCÓCIA

GDAE GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Escalada em San Bartolo - Tarifa

25, 26 e 27 de Abril

Tarifa tem uma situação geográfica privilegiada entre "mares", o Atlântico e o Mediterrâneo, e "continentes", a Europa e a África, na confluência dos ventos sarianos e atlânticos, que configuram uma atmosfera ímpar e fazem deste local um dos lugares mais exóticos para a prática da Escalada.

A nossa actividade vai desenrolar-se na Escola de Escalada de San Bartolo, uma crista arenítica dominante sobre a praia de Bolonia, com mais de 200 vias de escalada de uma rocha pouco usual, um arenito peculiar, obtido do depósito de areias marinhas e dos movimentos de compressão que ao longo de milhões de anos a trabalharam. Haverá ainda tempo para uns banhos de mar.

Curso avançado de escalada

Vai realizar-se em Maio e em Junho o Curso Avançado de Escalada com as seguintes datas:

18 de Maio - Sintra

24 e 25 de Maio - Espiel / Cordoba - Actividade da Primavera

31 de Maio - Requengo
7 e 8 de Junho - Espinhaço
19 a 22 de Junho - Grazales e Ronda

Informações com o Coordenador do GDAE:
Jgomes@estereofoto.pt ou pelo 96 7083 177.

GDAO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião vai ter lugar em Maio no dia 8, Quinta, às 21h30, na sede do Clube.

GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

Vai realizar-se uma actividade em França nos Pirinéus - Vignemal de 23 a 27 de Abril (5 piolets).

Para a actividade da Serra do Gerês (Cornos da Fonte Fria), a 24 e 25 de Maio, vai realizar-se uma reunião preparatória no dia 21 de Maio, Quarta-feira.

Dia 4 de Junho reunião preparatória da actividade a realizar de 13 a 15 na Serra Nevada.

CAALJOVEM GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DOS JOVENS DO AR LIVRE

No passado dia 27 de Fevereiro realizou-se na sede do nosso Clube uma reunião do CaaJovem.

Infelizmente a participação dos jovens foi muito reduzida, no entanto pensamos que este projecto tem pernas para andar. Por outro lado o CaaJovem só poderá crescer se todos nós dermos o nosso contributo, pelo que continuamos desde já à disposição da juventude do Caal para continuarmos a realizar mais actividades, daquelas que nós gostamos.

Assim, vimos pedir a todos os interessados em participar neste grupo que entrem rapidamente em contacto com a sede do Clube ou através do mail - caaljovem@iol.pt, pois temos uma série de actividades preparadas.

Jovem, se gostas de ar livre, passeios sem cotas e de ver a natureza de uma perspectiva diferente, aparece.

Esperamos por ti!

A coordenadora do CaaJovem

Martha Mattos Coelho

CantinhodasInformações Úteis

UM NOVO VISUAL NA SEDE

A sala comum da nossa sede, onde realizamos as reuniões, tem um novo visual! O António Nunes e o Fred ofereceram e montaram um moderníssimo sistema de iluminação que "revolucionou" este espaço. Aqui fica o merecido obrigado do Clube!

ESCÓCIA 2003

Conseguimos aumentar a capacidade de alojamento local, pelo que ainda poderás inscrever-te. Contacta o Clube com urgência se estiveres interessado.

LEMBRETE

É importante pagar as quotas de 2003!

Vimos por isso lembrar aos sócios, que ainda o não fizeram, para procederem à sua regularização (26 euros).