



Editorial

Quando receberem esta Informação, 54 companheiros estarão nas Canárias, fazendo a ascensão ao Teide, o 'cume' de Espanha, em mais uma grande jornada do nosso Clube, na companhia do 'Llega Como Puedas', de Cordoba.

Exortamos à vossa participação num leque tão variado e completo de actividades, desde Monsanto à Tapada e Convento de Mafra, até S. Pedro do Sul (Terras de Alafum); apresentamos também as viagens ao Vale do Jerte (Espanha) desta vez com os companheiros do Clube Gredos de Montaña, a 'Memória do CAAL' no Vale de Ordesa e Monte Perdido (Pirinéus) em Agosto e, de novo, o CAAL no Nepal em Novembro. Mexam-se! Com o Ar Livre e ao ar livre, continua a valer a pena!

Resumo

10 a 13 de Junho	Sexta a Segunda	'Memórias do CAAL - 'Vales de Jerte e de La Vera
18 de Junho	Sábado	O Palácio Fronteira no Parque Florestal de Monsanto
19 de Junho	Domingo	Mafra
24 a 26 de Junho	Sexta a Domingo	Por Terras de Alafum II
12 a 21 de Agosto	9 dias	Pirinéus - Parque Nacional de Ordesa e Monte Perdido
2 a 25 de Novembro	24 dias	Nepal - O CAAL (de novo) no Tecto do Mundo

'Memórias do CAAL' Vales de Jerte e de La Vera

10 a 13 de Junho - Sexta a Segunda - 2/3 botas

Rota de Carlos V

Autocarro 95,00 € / Men. 21 anos 54,00 €

Viatura própria 63,00 € / Men. 21 anos 49,00 €

"Carlos V, o Imperador do Mundo: Nenhum príncipe antes dele concentrou sob a sua autoridade vastidões de terra e mar tão extensas como Carlos de Gante, nascido em 24 de Fevereiro de 1500, conhecido como Carlos I, rei da Espanha, e como Carlos V, Imperador do Sacro Império Romano Germânico. Antes de chegar a completar vinte anos, coube-lhe quase meio mundo por herança ou eleição, podendo, portanto, ser considerado como o primeiro Imperador da Terra." Foi o homem mais poderoso da sua época. Dominou quase toda a Europa durante 40 anos. Viajou permanentemente. Foi casado com a princesa D. Isabel de Portugal, filha de D. Manuel I, a mulher mais bela desse tempo.

Já velho, exausto, desembarcou em Laredo, a 28 de Setembro de 1556, junto a Santander, e realizou a sua última viagem, percorrendo Castela, para se retirar no Mosteiro de Yuste e aí falecer dois anos depois, em 21 de Setembro de 1558. Sucedeu-lhe o seu filho Filipe II.

Este percurso sinalizado, de mais de 500 km, que atravessa a Espanha, desde a Cantábria até Yuste, é agora conhecido como rota turística, a "Rota do Imperador Carlos V".

O CAAL, de 17 a 19 de Abril de 1992, participou no VIII Encontro Peninsular de Montaña, organizado pela Federação Madrilenha de Montanhismo.

É a memória dessa grande actividade que, na altura, mobilizou mais de cinquenta companheiros, que nos inspirou para o passeio deste ano, **evocativo do XX Aniversário do nosso Clube**, em que vamos realizar as duas últimas etapas da **Rota na Serra de Gredos**, percorridas por Carlos V nos dias 12 e 13 de Novembro de 1556.

No dia da chegada faremos um agradável passeio no final da tarde pelos "**Pilones**", surpreendentes barrancos, onde corre a água abundante, em rápidos e cascatas. Voltaremos ao parque ao anoitecer.

No dia 11 de Junho, vamos todos realizar uma belíssima actividade de montanha, até à **Laguna de La Nava**. Aí, os companheiros melhor preparados poderão subir ao Corral del Diablo (2232m) e desfrutar um soberbo panorama da Serra de Gredos, com os picos Almansor (2592 m) e **La Covacha** (2399 m), em destaque.

O vale de Jerte, onde permaneceremos dois dias, é o vale das cerejas que, na altura, já estarão maduras nas árvores e poderão ser encontradas por todo o lado. Será um facto a considerar e que valoriza agradavelmente esta actividade.

PROGRAMA

Sexta, dia 10

07h30 – Lisboa – Badajoz – Cáceres – Plasencia
12h30 – Almoço em Plasencia
14h30 – Plasencia – Jerte
15h30 – Instalação no camping
17h30 – Percurso pedestre: Los Pilones
20h30 – Regresso ao camping

Sábado, dia 11

07h30 – Saída do camping (com pequeno almoço tomado)
09h00 – Percurso pedestre: Garganta de la Nava (Corral del Diablo) – 2 grupos
19h00 – Chegada ao camping

20h00 – Jantar de Grupo no camping (incluído no preço)

Domingo, dia 12

08h00 – Saída do camping (com peq.almoço tomado e material levantado)

09h00 – Encontro em Tomavacas com os companheiros do Grupo Gredos

09h30 – Percurso pedestre: Tomavacas – Jarandilla pelo "Caminho de Carlos V"

18h30 – Chegada a Jarandilla de la Vera

19h00 – Instalação no camping

Segunda, dia 13

08h30 – Saída a pé do camping (com todo o material levantado)

09h00 – Visita a Jarandilla de la Vera e ao Palácio de los Condes de Oropesa, actual parador de turismo

10h30 – Percurso pedestre: Jarandilla - Mosteiro de Yuste, pelo "Caminho de Carlos V", passando por Aldeanueva de la Vera e Cuacos de Yuste

13h30 – Almoço livre

14h30 – Visita ao Mosteiro de Yuste

16h30 – Regresso a Lisboa

Muita atenção:

1. **Os companheiros têm de assegurar os pequenos almoços e os almoços nos dias das actividades** (a organização não se compromete com paragens para esse efeito): será prudente levar já de Portugal os alimentos essenciais para o efeito.

2. Como sabem, em Junho, naquelas paragens, fará bastante calor e o abastecimento de água ou não existe ou será difícil. **Convém levar recipientes de pelo menos 1,5 litros e não se esquecer de os encher no início das actividades.**

3. Recomenda-se ainda que, além do **chapéu** e do **protector solar**, levem também **fato de banho, toalha e frontal**: tudo pode acontecer!

4. Nestes percursos **o uso de botas será obrigatório**: quem as não tiver calçadas poderá vir a ser aconselhado a não realizar as actividades.

5. **No dia 12 só se formará um grupo e o percurso é longo**, não havendo possibilidade de neutralização.

Nestes passeios seremos guiados pelos companheiros do Grupo Gredos de Montaña, velhos amigos que já conhecemos de Arenas de San Pedro. Além de nos guiarem, um grupo deste Clube também nos fará companhia no percurso da "Rota do Imperador Carlos V".

É simpático este acolhimento, que iremos retribuir em Portugal, de 23 a 25 de Junho, em Lisboa e na Serra de Sintra. Seguramente que esta vai ser uma actividade muito interessante em que os valores da Natureza dominarão:

As aldeias, as gentes, os regatos e as culturas;

As encostas, com os pomares de cerejeiras;

A serra, com os seus caminhos, a beleza agreste e as largas vistas;

O mosteiro de Yuste, local de culto e recolhimento, com muita história para contar.

Características dos percursos:

Sexta - passeio curto para todos, por caminhos suaves e sem grandes desníveis.

Sábado - passeio de ida e volta, de 18 km de extensão e 815 m de desnível, por pista florestal e veredas, em que nos dividiremos em dois grupos. O grupo mais rápido irá subir aos 2200 m.

Domingo - dia da travessia da Serra de Gredos: actividade de montanha, de 23 km e 895 m de desnível, com alguma dureza, por pista florestal e veredas. O Collado de las Yeguas (1479 m) é o ponto de maior altitude deste percurso, que não será muito difícil, apesar de extenso e exigirá força de vontade. Não haverá possibilidade de neutralização. **Em alternativa**, neste dia, os companheiros poderão seguir no autocarro e visitar Plasencia.

Segunda - passeio de 10 km, para todos, que termina no Mosteiro de Yuste.

Alojamento:

Em Parque de Campismo: duas noites (10 e 11), no Parque "Valle del Jerte" (tel. 0034 927 470 127, que tem bungalows, restaurante e piscina), e uma noite (12), no Parque "La Vera", em Jarandilla (tel. 0034 927 560 611, que tem bungalows, restaurante e piscina), podendo ainda os companheiros que o pretendam marcar alojamento em Jarandilla.

Informações e transporte:

O Clube organiza autocarro para a actividade, com **partida no Sábado, dia 10, às 7h00 de Algés e às 7h30 de Sete Rios**.

A utilização de viatura própria prejudicará a participação do condutor na actividade do dia 12, de travessia da serra de Gredos, que não poderá ir recuperar o seu veículo no final do percurso. No entanto, para os mesmo assim interessados, concentração no Camping "Valle del Jerte", em Jerte, a partir das 15h30.

Não esquecer de levar o CESD (Cartão Europeu de Seguro e Saúde de Doença), antigo E111, que poderá ser obtido nos serviços da Segurança Social, na ADSE ou por correio electrónico: cesd@seg-social.pt (enviam pelo correio em 5 dias úteis e tem a validade de um ano).

O preço inclui o transporte, o alojamento em parque de campismo, os guias locais e o jantar de Sábado.

O Palácio Fronteira no Parque Florestal de Monsanto

18 de Junho - Sábado - 1 bota

Visitando os Vizinhos

Preço único **4,80 € /** **Men. 21 anos grátis**

Em ano de XX Aniversário... é a altura de revisitar o Palácio Fronteira com os seus magníficos jardins, aqui bem ao lado da sede do nosso Clube. Será uma visita guiada, seguida de um pequeno passeio circular em Monsanto, **desta vez a um Sábado**.

O **Palácio Fronteira**, originalmente pavilhão de caça e residência de Verão da Família Mascarenhas, tornou-se após o terramoto de 1755 a residência permanente do Marquês de Fronteira, para o que lhe foi acrescentada a ala do séc. XVIII. Tem interesse particular na visita a Sala das Batalhas, a Sala dos Painéis e o Terraço da Capela.

Visitaremos o grande **jardim clássico**, com um complexo desenho geométrico de canteiros de buxo, de que faz parte o Tanque dos Cavaleiros encimado pela Galeria dos Reis. É também ornamentado por diversas estátuas de figuras mitológicas, azulejos e outros elementos cerâmicos do fim do séc. XVII.

A um nível superior existe o **jardim**, dito **romântico**, onde se pode ver a Casa do Fresco, o tanque dos Ss e árvores centenárias.

Hoje o Palácio é Sede da Fundação das Casas de Fronteira e Alorna e residência do Marquês de Fronteira e sua Família.

Concentração: Às 9h20, junto à entrada do Palácio Fronteira.

Destá vez, para assegurar a visita, é imperiosa a inscrição prévia no Clube.

Mafra

19 de Junho - Domingo - 1 bota

Da Tapada ao Convento

Autocarro 25,00 € / Men. 21 anos 17,00 €

Viatura própria 18,50 € / Men. 21 anos 15,00 €

Criada no reinado de D. João V, após a construção do Convento, como um parque para lazer do monarca e da corte, a Tapada Nacional de Mafra constitui hoje um património natural de características únicas. Numa área de mais de oitocentos hectares, veados, gamos, javalis, raposas, aves de rapina e muitas outras espécies coexistem num cenário de flora invulgarmente rica e diversificada. Local de eleição dos soberanos de Portugal para o lazer e para a caça, a Tapada de Mafra ganhou por isso um cunho próprio de nobreza que ainda hoje é preservado e continuado. Visitaremos a Tapada num percurso guiado.

Ainda intacto, e também mandado construir por D. João V, o Real Convento de Mafra é o mais importante monumento do barroco português. O conjunto arquitectónico desenvolve-se simetricamente a partir de um eixo central, a basílica, ponto principal de uma longa fachada ladeada por dois torreões, localizando-se na sua zona posterior o recinto conventual da Ordem de São Francisco da Província da Arrábida.

São corredores de história que iremos percorrer, visitando uma das mais importantes bibliotecas portuguesas.

Manhã - Tapada de Mafra, um percurso guiado de 7,5 km, com início às 9h30 (duração de cerca de 3,5 horas).

Tarde - Convento, visita guiada, início a partir das 14h00 (duração de cerca de 1,5 hora).

Partida: Às 8h10 de Algés e às 8h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30, no portão principal da Tapada (na estrada Mafra-Gradil). É imprescindível a inscrição no Clube.

O preço inclui as visitas guiadas na Tapada e no Convento.

Por Terras de Alafum II

24 a 26 de Junho - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Pelas serras do Caramulo e da Gralheira

Autocarro 57,00 € / Men. 21 anos 34,00 €

Viatura própria 37,50 € / Men. 21 anos 27,50 €

Vamos voltar à região de Lafões, percorrendo desta vez a Serra do Caramulo, não esquecendo o seu património arqueológico, passando pelo **Dólmen da Lapa de Meruje e Bicão dos Conqueiros**. Mais a Norte vamos explorar, no Maciço da Gralheira, a serra da Arada onde, depois de percorrermos a sua cumeada, avistando dum lado as serras da Estrela e Caramulo e do outro o vale do Paivó e a serra de Montemuro, descenderemos, visitando o **Castro da Cárcoda** e terminando no Bioparque de S. Pedro do Sul.

Sábado (3 botas) - Vamos começar na povoação de Covas passando por um Menir com 10 metros de altura - o **Bicão dos Conqueiros** - subindo depois para o **Vértice geodésico**

de Janus (cota 1043) e fazendo uma paragem junto a uma pequena represa para admirarmos o **Dólmen da Lapa de Meruje**. Desceremos depois para o vale do Ribeiro da Bouca, terminando em Nogueira. Poderemos ainda ver tecer linho, bem como todas as fases da sua preparação e, se o S. Pedro ajudar, poderemos apreciar também uma seara de linho. Percurso longo. Possibilidade de neutralização.

Domingo (2 botas) - Dia dedicado a percorrer a cumeada da serra da Arada, subindo ao seu ponto mais alto - **vértice geodésico de Cabria (cota 1071)**, de onde se podem admirar amplos horizontes. Descida de cerca de 500 m para o **Castro da Cárcoda**, terminando no Bioparque de S. Pedro do Sul. Percurso de extensão média com troços a corta mato.

No regresso faremos uma paragem na nossa já conhecida Quinta de Valgode, para aconchegarmos o estômago com um petisco, antes de regressar (**incluído no preço**).

Características dos percursos: Com acentuados desníveis, por caminhos de pé posto e estradão.

Cartografia: Folhas 187, 188, 165 e 166 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Levar fato de banho (tanto no parque de campismo de Vouzela como no Bioparque de S. Pedro do Sul há piscina).

Não esquecer agasalho, de preferência corta-vento, visto que nas cumeadas, mesmo nesta altura no ano, fazem-se sentir baixas temperaturas e vento forte.

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

Partida: Sexta, dia 24, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 25, às 8h45, no Parque de Campismo de Vouzela.

'Memórias do CAAL' Pirinéus - Parque Nacional de Ordesa e Monte Perdido

12 a 21 de Agosto - 9 dias - 2/3 botas

Foi em 1992. Para quase todos nós era o desafio de, pela 1ª vez, fazer um 3000 m e experimentar um refúgio!

Autocarro 276,00 € / Men. 21 anos 174,00 €

Viatura própria 153,00 € / Men. 21 anos 135,00 €

Em Agosto vamos fazer mais uma actividade 'Memórias do CAAL', visitando o Parque Nacional de Ordesa e do Monte Perdido.

Sairemos de Lisboa sexta, dia 12, pelas 19h30, indo dormir ao 'Albergue' Municipal de Cáceres. **Sábado** será utilizado para o resto da viagem até **Torla**, onde acamparemos.

Domingo recuperaremos forças passeando pelos arredores.

Dia 15, segunda, faremos a nossa primeira grande caminhada pelas '**Gradas de Soajo**', **Cola de Caballo** e **refúgio de Góriz** onde jantamos e pemoitamos.

Dia 16, terça, depois do pequeno almoço no refúgio, diferentes opções à vossa escolha: desde curtir o refúgio e redondezas, subir ao **Monte Perdido** ou tomar uma bica no refúgio de **Gavarnie**, já em França, passando pela **Brecha de Rolando**, ou até mirar por cima o **Cañón d'Añisclo**, haverá hipóteses para todos os gostos! Jantar e dormida no refúgio.

Dia 17, quarta, regresso a Torla pela **Faja de Pelay** e **Senda dos Caçadores** (os mais fatigados podem usar o caminho de subida,

e os mais ousados tentar descer directamente para o **Vale de Pineta**.

Tomamos o autocarro e mudamos para o Vale de Pineta onde acamparemos no Camping Pineta.

Dia 18, quinta, diferentes opções desde a ascensão ao **Collado de Añisclo, as Cascadas de La Larri e o Circo de Pineta**, e pequenos circuitos no vale. Dormida no camping. Opção visita a **Bielsa e Ainsa**.

Dia 19, sexta, Circo de La Munia, passeios no vale e opção de visita a Bielsa e Ainsa.

Dia 20, sábado, regresso e dormida em 'Albergue' em Daroca, entre Zaragoza e Calatayud.

Dia 21, domingo, regresso a Lisboa.

Concebemos esta actividade para as vossas férias. Procuraremos que hajam caminhadas para todos.

O preço desta actividade inclui o autocarro, as 2 dormidas nos albergues, 2 noites no refúgio de Góriz em regime de meia pensão (jantar e pequeno almoço), guia e todos os campings.

O Clube possibilita o pagamento em três prestações de:

92 euros em autocarro

58 euros para m/21 em autocarro

51 euros em viatura própria

45 euros para m/21 em viatura própria

com cheques pré datados a 30 de Junho, 30 de Julho e 30 de Agosto

Na próxima informação 192 serão dados mais pormenores.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

1 a 3 de Julho	Sexta a Domingo - Serranias de Fafe
9 de Julho	Sábado - Lisboa à noite
15 a 17 de Julho	Sexta a Domingo - 'Memórias do CAAL' Gerês
23 de Julho	Sábado - Nocturna

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha vai realizar-se no dia 14 de Junho, Terça, para preparação da descida do Mondego em canoa no dia 2 de Julho de 2005.

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 7 de Julho, Quinta, para preparar a actividade da Serra da Boa Viagem.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Estão a decorrer com grande adesão e entusiasmo os cursos de Iniciação e Avançado de Escalada que terminarão, no fim de semana de 26 a 29 de Maio, na belíssima escola de Espiel perto de Cordoba.

1º VIAGEM DE ESCALADA ILHA DE MAIORCA 24 a 31 de Março 2005

No ano dos XXº Aniversário do CAAL, o GDAE organizou a 1ª viagem de escalada à ilha de Maiorca.

Vinte escaladores percorram a ilha, e escalaram em 6 das mais importantes zonas de de Maiorca:

Sa Gúbia, Andratx, Sa Creveta, Cala Magraner, Alaró, e S'Estret.

Maiorca é um dos locais de maior expansão do ponto de vista da escalada, o seu enorme potencial de rocha está bem patente nas cerca de 30 escolas existentes.

Local extraordinário, onde é possível combinar umas férias activas (Escalada, Trekking, Mergulho, BTT...) com uns óptimos banhos no Mediterrâneo.

Jorge Gomes

Caro Companheiro(a)

O CAAL continua a celebração do seu XX Aniversário que, entre outros eventos, incluirá o tradicional jantar comemorativo. Pretende-se que este ano esse jantar possa ter associadas algumas iniciativas de carácter cultural, o que só será possível se se conseguir angariar patrocínios que permitam suportar tais actividades, a fim de evitar onerar o preço final para os sócios.

Assim, vimos solicitar aos sócios que estejam em condições de poder ajudar a obter patrocínios, o favor de contactarem o CAAL. Lembramos que eventuais apoios terão direito a benefícios fiscais, ao abrigo da Lei do Mecenato, dado o estatuto de Organização Não Governamental do Ambiente de que goza o CAAL.

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 site: <http://www.clubearlivre.org>

Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00



Ar Livre Informação

NEPAL 2005

2 a 25 de Novembro de 2005

O CAAL (de novo) NO TECTO DO MUNDO
Kathmandu, o Vale de Gokyo e o Vale de Khumbu até ao
Acampamento Base do Everest - 3 botas

Preço 2289,00 €

Dando sequência ao compromisso atempadamente assumido de, em ano de XX aniversário, levar o CAAL aos Himalaias, chegou o momento de lançar o segundo turno desta grande actividade, a decorrer no próximo mês de Novembro.

A maior montanha da Terra - Everest, Sagarmatha ou Chomolangma, consoante o ponto de vista (8848m) - pontifica na cabeceira de um vale glaciário grandioso, o vale de Khumbu, cuja subida, em conjunto com a exploração do belíssimo vale de Gokyo, um tributário englobado no mesmo parque natural - constitui incontestavelmente um dos mais belos treks do planeta. O CAAL propõe aos seus sócios partir à descoberta deste santuário, terra em que vivem os sherpas, um povo sorridente e corajoso. Glaciares suspensos e cumes cintilantes - Cho Oyu, Pumori, Lhotse, Nupse, para referir apenas os gigantes... - enquadram o Khumbu, destacando-se daquele céu de coloração azul profunda tão característico das grandes altitudes, embora os olhos do montanheiro sejam atraídos sem cessar pelo Ama Dablam, uma das mais perfeitas montanhas não vulcânicas do mundo. As orações em jeito de salmo que anunciam a proximidade de um mosteiro budista ou os chocalhos dos yaks, cuja bosta seca alimenta os fogões que aquecem os refúgios, confirmar-nos-ão que estamos no tecto do mundo...

Será um trek de altitude acessível (não sem esforço...) a qualquer sócio motivado e praticante assíduo.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE

D1 (1º dia) - 2 de Novembro, quarta-feira - Comparência no aeroporto de madrugada. Partida no voo KL 1692 às 05h50 para **Amsterdão** com chegada às 10h00. Mudança de voo e partida com destino ao **Dubai**, no voo KL 427 às 14h30. Chegada por volta da meia-noite.

D2 - Mudança de avião e voo nocturno RA 230, às 01h55 para **Kathmandu**. Chegada ao Nepal de manhã cedo (07h50). Transfer para hotel em Thamel, o bairro mais característico da cidade.

D3 - Pequeno almoço no hotel. Em hora a indicar, transporte para o aeroporto e voo interno para **Lukla** (2700m). Em condições meteorológicas favoráveis é um voo espectacular que culmina na famosa aterragem na pista rudimentar de Lukla. Depois da descarga da bagagem e de uma refeição leve, iniciamos uma marcha fácil de 3 horas até **Phakding** (2800m), passando por uns espectaculares rochedos inteiramente gravados e policromados com orações budistas tântricas.

D4 - Phakding - **Namche** (3440m) (6 horas) - Subida fácil até

Monjo, entrada no **Parque Nacional do Sagarmatha**. Segue-se uma descida para o vale do rio Dudh que atravessaremos três vezes por pontes suspensas, a última das quais longa e espectacular. Subida por entre uma floresta de coníferas, avistando ao longe o Everest (8848m) e o Lhotse (8516m).

D5 - Namche - Dia livre para aclimação à altitude. Conhecida por Nauje pelo povo sherpa, Namche é a mais importante povoação do Khumbu, muito cosmopolita e cheia de actividade. Para além de aqui serem organizadas as pesadas expedições aos cumes do Parque, é também um importante centro de comércio local. Será possível visitar o mosteiro e/ou subir até Syangboche, passando por típicos currais de yaks em que se podem avistar os famosos faisões multicolores.

D6 - Namche - Khumjung (3870m) - Subida ao museu sherpa de Namche, para um interessante contacto com a realidade do passado. É o dia da 1ª grande vista sobre o Everest e o Lhotse. Teremos oportunidade de tomar um chocolate quente no hotel de luxo Everest onde a vista compensa tudo... Ao fim da tarde ainda poderemos visitar Khunde, e o seu pequeno hospital de apoio ao povo sherpa.

D7 - Khumjung - Dole (4100m) - Saída por um carreiro sobre o vale do Khumbu, à beira do precipício a maior parte das vezes, escadas íngremes, vista espectacular sobre o vale e os picos Everest e Thamskerku. Paragem em Mong, onde se localiza o chorten do Dorje Lama (a 'reencarnação' do lama do mosteiro tibetano de Rongbuk, introdutor do budismo no Khumbu). Aqui teremos uma vista soberba sobre a confluência dos dois vales Gokyo e Khumbu, com uma panorâmica sobre Phortse. Com o Ama Dablam bem à sua frente Dole é uma aldeia pitoresca, sem energia eléctrica.

D8 - Dole - Machermo (4410m) - Etapa curta e feita em progressão lenta - para otimizar a aclimação à altitude - com o rio Dudh bem abaixo dos nossos pés e o Cho Oyu no horizonte durante boa parte do percurso.

D9 - Machermo - Gokyo (4750m) - Continuaremos a subida do vale atingindo a frente do glaciário de Ngozumpa - uma moreia caótica de onde a água jorra violentamente - seguindo depois o trilho íngreme, mas de beleza espectacular que acompanha o seu curso até atingir os lagos de Gokyo - célebres pela sua cor turquesa - e por fim a aldeia, difícil de atingir, mas cujo enquadramento recompensa o esforço dispendido. Possibilidade de pequenas explorações no magnífico cenário envolvente.

D10 - Gokyo - Gokyo Ri (5357m) - **Machermo** - Este dia começa pela ascensão ao Gokyo Ri, iniciada por volta das 4 da manhã, de onde se têm vistas fabulosas sobre os colossos de toda a vertente oriental do Khumbu, do Everest ao Makalu. Depois do almoço, descida calma até Machermo.

D11 - Machermo - Phortse (3840m) - Continuamos a nossa descida até Phortse, uma bela aldeia alpendurada sobre a embocadura do vale e com boas vistas sobre Dole, em que se pernoutei anteriormente.

D12 - Phortse - Pangboche (3985m) - Subida de Phortse entrando finalmente no vale de Khumbu sempre avistando o mosteiro de Tengboche. Visita ao mosteiro de Pangboche.

D13 – Pangboche – **Dingboche** (4410m) - Etapa "à sombra" do Ama Dablam (6856m), a mais bela montanha dos Himalaias, e da imponente face sul do Lhotse. Cruzamo-nos com diversas caravanas de yaks, num carreiro a meia encosta que passa por dois stupas. Quem tiver forças poderá visitar o mosteiro situado nas falésias sobranceiras a Dingboche e as habitações de monjas espalhadas pela encosta.

D14 – Dingboche – **Lobuche** (4880m) – Subida regular até Tugla, depois mais difícil junto à moreia do glaciar de Khumbu. No seu topo encontramos um conjunto de pequenos chortens dedicados a todos os sherpas que morreram no Everest. O troço final é plano. Lobuche é um aglomerado rudimentar situado já a uma altitude considerável, num ponto acanhado do vale em que o sol entra com dificuldade, sendo seguramente o local mais desolado desta actividade.

D15 – Lobuche – **Kala Pattar** (5545m) – **Gorak Shep** (5100m) – Situado no prolongamento de um contraforte do Pumori, o Kala Pattar - o ponto mais alto deste trek - é uma elevação de subida "fácil" que visa o mais famoso de todos os panoramas sobre o Everest, que ali surge bem próximo. A sua ascensão é facultativa. A altitude reduzirá as forças dos candidatos, obrigando a uma progressão bem lenta. Pernoita em Gorak Shep, que nem chega a ser uma aldeia, apenas um par de refúgios bem vindos

numa zona em que o frio já ataca forte.

D16 – Gorak Shep – **Campo Base do Everest** (5200m) – **Lobuche** (4880m) – Visita do Campo Base, o local em que estacionam as expedições ao cume. Impressionante panorama sobre a famosa cascata de gelo do Glaciar de Khumbu - novecentos metros de altura... - um dos maiores obstáculos à ascensão. Início da descida do vale com regresso a Lobuche.

D17 – Lobuche – **Tengboche** (3860m) - No caminho passaremos por Periche, situado no fundo do vale, onde existe um hospital que dá apoio aos montanheiros. A subida para Tengboche é feita através de uma magnífica floresta de rododendros, pinheiros 'alpinos' e todo o tipo de árvores. O mosteiro de Tengboche é o local de culto mais importante de toda a região, a ele acorrendo peregrinos de todas as proveniências, sobretudo durante o seu festival anual.

D18 – Tengboche - **Monjo** (2840m) - De Tengboche até Monjo são 12 km a descer; não contando com uma ou outra subida...

D19 – Monjo – **Lukla** (2700m) - Continuamos a descer por vales já cheios de vegetação, até Lukla.

D20 – Voo para Kathmandu. Transfer para o hotel. Tarde livre.

D21/D22 – Dias livres em **Kathmandu**. Possibilidade de visitar a cidade e os diversos locais históricos do vale (Património da Humanidade) – **Swayambunath, Pashupatinath, Patan, Bakhtapur, Boudhanath**, entre outros. Estes dias servem também como defesa contra atrasos devidos a imponderáveis meteorológicos, situação frequente nos voos para e de Lukla.

D23 - 24 de Novembro - A meio da tarde transfer para o aeroporto. Embarque no voo RA 217 às 17h00 para Nova Deli (chegada às 18h20). Partida para Amsterdão às 01h30 no voo KL 872, com chegada às 06h00.

D24 - 25 de Novembro, sexta-feira - Partida de Amsterdão no KL 1693 às 10h15. Chegada a Lisboa às 12h15.

Naturalmente o operador local reserva-se o direito de, em função das condições meteorológicas, da condição dos grupos ou de outras justificáveis, alterar estes programas, nomeadamente no que toca aos locais de pernoita.

Para saber mais – Recomenda-se a consulta de www.nepal-trek.co.uk, em que um montanheiro inglês relata as suas experiências neste mesmo itinerário, com amplo e sugestivo registo fotográfico.

Os preços incluem: Viagem Lisboa – Kathmandu – Lisboa, via Amsterdão, em classe turística na KLM e Royal Nepal Airline. Viagem Kathmandu – Lukla – Kathmandu em avião turbo-hélice ou helicóptero. 4 noites com pequeno almoço em hotel de categoria turística de Kathmandu (quartos duplos com banho). Albergues de montanha simples em regime de pensão completa durante o trek (alguns com possibilidade de tomar banho quente). Taxa de entrada no Parque Nacional. Guia profissional nepalês, falando inglês. Transporte de 15 kg de bagagem durante o trek por carregadores nepaleses. Seguro.

Os preços não incluem: Visto de entrada no Nepal (a obter no aeroporto - 30 USD). Taxa de saída do Nepal (aprox. 15 USD). Visitas nos dias livres. Almoços e jantares nas cidades. Gorjetas.

Plano de pagamentos – Pagamento por cheques pré-datados a entregar no acto de inscrição com os montantes e datas de vencimento seguintes:

7 prestações de 327,00 euros, a vencer nos dias 30 de Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro.

Inscrições: No horário habitual, até dia 30 de Maio, na sede do Clube. Inscrições limitadas.

Apresentação da viagem, esclarecimentos e dúvidas: encontro no Clube no dia 21 de Junho, terça-feira, às 21h30.