



Ar Livre Informação

ESLOVÉNIA

Os Alpes Julianos, o Triglav, as Karavanke e o Vale dos Sete Lagos

Sábado 7 de Agosto a Domingo 15 de Agosto
(com possibilidade de um dia de extensão urbana em Veneza)

| | |
|-------|-------------|
| Preço | 1.198 euros |
|-------|-------------|

Com uma superfície total de 20.256 km² para uma população pouco superior à da área metropolitana de Lisboa, a Eslovénia – o estado mais novo da Europa - encanta pela sua escala humana e pela diversidade das suas regiões geográficas e climáticas, sendo por isso frequentemente apelidada de "Europa em miniatura". Com 50% do território ocupado por florestas é o mais verdejante dos países alpinos, possuindo três imponentes cadeias montanhosas **Alpes Julianos, Karavanke e Kamnik** que são um éden para o praticante de actividades de ar livre, pela sua sumptuosa beleza, pela relativamente reduzida massificação, e pela qualidade e densidade da rede de refúgios e de percursos marcados, os quais convidam à prática do **trekking** (marcha de mais de um dia, em progressão).

A coroar o conjunto surge o característico perfil do Triglav (2864 m), uma montanha que assume foros de símbolo nacional – a ponto de figurar na bandeira oficial... - antiga divindade pagã (literalmente o nome significa "Pai com três cabeças"). A sua vertiginosa ascensão constitui ainda hoje uma espécie de ritual iniciático que todo o "verdadeiro" esloveno deve cumprir pelo menos uma vez na vida, isto num país em que a importância da montanha na cultura se pode avaliar pelo facto de 5% da população ser praticante federada! (Estão a imaginar Portugal com 500.000 montanheiros?).

ESTRUTURA DA ACTIVIDADE:

Como as duas cadeias montanhosas mais espectaculares do país os Alpes Julianos e as Karavanke – são bastante contrastantes, era à partida fundamental dividir o nosso tempo pelo coração de ambas, de modo a poder obter uma visão abrangente da riqueza do mundo alpino esloveno.

Sendo à partida claro que –

- seria "obrigatório" fazer trekking com pernoita em refúgio de montanha;

- esse tipo de actividade, quando prolongado no tempo, leva parte dos sócios a "torcer o nariz" perante o menor grau de conforto ou a necessidade de transportar uma mochila mais avantajada;

- teria sempre que haver lugar para visitas de carácter turístico/cultural, nomeadamente à capital Ljubljana;

- optou-se por uma solução que abrangesse todos - **fazer dois treks de curta duração** com pernoita em refúgios (um trek em cada cadeia montanhosa), intercalados com algumas noites num hotel base confortável, no qual será possível guardar o grosso

da bagagem.

A estrutura geral da nossa actividade será então a seguinte:

Dia 07- Viagem aérea e terrestre até ao nosso hotel base no destino.

Dia 08- 1º dia de trekking nas Montanhas Karavanke (trek nº1). Noite em refúgio.

Dia 09- 2º e último dia do trek nº1. Regresso ao hotel.

Dia 10- Dia turístico-cultural. Visita a Ljubljana e a Radovljica. Noite no hotel.

Dia 11- 1º dia de trekking nos Alpes Julianos (trek nº2). Noite em refúgio.

Dia 12- 2º dia do trek nº2. Noite em refúgio.

Dia 13- 3º e último dia do trek nº2. Regresso ao hotel base. Jantar de despedida.

Dia 14- Dia turístico-cultural. Visita às famosas grutas de Postojna e ao castelo de Predjama.

Viagem terrestre de aproximação ao aeroporto. Noite em hotel.

Dia 15- Viagem aérea de regresso a Lisboa.

Em cada dia de caminhada haverá **pelo menos duas opções de percurso** com diferentes graus de dificuldade: uma **opção acessível** à generalidade dos sócios activos, a qual, embora possa envolver desníveis razoáveis – trata-se de uma actividade nos Alpes... -, terá declives suaves, bom piso e uma toada tranquila, decorrendo sobretudo por vales e meias encostas, e **uma marcha de montanha** mais exigente, com maiores desníveis e percursos mais rudes, eventualmente envolvendo um pouco de "scrambling" ou troços de via ferrata, dando prioridade às cristas e aos cumes. Todas as tardes os guias locais apresentarão em detalhe as opções do dia seguinte, podendo os participantes fazer a sua escolha numa base diária. Sempre que se revelar adequado poderá haver três opções de percurso num mesmo dia. **Deste modo teremos uma actividade aberta ao mais vasto leque de sócios possível**, em que alguns poderão sem dificuldades de maior ter um primeiro contacto com o meio alpino (e particularmente com o ambiente único dos refúgios de montanha), enquanto que outros não deixarão de acrescentar o topo da Eslovénia ao seu currículo montanheiro.

Para base da nossa viagem escolhemos a afamada cidadezinha turística de Bled.

BLLED - Enquadrado por colinas verdejantes e tendo como horizonte próximo o esplendor dos Alpes Julianos, Bled é um dos locais mais conhecidos da Eslovénia. Num cenário de postal ilustrado, o seu castelo medieval empoleirado sobre uma falésia, a intensa cor verde-esmeralda das águas do seu lago, a pequena ilha dominada por uma orgulhosa torre sineira e a harmonia entre uma ruralidade profundamente bucólica e o charme agreste da montanha, parecem ter saído de uma história de encantar, e conferem-lhe um inquestionável romantismo que evoca o Tirol.

AS MONTANHAS KARAVANKE - O nosso primeiro trek decorre na majestosa cadeia montanhosa que ocupa o extremo norte do país – as montanhas Karavanke. Com orientação E-W esta cadeia constitui a fronteira natural e oficial entre a Eslovénia e a Áustria. É caracterizada pelo enorme contraste entre as vertentes vertentes viradas a sul, de clima mediterrânico, e as vertentes austríacas, de dramática verticalidade. O programa deste nosso trek nº1 inclui a possibilidade de fazer uma pequena incursão transfronteiriça.

OS ALPES JULIANOS E O PARQUE NACIONAL DO TRIGLAV - Criado no ano de 1981 o PNT situa-se no noroeste do território esloveno, junto à fronteira com a Itália e relativamente perto da Áustria (na Eslovénia nada fica muito longe...). Ocupa 848 km², ou seja a quase totalidade dos Alpes Julianos deste país, e culmina na famosa massa de calcário que lhe dá o nome. Mais de 5000 espécies vivas estão referenciadas no seu interior, sendo a flora de uma riqueza excepcional, pois a proximidade do mar condiciona o clima, permitindo uma invulgar convivência entre plantas termófilas e plantas alpinas, para não falar das endémicas, como a rosa do Triglav, bem mais preciosa que o edelweiss. Para além de uma enorme beleza, as suas montanhas áridas e agrestes, os seus vales luxuriantes, ravinas, torrentes, lagos, pastagens e florestas densas albergam também camurças - uma visão comum - esquilos, águias, lince e uma discreta população de cerca de 400 ursos pardos. A jóia da coroa é o famoso **Vale dos Sete Lagos**, algo parecido com um colar de preciosas gemas multicolores, como se a natureza quisesse adornar o universo cinzento dos calcários com um toque de fantasia! No nosso trek nº2 penetraremos fundo no coração do parque, aí percorrendo remotas e fascinantes paisagens.

ALOJAMENTO:

Quatro noites em Bled, no Hotel Golf**** ou no Hotel Park**** (padrões de classificação eslovenos...), em quarto duplo ver www.gp-hoteli-bled.si. Como em qualquer hotel eslavo que se preze, há piscina coberta.

Três noites em refúgios de montanha, em dormitório. Os refúgios eslovenos são construções robustas com condições básicas satisfatórias.

Uma noite nas proximidades do aeroporto de Veneza, em moderno hotel*** de conhecida cadeia internacional, em quarto duplo.

ALIMENTAÇÃO:

Pensão completa, com excepção do almoço no dia da chegada. Nos dias de actividade os almoços tanto poderão ser do tipo picnic de levar na mochila, como ser servidos em refúgios situados no trajecto. Nesse caso podem contar com as famosas e substanciais sopas montanhesas da Eslovénia, como a "jota" (massa e carne), "ricet" (feijão, arroz e carne), ou "juha" (vegetais), e também com as inevitáveis "strudel" (tartes de maçã) à sobremesa...

ITINERÁRIO INDICATIVO

Dia 7 de Agosto - Sábado

Voo TAP 846 com destino a Veneza. Recepção pelo operador local e partida em autocarro com destino à Eslovénia. **Almoço livre** no caminho. Chegada ao hotel e briefing com os guias.

Dia 8 de Agosto – Domingo

Saída em autocarro, com mochila para dois dias, para **Zavrsnica**, na base das montanhas Karavanke. Início do trek. Após uma subida suave feita em conjunto o grupo "soft" irá progredir ao sabor dos suaves relevos das pastagens de altitude, passando

por abrigos de pastores e pequenas comunidades serranas de raízes e tradições ancestrais, através de uma área conhecida pela riqueza das respectivas flora e fauna. O grupo "hard" seguirá uma rota mais alta, longa e selvagem, com algumas áreas expostas, contornando a montanha para descer ao refúgio através de uma misteriosa rede de túneis conhecida por "**Túneis do Barão**".

Dia 9 de Agosto - Segunda

Saída do refúgio e subida gradual através de uma densa floresta alpina tendo por objectivo a **crista de Kosuta** e as suas vistas dramaticamente contrastantes sobre as duas vertentes (eslovena e austríaca) da cadeia montanhosa. O grupo "soft" baixa até **Planina Korosica**, um local idílico, com grande abundância de água, natureza intocada e vistas sobre o vale de Santa Ana, ao passo que o grupo "hard" caminha na crista que divide os dois países – uma crista larga que permite apreciar as grandiosas vistas – e faz uma incursão breve na Áustria, regressando através do mais importante e histórico colo de toda a região – **Stari Ljubelj**. No fim do dia voltaremos de autocarro ao nosso hotel em Bled.

Dia 10 de Agosto – Terça

Dia turístico-cultural. Visitaremos a povoação de **Radovljica**, património classificado graças ao estado de preservação do seu casco medieval, recheado de pontos de interesse histórico e arquitectónico, e **Ljubljana**, uma capital de apenas 250.000 habitantes, cidade tranquila onde o antigo e o moderno se combinam harmoniosamente. Noite no hotel, em Bled.

Dia 11 de Agosto - Quarta

Saída em autocarro, com mochila para três dias, para **Rudno Polje** na base dos Alpes Julianos e início do segundo trek. Neste dia, à medida que sobe lentamente, o grupo "soft" irá internar-se na natureza em estado puro do parque natural, ao passo que um pequeno grupo fará a exigente e vertiginosa ascensão do **Triglav, (2864 m)**. Noite em refúgio.

Dia 12 de Agosto – Quinta

Dia dedicado ao fabuloso **Vale dos Sete Lagos**, o tesouro escondido da Eslovénia. Águas cristalinas com nomes explícitos como Lago Verde, Lago Amarelo, Lagos Gémeos ou Lago de Gelo, semeadas na imensidão agreste de um universo de calcário. O grupo "soft" desce integralmente o vale, ao passo que a marcha de montanha o contempla de cima, progredindo ao longo da deslumbrante crista nascente e subindo ao **Mala Ticarica (2091 m)**. Noite em refúgio, com vistas para o maior dos sete lagos.

Dia 13 de Agosto – Quinta

Terminaremos as nossas caminhadas percorrendo uma zona rica em vestígios históricos dos horrores da I Guerra Mundial, rumando à **Savica**, uma das mais belas cascatas do parque - o grupo "soft", sempre em descida fácil através de algumas das zonas mais verdes do PNT, e o grupo "hard", subindo em busca de amplos panoramas sobre o vale de Trenta e da ascensão do **Lanzevica (2003 m)**. Ambos terminam relaxando nas margens do maior lago glacial do país – o **lago Bohinj**. Regresso a Bled. **Jantar de despedida no castelo de Bled**, com espectáculo de folclore esloveno.

Dia 14 de Agosto – Sábado

Dia turístico-cultural e de início da viagem de regresso. Visitaremos as famosas grutas de Postojna - as maiores da Europa - 20 km de galerias, câmaras e grandiosos salões delicadamente esculpidos pela natureza; fazendo a nossa exploração, ora a pé ora num comboio de mineiros. A Gruta Branca, a Gruta do Esparguete (sic), ou a sala de concertos subterrânea

são locais inolvidáveis. Também o castelo de Predjama, um dos edifícios mais singulares da Eslovénia, será visitado. Trata-se de uma altiva construção medieval implantada numa concavidade de uma enorme escharpa, num enquadramento cénico espectacular. Após as visitas, viajaremos de regresso a Itália. Jantar e alojamento em hotel na periferia de Veneza.

Dia 15 de Agosto – Domingo

Transfer para o aeroporto Marco Polo e regresso a Lisboa no Voo TAP 847.

POSSIBILIDADE DE EXTENSÃO EM VENEZA:

Para aqueles que pretendam ficar mais um dia em Itália a visitar a cidade sereníssima, (a época do ano não será seguramente a melhor...), o Clube assegura bilhete de avião para regressar segunda-feira dia 16 de Agosto, sem acréscimo de preço. Este deverá ser solicitado no acto de inscrição. Naturalmente as despesas de alojamento, alimentação e transferes inerentes a essa extensão decorrem por conta dos interessados, terminando os serviços contratados na viagem com o pequeno almoço de domingo.

Preço - 1.198 euros : inclui viagens de avião e autocarro, alojamento em hotéis e refúgios de montanha, pensão completa, excepto o almoço do primeiro dia, transfers, entrada nas grutas e guias de montanha.

Inscrições: Serão na sede do CAAL, no dia 30 de Março, das 17h30 às 20h00 e decorrerão até ao limite das inscrições ou data a anunciar.

Plano de pagamentos:

| | Data | Valor |
|--------------|-------------|--------------|
| Inscrição | 30 de Março | 238 € |
| 1ª prestação | 28 de Abril | 240 € |
| 2ª prestação | 28 de Maio | 240 € |
| 3ª prestação | 28 de Junho | 240 € |
| 4ª prestação | 28 de Julho | 240 € |

Os cheques das mensalidades deverão ser **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.

Este programa pode ser alterado por motivos imprevistos.

O número de participantes é limitado. Se não houver um número mínimo de pessoas inscritas, o Clube reserva-se o direito de cancelar a actividade.

GDAO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação que, como sempre, é aberta a todos os sócios, vai realizar-se no dia 22 de Abril, Quinta, às 21h30, na sede do Clube, para preparação da actividade de Sábado, dia 1 de Maio.

GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia 21 de Abril, Quarta, às 21h30, haverá reunião preparatória da actividade a realizar nos dias 24 e 25 na Serra da Cabreira. Em Maio a reunião de preparação da actividade na Serra da Estrela será no dia 19 de Maio.

João Garcia de novo entre nós

No dia **23 de Março**, Terça-feira, às 21h30, **João Garcia**, convidado pelo CAAL, estará no auditório do Espaço Monsanto para apresentar a sua última expedição à Antártida e Monte Vision. Contamos com a vossa presença!

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