



# Ar Livre Informação

## Editorial

Passámos um verão terrível! Florestas queimadas, bens destruídos, famílias destroçadas! A catástrofe vai obrigar a que o nosso colectivo ponha ainda maior empenho, mais energia e imaginação na organização das caminhadas e na preparação do Calendário 2004. Esperamos pois, companheiros, mais propostas de actividades; ainda virão a tempo...

Estaremos ao lado das populações e das autarquias, hoje como há 18 anos, levando mais e mais Sócios e Amigos a visitar Portugal, continuando assim a CONHECER, a RESPEITAR e a PROTEGER A NATUREZA.

Tivemos uma festa linda no XVIII Aniversário, em Alcácer do Sal. Obrigado a todos os companheiros presentes e um "abraço camineiro" a todos os outros que não puderam estar fisicamente presentes.

## Resumo

17 a 19 de Setembro	Sexta a Domingo	Vouzela e Penoita
25 de Outubro	Sábado	Lisboa das Sete Cidades III
26 de Outubro	Domingo	Alfeizerão – Junqueira (Alcobaça)
8 de Novembro	Sábado	Rotas de Cister – Cercanias de Almoester
15 de Novembro	Sábado	Baleal – Serra D'el Rei
22 e 23 de Novembro	Sábado e Domingo	Serra de Aracena

### Vouzela e Penoita

17 a 19 de Outubro - Sexta a Domingo  
2/3 botas

Por terras de Alafum

Autocarro	36,50 €	/	Men. 21 anos	18,20 €
Viatura própria	19,50 €	/	Men. 21 anos	8,50 €

Nesta actividade vamos explorar o concelho de Vouzela, em plena região de Lafões, mancha verdejante associada ao vale do Vouga – até à data deste texto conseguiu sobreviver incólume à intensa actividade recente da nossa "indústria do fumo"... - entalada entre os grandiosos maciços graníticos da Gralheira e do Caramulo.

Da rudeza do meio serrano à abundância de água dos pequenos vales; da herança pré-histórica e romana às residências nobres da Idade Média e aos grandiosos solares barrocos; das águas termais de fama milenar ao património construído (e não só ...), da histórica vila, se fará o roteiro deste fim de semana.

**Sábado, 18** - Neste dia faremos a ligação entre as alturas da vertente Norte do Caramulo – território que um projecto de outra equipa do CAAL tem vindo a explorar – e os vales da bacia do Zela, no coração do concelho. Partindo de um belo local já familiar – a mata da Penoita – procuraremos alvos inéditos na zona montanhosa pastoril do sul de Vouzela - como a notável Orca da Malhada de Cambarinho e os panoramas do vértice geodésico das Abas (cota 987) - para descermos depois rumo às aldeias sobreviventes da era da agricultura de subsistência, de que Sacorelhe será um bom exemplo.

**Domingo, 19** - Dia dedicado a percorrer parte das vias romanas da região de Lafões, cujo estado de conservação actual varia do

excelente ao grotesco. Ao longo delas cresceram interessantes povoações como Figueiredo das Donas e as suas ruínas medievais, Fataunços e os seus belos solares ou a bem preservada aldeia de Bandavises. Desceremos até às cada vez mais betonizadas Termas de S. Pedro do Sul (ou melhor Caldas de Lafões...), para seguir ao longo do Vouga até Valgado, onde visitaremos um inédito aproveitamento geotérmico. Segue-se a vila de Vouzela – e a exploração que merece – para concluirmos a actividade trocando as antigas vias romanas por antigas vias da CP! A desactivada linha do Vouga é um paradigma de potencial ecoturístico totalmente desprezado.

**Características dos percursos:**

**Sábado - 3 botas.** Percurso algo longo com amplos troços fora de trilhos, incluindo algum tojo rasteiro (perneiras recomendáveis). Alguns obstáculos a vencer.

**Domingo - 2 botas.** Percurso acessível, sem dificuldades particulares. Em ambos os dias haverá possibilidade de neutralização e de abastecimento de água .

**Cartografia:** Folha 177 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** Parque de Campismo de Vouzela. Alternativas, por conta própria, só nas Termas de S.Pedro do Sul.

**Partida:** Sexta feira, dia 17, às 20h40 de Algés e às 21h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado, dia 18, às 8h45 no Parque de Campismo de Vouzela.

### Lisboa das Sete Cidades III

25 de Outubro - Sábado - 1 bota

O Carmo e a Trindade

Sócios	6,00 €	/	Men. 21 anos	grátis
--------	--------	---	--------------	--------

Conhecer a Cidade é descobrir a lógica da sua origem e desenvolvimento. Existem em Lisboa "sete cidades" distintas, possuindo cada uma delas personalidade própria e inconfundível:

**1** A Lisboa inicial fica no espaço protegido pela Cerca Moura. Contornos e estruturas presididos pela Alcáçova Real localizada no Castelo.

**2** No século XIV a Cidade é organizada no perímetro da Muralha Fernandina por cinco grandes mosteiros que envolvem com as suas cercas quase completamente as periferias de Lisboa.

**3** O Paço da Ribeira de D. Manuel trouxe a cidade para fora de muralhas o que originou a urbanização do futuro Cais do Sodré, das Chagas, Bairro Alto e Santa Catarina.

**4** Ao longo das vias de saída de Lisboa, desde a época filipina a D. João V, levantam-se dezenas de conventos e alguns palácios reais, as âncoras urbanas de uma enorme expansão urbana à beira Rio.

**5** Na cidade pombalina a governação está numa Praça do Comércio e na urbanização mercantil da Baixa, com indústrias que se localizam nos aterros de S. Paulo e nas periferias do Rato.

**6** Com a sociedade burguesa, liberal e mercantilista do século XIX, há um processo de densificação urbana à beira Rio e a Cidade começa a interiorizar-se.

**7** A Lisboa de Ressano Garcia e Duarte Pacheco é uma megalópolis, cidade interior e seca com centralidades urbanas várias.

#### Lisboa da Expansão - Expansão de Lisboa

Quando o Rei D. Manuel esqueceu a Lei Medieval e construiu o seu palácio na Ribeira, iniciou-se a urbanização da margem do Tejo entre o Terreiro do Paço e o Cais do Sodré. Olhando para cima, ao longo da muralha fernandina, a urbanização chegou ao bairro que ficava no alto e Lisboa desenvolveu-se na direcção do Bairro Alto de S. Roque. Os que vinham da Índia, capitães e negociantes, compraram terrenos e o primeiro bairro desafogado de Lisboa nasceu fora de muralhas. Passaremos pelos três Bairros Altos: o Medieval, o da Expansão e o do Marquês.

**Concentração:** A hora e o local da concentração serão indicadas aquando da inscrição no Clube.

## Alfeizerão - Junqueira (Alcobaça)

26 de Outubro - Domingo - 2 botas

O Oeste surpreende-nos com doces e castanhas!

Autocarro	26,60 €	/	Men. 21 anos	18,40 €
Viatura própria	21,50 €	/	Men. 21 anos	10,50 €

Vamos percorrer mais uma etapa do projecto do Caminho de Santiago, iniciando desta vez a actividade em Alfeizerão, localidade onde iremos tomar o café e, porque não, saborear o típico e delicioso pão-de-ló.

Seremos recebidos pelo Dr. Carlos Almeida, da AMIALFA, Associação de Amigos de Alfeizerão, que nos apresentará a vila e nos falará da presença de romanos e árabes e dos caminhos antigos.

Saindo de Alfeizerão, percorreremos o bonito vale da ribeira do mesmo nome até Casal Novo (Mestras), entre pomares de macieiras e pereiras, uma das riquezas desta região, que aliás marcarão presença constante ao longo de toda a actividade.

Após a primeira impressão, por entre pomares, vamos percorrer diversas matas, extensas manchas arborizadas que ainda hoje se encontram preservadas, resto da imensa floresta que

terá existido no termo do Mosteiro de Alcobaça.

Iremos almoçar no parque de merendas da Mata das Mestras. Aqui conheceremos então o Sr. Bernardo, guarda florestal, que nos apresentará a região a seu cargo e nos acompanhará durante a parte final do percurso.

Seguiremos pelas matas da Ribeira e da Roda, onde vamos ver o que resta dos imponentes viveiros florestais, que ainda não há muitos anos eram utilizados para a selecção de sobreiros, para florestar os montados, uma das grandes riquezas do nosso País. Após atravessarmos a mata do Gaio, terminaremos a actividade no Pátio do Vale, na localidade de Junqueira, um agradável Turismo Familiar em Espaço Rural, recomendado pelo Guia do Routard, onde a D. Aldara será a nossa simpática anfitriã, que nos irá desvendar as instalações e organizar um lanche, onde as castanhas, o vinho e a água-pé serão presença, para recordar que o São Martinho está à porta.

Os companheiros que pretenderem poderão mesmo passar o fim-de-semana nesta simpática residência, (tel.262500015, patiodovale@clix.pt ou www.patiodovale.no.sapo.pt). Garantimos que vale a pena.

**Características do percurso:** Fácil, sem desníveis acentuados, com possibilidade de neutralização. Recomenda-se aos companheiros que levem água e atentem às características do tempo na região Oeste.

**Cartografia:** Folhas 316, 317, 326 e 327 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

**Participação em viatura própria:** Concentração em Alfeizerão, às 9h15, junto ao Café Ferreira, logo à saída da autoestrada.

**O preço inclui o lanche e o cafezinho.**

Por indisponibilidade da equipa organizadora a actividade **À Volta da Guarda II**, prevista para 1 e 2 de Novembro, foi adiada para o primeiro trimestre de 2004.

## Rotas de Cister Cercanias de Almoester

8 de Novembro - Sábado - 1 bota

O "Bairro" e a envolvente ambiental de Almoester

Autocarro	23,00 €	/	Men. 21 anos	14,00 €
Viatura própria	19,00 €	/	Men. 21 anos	11,00 €

Uma caminhada acessível a todos, bonitas paisagens e um convívio de S. Martinho, com direito a doces conventuais... e ao convento propriamente dito. Esta é a nossa proposta para os que queiram embarcar numa actividade de um dia em Almoester, às portas de Santarém. Faremos um percurso pedestre com cerca de 13 Km com início na Póvoa da Isenta e terminando em Vila Nova do Coito.

É uma zona cheia de pontos de interesse, que vão desde a riqueza natural dos pauis (Anana, Salgadas, João Andrade), passando pelo "Bairro", pela curiosa confluência de quatro cursos de água (Rio Maior, Rib. da Asseca, Rib. das Alcobertas, Rib. de Almoester) e obviamente a visita ao Convento de Cister.

No final da actividade iremos visitar, acompanhados por guia, o convento cisterciense feminino de St.ª Maria de Almoester, fundado em 1289, por D. Berengária Aires. Com a quase totalidade das dependências conventuais destruídas, subsiste ainda parte do

claustro interior, a casa do capítulo e a igreja. O templo, que esteve muito arruinado, tem estado a ser objecto de restauro por parte do IPPAR. Após a visita seremos recebidos na Associação Recreativa Cultural da Freguesia de Almoester onde usufruiremos de um **pequeno lanche em jeito de S. Martinho**, 'arrepiaado' incluído.

**Características do percurso:** Decorre quase sempre a direito, quer aproveitando o traçado da antiga linha de caminho de ferro acompanhando os paús, quer em estradão, portanto bastante fácil. Após duas pequenas subidas, entraremos no "Bairro" estremenho, onde decorrerá a segunda parte do percurso, aproveitando para observar e admirar toda a envolvente ambiental da zona. Há possibilidade de neutralização sensivelmente a meio do passeio, no Casal do Paúl.

**Recomendações:** O traçado segue ao longo de uma zona alagadiça. Para além do uso de calçado próprio para caminhada, como precaução, consideramos muito aconselhável trazer polainas, uma vez que, se tiver chovido, poderá ocorrer alguma surpresa. Não esquecer a máquina fotográfica e os binóculos, já que existe a possibilidade de avistamento de rapinas e anatídeos.

**Cartografia:** Folha 352 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete-Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao Convento de Sta. Maria de Almoester, às 8h30.

**O preço inclui a entrada no convento e o lanche de S. Martinho.**

**Para mais informação é favor consultar o site:**

<http://rotascister.home.sapo.pt>

## Baleal Serra d'el Rei

15 de Novembro - Sábado - 2 botas

Entre o verde e as dunas

Autocarro 15,70 € / Men. 21 anos 8,70 €

Viatura própria 10,30 € / Men. 21 anos 4,00 €

Primeiro vamos conhecer as praias do Baleal e da Consolação agora desertas mas, talvez por isso, ainda mais belas, bem como as dunas, o mar e... as gaiotas.

Depois é o verde, os campos que o Homem trabalha, o esforço que salta à vista.

Temos também a História em Atouguia da Baleia e, bem perto, o espelho de água que é a Barragem de S. Domingos, com uns locais idílicos e outros fantasmagóricos, lugares abandonados que as águas ocuparam.

No Planalto de Cezaredas poderemos ver a sua flora característica e, por fim, Serra d'El Rei, simpática povoação ligada ao romance de Pedro e Inês, onde iremos terminar.

**Características do percurso:** Cerca de 18 km feitos por caminhos variados, mas sem dificuldades de maior.

**Cartografia:** Folhas 337 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 9h15 em Serra d'El Rei, frente à Serrana (Associação Cultural e Recreativa da Serra d'El Rei).

## Serra de Aracena

22 e 23 de Novembro - Sábado e Domingo

2 / 3 botas

Pelo que de melhor resta da bela floresta mediterrânica - um passeio entre castanheiros e aldeias brancas e uma visita às Grutas!

Autocarro 49,00 € / Men. 21 anos 31,00 €

Viatura própria 34,20 € / Men. 21 anos 21,00 €

Com o nosso país tão queimado, vamos a Espanha para uma actividade na floresta.

A Serra de Aracena, a norte da província espanhola de Huelva, junto à fronteira do Baixo Alentejo, constitui o extremo ocidental da cordilheira da Serra Morena.

A sua paisagem, muito diversificada, é dominada por uma sucessão de montes e vales cobertos de densos bosques de sobreiros e azinheiras, carvalhos e castanheiros, com plantações dispersas de pinheiros e eucaliptos e galerias de vegetação ripícola junto às linhas de água.

Os seus povoados, de ruas estreitas e casario branco, onde ainda se conserva a arquitectura tradicional e se pode provar o famoso "pata negra", constituem outro atractivo desta actividade.

Iremos efectuar um percurso no Sábado e outro no Domingo, que incluem a visita a monumentos, como **castelos** que defendiam a raia de Sevilha das pretensões portuguesas, um **santuário**, uma antiga **mesquita** e a célebre **Gruta das Maravilhas** e ainda a subida a cristas rochosas e cumes acima dos 900 m de onde se disfrutam extensas panorâmicas.

**Recomendações:** É imprescindível o uso de botas de montanha e aconselhável o uso de bastão. Os cantis deverão vir cheios por só haver fontes nas povoações. A Serra de Aracena, pela sua altitude e exposição aos ventos marítimos de sudoeste, é fresca e húmida, pelo que será conveniente trazer roupa para a chuva e frio (poderão ocorrer geadas). Trazer igualmente protecção para o sol. **Atenção:** é provável um acentuado arrefecimento nocturno, pelo que se recomenda cuidado especial com o equipamento (saco cama).

**Alojamento:** No parque de campismo Aracena Sierra. **Alojamento alternativo** - Hotel Sierra de Aracena (959126175), Pensão Casa Manolo (959128014), Los Castaños (959126300) ou outra hotelaria em Aracena.

**Partida:** Sábado, dia 22, às 6h40 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Embora desaconselhável é possível, com concentração no Castelo de Cortegana, no Sábado às 11h30 locais. (Cortegana fica a 40 km de Vila Verde de Ficalho na estrada para Sevilha).

**O preço inclui entrada no castelo e visita às grutas.**

## Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais

Vai realizar-se o **Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais**. Esta acção de formação pretende responder aos anseios dos sócios do CAAL que, sentindo-se atraídos pelas actividades do Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha, envolvendo **neve e gelo**, gostariam de obter ou complementar a sua preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades.

## CantinhodasInformações Úteis

### OBJECTIVOS

O curso destina-se a fornecer aos participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de cordadas autónomas em terreno glacial fácil a moderadamente difícil, ou à integração e liderança de cordadas volantes em terreno mais técnico, sob a direcção e a supervisão de montanheiros mais experientes; permitir aos participantes uma participação plena nas actividades invernais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.

### ORGANIZAÇÃO

O **curso de iniciação** dividir-se-á em três fases distintas – teórica, preparatória e em condições reais – e será complementado por uma avaliação das componentes teórica e prática.

A carga horária do curso é a seguinte:

**Teóricas: 15 h - Preparatórias: 24 h - Sessões ao vivo: 7 dias**

### CONDIÇÕES DE ACESSO

São pré-requisitos de acesso ao curso a posse de uma experiência comprovada a nível das técnicas de escalada em rocha e de orientação, bem como uma forma física adequada, sendo estes requisitos avaliados antes de o curso ter o seu início efectivo.

### DATAS

**Sessão prévia de avaliação:**

15 de Novembro 2003

**Sessões teóricas**

02 e 18 de Dezembro de 2003

06 e 22 de Janeiro de 2004 - 03 de Fevereiro de 2004

**Sessões preparatórias**

20 de Dezembro de 2003

10 e 24 de Janeiro de 2004 - 07 e 14 de Fevereiro de 2004

**Sessões de neve e gelo (condicionadas às condições meteorológicas)**

1ª quinzena de Março de 2004: 1 fim-de-semana (Serra da Estrela)

2ª quinzena de Março de 2004: 1 fim-de-semana (Serra da Estrela)

Páscoa de 2004: 3 dias (Serra da Gredos)

**Avaliação teórica:** 26 de Fevereiro de 2004

### MATERIAL

Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar.

O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacete, arnês, piolet e crampons) são fornecidos pelo CAAL.

### PREÇO e Forma de Pagamento:

O preço inclui o alojamento e a alimentação no refúgio, na Serra de Gredos, mas não inclui o transporte para o local das actividades. Aos não portadores da Carta de Montanheiro serão acrescentados 25 euros para efeitos de seguro. O pagamento será de 50% na inscrição e o restante até fim de Fevereiro.

**Sócios 200,00 € / Men. 21 anos 175,00 €**

### ESLOVÉNIA - A SUIÇA dos Balcãs

Estamos a preparar uma outra grande actividade para Julho de 2004 (dias 24 a 31), dando também possibilidade de participação aos companheiros que não puderem ir à Chapada Diamantina - Brasil.

Desta vez esperamos visitar a Eslovénia, a Suíça dos Balcãs. Na próxima informação daremos todos os pormenores desta actividade, aguardando as vossa inscrições!

### Aí está novo "merchandising" do Clube.

Discretas, lindas, eis as novas 'polo' do Clube; disponíveis em duas cores, estarão à vossa disposição na sede do Clube e em algumas actividades.

### Diapositivos no Clube - dia 29 de Outubro às 21h30

6 portugueses estiveram recentemente no Equador, onde escalaram 3 vulcões de mais de 5000m. José Herdade vai relatar-nos as aventuras desta expedição e apresentar-nos os diapositivos da actividade de montanha e da semana de turismo que se lhe seguiu.

### Os Monitores do CAAL

Foi completado o recente processo de **Estágios de Acreditação de Monitores do CAAL**, tendo sido feita a distribuição dos Diplomas respectivos aos Companheiros presentes no jantar do XVIII Aniversário.

O corpo de Monitores do nosso Clube é, neste momento, assim constituído:

#### Monitores credenciados pela Escola Nacional de Montanhismo

Alexandre Velinho	João L. Mattos Coelho
João Pires Belo	Jorge da Costa Matos
Jorge Vereda Gomes	José A. Veloso
José M. Pombo Duarte	José da Silva Luz
Luis Anes Madeira	

#### Monitores internos CAAL

##### Monitores CAAL de Escalada

Alexandra Galhardo	Benjamim Nande
Helder Soares	José Carlos Sanches

##### Monitores CAAL de Média Montanha

António José Sobreira	António da Piedade Nunes
Cristina A. Lopes	Fernanda G. Albuquerque
Luisa Pinto Ferreira	

##### Monitores CAAL Auxiliares de Escalada

Carlos A Miranda	Carlos B. Ventura
Cristina A Lopes	João P. Brito
José Manuel Amaral	Luis R. Lopes
Pedro Costa Pereira	

##### Monitores CAAL Auxiliares de Média Montanha

Ana Paula M. Maia	António Nunes do Deserto
Camila Manuela T. Melo	Fernando Jorge P. Peixoto
Frederico J. de B. Nunes	João Ruivo Noronha
José Emilio da Rocha	José Manuel Cardigos da Silva
Maria Helena P. Nunes	Maria João Martins
Pedro Reis Gomes	Tiago Folgosa Granja

### 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

# BAHIA 2004 CHAPADA DIAMANTINA

15 a 30 de Maio de 2004

Seis anos depois o CAAL aposta no regresso às grandes actividades fora da Europa ! Pela primeira vez rumaremos à América do Sul e o nosso objectivo – tinha de ser ! – é o Brasil. Por ser claramente essa a melhor altura do ano para o programa que concebemos, a viagem vai decorrer na 2ª quinzena de Maio de 2004.

Ao contrário de anteriores actividades transatlânticas do Clube, a ideia da presente organização não é realizar um périplo genérico por um elevado número de atracções distantes entre si, mas sim explorar devidamente o objectivo mais rico que o país irmão tem para oferecer. Nessa lógica a nossa escolha não podia ser outra. Vamos à **Chapada Diamantina, o melhor parque natural do Brasil**, localizado no coração do estado nordestino da Bahia, e que, embora pouco conhecido na Europa, é de longe o principal destino brasileiro ao nível do turismo pedestre.

E como muitos achariam imperdoável ir à Bahia e não desfrutar um pouco dos prazeres do seu litoral, preparámos **duas opções** para a parte final do programa. Uma **opção litoral** relaxará activamente num local remoto da costa, enquanto que uma **opção montanha** ataca os objectivos mais exigentes da Chapada. Esta solução, que implica apenas quatro dias de separação do grupo, permite que o programa comum seja acessível a todos.

As "inevitáveis" visitas às cidades históricas do estado classificadas como património da humanidade completam o roteiro, que se caracteriza também por uma clara aposta no **alojamento de qualidade** – hotelaria de classe superior sempre que possível – no regime de **pensão completa** e no transporte aéreo em companhia de bandeira.

## PROGRAMA PARA OS 2 GRUPOS

### **Dia 15 de Maio, Sábado – Lisboa – Salvador**

Saída de Lisboa no voo TAP 1517. Chegada nocturna ao Brasil. Transfer para o Hotel Sol Bahia Atlântico (grupo Meliã), no litoral, junto ao aeroporto. Ceia.

### **Dia 16, Domingo – Salvador – Lençóis + Cachoeira**

Saída para a cidade de Cachoeira. Visita guiada ao seu centro histórico, classificado como património da humanidade. Almoço. Tarde na estrada. Chegada à cidade de Lençóis, a "capital" da Chapada Diamantina. Jantar de boas vindas e alojamento no Hotel Canto das Águas, (grupo Roteiros de Charme).

### **Dia 17, Segunda – Rio Serrano e Poço do Diabo**

Exploração do Rio Serrano e da sua sucessão de grutas, pequenas cachoeiras e piscinas naturais - Poço Halley, Salão das Areias Coloridas, Cachoeirinha Cachoeira da Primavera, Gruta Azul, Gruta da Pratinha (banho) e Gruta da Lapa Doce. Almoço em restaurante rústico. De tarde segue-se o convidativo Poço do Diabo no rio Mucugezinho. Pode-se comprar no local uma sobremesa do tipo 4 botas (canyoning e slide& splash). Jantar no restaurante Grisante.

### **Dia 18, Terça – Morro do Pai Inácio**

Percurso de 17 km em descida suave, com belas vistas para o Morroão e o Morro do Camelo. Banho no Poço das Águas Claras. Picnic. Ao entardecer subida do célebre Morro do Pai Inácio (20 min.), para o pôr do sol (o clássico "cartão postal" da Chapada). Jantar no restaurante Picanha da Praça.

### **Dia 19, Quarta – Cachoeira da Fumaça**

"Trilha" do topo da fabulosa Cachoeira da Fumaça, a maior cascata do Brasil, com 380 m de queda livre, quando não se dissipa antes. São 14 km em percurso de ir e vir, com 350 metros de desnível logo no início, uma actividade "obrigatória", embora de dureza acima da média do roteiro conjunto. Picnic no local. Jantar no "restaurante caseiro" do "seu" Necos.

### **Dia 20, Quinta – Marimbus**

Transporte para Remanso, um antigo quilombo, onde nos aguardam pirogas para um passeio através dos Marimbus, um ecossistema aquático riquíssimo que os locais chamam de "mini pantanal da Chapada". Vamos ao encontro das vitória-régias (a maior flor do mundo), e saber o que são tucaranés, jaburús, xanãs e burizitais. Almoço em casa de uma habitante local. De tarde exploração das piscinas cristalinas do rio Roncador. No final do dia mudança para Mucugê. Jantar e alojamento na Pousada de Mucugê .

### **Dia 21, Sexta – "Ementa" de Cachoeiras**

Neste dia poderemos optar entre duas actividades :

Opção moderada - tem por objectivo a Cachoeira do Ramalho, com os seus magníficos paredões de 100 metros, que se atingem através de antigos caminhos de garimpeiros. Picnic no local.

Opção avançada - visa um local absolutamente intocado, a Cachoeira dos Cristais, descoberta apenas em 2002. Percurso aberto no mato, pedregoso e difícil. Picnic na Cachoeira das Três Barras. Jantar na pousada.

### **Dia 22, Sábado – Poço Encantado e Gruta Azul**

Os objectivos são dois espectáculos da Natureza perdidos em pleno sertão. O Poço Encantado faz jus ao nome. É uma lagoa azul dentro de uma gruta, tão cristalina que é possível ver o fundo a 40 metros. Apenas de Maio a Julho (ora bem !..), um raio de sol entra por uma fresta do tecto e gera um fenómeno impressionante. O Poço Azul embora algo parecido é menos exuberante. Em compensação é permitido tomar banho. Nadando do escuro para a saída a sensação é irreal... Almoço em restaurante rústico no local. De tarde visita das ruínas de Xique-Xique, cidade fantasma a 1200 m de altitude, herança do ciclo dos diamantes (ao contrário do habitual na Bahia foi construída em pedra, pelo que os locais lhe chamam a "Machu Pichu" do Brasil...). Jantar no hotel. À noite grande forró do CAAL !...

### **Dia 23, Domingo – Cachoeira do Buracão**

Vamos ao extremo sul do parque, ao município de Ibicoara, em busca do mais belo e impressionante local da Chapada. Com quase 100 metros de queda em forma circular para dentro de um autêntico buraco, de onde escoa através de um estreito canhão sinuoso, a Cachoeira do Buracão é um local de tirar o fôlego. Iniciaremos a visita pelo topo para depois enfrentar o desafio de penetrar cuidadosamente no desfiladeiro até atingir o poço e ter como recompensa um cenário único – é como se a Natureza tivesse criado um templo para a queda de água! Picnic. No final da actividade separam-se os dois grupos. O grupo Litoral permanece em Mucugê (jantar na pousada), o grupo Montanha tem um transfer de 180 km para a cidade de Rio de Contas.

## **GRUPO LITORAL – mínimo 20 participantes**

### **Dia 24, Segunda – Da Guiné à Bomba**

Transporte para a aldeia da Guiné. Aqui começa uma das mais belas "trilhas" do parque nacional, cerca de 15 km até à casa da "sôra" Bomba, no Vale do Capão. Caminhada pelo altiplano dos Gerais do Vieira (baldios) – a cerca de 1200 m de altitude – avistando o Vale do Patí, um dos mais belos

do Brasil. Picnic. Mudança para Lençóis (fechar do círculo). Jantar e dormida no hotel inicial.

#### **Dia 25, Terça – Lençóis – Morro de São Paulo**

Regresso ao litoral. São 530 km até à cidade de Valença. Almoço. O destino escolhido para o resto da viagem é o Morro de São Paulo, estância balnear/ ecoturista na ilha de Tinharé, no lado sul da Baía de Todos os Santos, em frente (e no entanto tão longe..) de Salvador. A parte final da viagem é por via marítima e promete aventura. Chegada e transfer de "jardineira" (sic) – que aqui os carros foram proibidos... - para o hotel Puerto Beach, inaugurado em Novembro de 2002. Jantar no hotel.

#### **Dia 26, Quarta – Ilha de Tinharé**

Passeio de barco para conhecer e usufruir de diversos cenários idílicos, como a Ponta do Curral com os seus 20 km de praia deserta e a Coroa do Meio, um banco de areia entre a ilha e o continente. Almoço no vilarejo de Gamboa. De tarde caminhada ao Forte do Facho para o pôr do sol. Jantar no hotel.

#### **Dia 27, Quinta – Ilha de Boipeba**

De novo nos faremos ao mar. O objectivo é a ilha de Boipeba, situada logo a sul, um autêntico paraíso em que se tem a sensação de que o tempo parou. Nunca houve automóveis, nem turismo industrial, a electricidade e a abertura ao mundo ainda são novidade, as praias não têm adjetivo. Caminhada pela ilha, contacto com um estilo de vida à moda antiga e, claro, idas a banhos. Almoço em tasca de pescadores à beira mar (é terra de lagosta a 12 reais ...). Regresso ao Morro. Jantar no hotel.

#### **Dia 28, Sexta – Morro de São Paulo - Salvador**

Manhã livre para desfrutar. Almoço. Transporte para Salvador em avião de pequeno porte. Transfer para o Hotel Tropical (grupo Varig), no centro da cidade.

### **GRUPO MONTANHA – mínimo 20 participantes**

#### **Dia 23, Domingo (cont.)**

No final da actividade do Buracão transporte para Rio de Contas, cidade bem fora dos roteiros comerciais, que se orgulha de ter sido a primeira povoação planeada do Brasil e de ser a residência de um tal de Jimmy Page (lembra-se dele?). Jantar e alojamento na Pousada do Raposo.

#### **Dia 24, Segunda – Pico das Almas**

Ascensão deste belíssimo pico – 1958 m – a menina dos olhos de Rio de Contas. Mas não é tanto o cume que nos move - são três horas de subida por entre estranhas formações de quartzito – mas a travessia de vales de altitude mundialmente famosos pela exuberância e raridade da respectiva flora (1200 variedades, 100 das quais endémicas, sobretudo orquídeas e bromélias - um dos locais de maior biodiversidade do planeta...). Picnic. Jantar no hotel.

#### **Dia 25, Terça – Pico do Barbado.**

Um objectivo obrigatório, este sim de motivação puramente montanhista: o ponto mais alto da Bahia e de todo o Nordeste! – cota 2033 m. Ascensão certamente dura através de uma área de protecção ambiental. Panorama condigno no cume. Picnic. Regresso a Rio de Contas. Jantar no hotel/pousada.

#### **Dia 26, Quarta – Da Guiné à Bomba**

Actividade idêntica à do dia 24 do grupo Litoral. Transfer para Lençóis. Jantar no "Pizza na Pedra". Alojamento no hotel inicial.

#### **Dia 27, Quinta – Cachoeira do Sossego**

Percurso de 14 km, em parte pelo leito do rio Ribeirão (piso difícil), até à mais bonita cachoeira da zona de Lençóis, situada num lugar de imensa paz. Picnic no local. No regresso

paragem no famigerado "escorregador" do Ribeirão do Meio, uma espécie de aquaparque natural formado por arenitos bem polidos numa extensão de 30 metros, que permitem alcançar uma velocidade tremenda, resultando num splash! memorável. Jantar na Casa da Roça.

#### **Dia 28, Sexta – Lençóis – Salvador.**

Viagem de regresso a Salvador. Almoço. Chegada à tarde. Reunião dos dois grupos no Hotel Tropical.

#### **Final Comum**

#### **Dia 28, Sexta (cont.) - Jantar típico de despedida.**

Jantar de despedida no restaurante lemanjá, um clássico da gastronomia local, especialista nas "obrigatórias" moquecas baianas.

#### **Dia 29, Sábado – Salvador**

Visita guiada ao centro histórico de Salvador, património da humanidade. (Por fortes motivos de segurança pretendemos manter o grupo unido durante todo o dia). Almoço no restaurante Trapiche da Adelaide. Visita das praias da orla marítima da cidade. Jantar no hotel. Transfer para o aeroporto.

#### **Dia 30, Domingo – Salvador – Lisboa**

Voo TAP 1516 com saída no início da madrugada, e chegada a Lisboa pela hora do almoço.

**ALOJAMENTO** – Alojamento em quartos duplos com banho e ar condicionado. Dada a pequena dimensão das unidades, uma grande adesão poderá obrigar à necessidade de soluções alternativas em Mucugê e no Morro de São Paulo.

**SAÚDE** – É estritamente obrigatória a vacinação contra a febre amarela.

#### **PREÇO**

**2.270,00 €**

Os preços incluem todas as viagens aéreas, terrestres e marítimas, os alojamentos, a pensão completa e os transfers descritos atrás, guias locais em todas as actividades, um "tour lider" em toda a viagem e seguro. Não inclui bebidas e despesas pessoais. Dado que os serviços contratados no Brasil são pagos em moeda local, os preços pressupõem um mínimo de estabilidade cambial.

**Inscrições:** Serão na sede do CAAL, no dia 21 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	21 de Outubro	324,30 €
1ª prestação	21 de Novembro	324,30 €
2ª prestação	21 de Dezembro	324,30 €
3ª prestação	21 de Janeiro	324,30 €
4ª prestação	21 de Fevereiro	324,30 €
5ª prestação	21 de Março	324,30 €
6ª prestação	21 de Abril	324,30 €

**SESSÃO DE APRESENTAÇÃO** – Uma sessão de apresentação desta actividade, com projecção de matéria audiovisual sobre o destino - **Chapada Diamantina** - e esclarecimento de eventuais dúvidas por parte da organização e/ou direcção, terá lugar na sede do CAAL no dia 16 de Outubro às 21h30.