

## Editorial

Há 20 anos já era assim! As prepotências dos então directores da Federação campista foram mais um motivo que levou à unidade de caminheiros, montanheiros e escaladores da região de Lisboa para a criação de um grande Clube, autónomo e livre dos espartilhos impostos pelos clubes campistas. O Clube de Actividades de Ar Livre nasceu pois nesse combate!

Hoje continua tudo na mesma! Ameaças, chantagens e expulsões são a sua 'obra'.

Não querem mais o Clube de Actividades de Ar Livre com seu associado? Não faz mal! Já existe a **Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada**, um sonho de anos finalmente atingido, legalizado e materializado.

E os sócios do nosso Clube podem e devem ser possuidores da Licença Federativa emitida pela FPME, documento que, além de atestar a nossa qualidade de praticantes, com reconhecimento internacional, já que a FPME é membro da UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) e da ERA (European Ramblers Association), nos confere o seguro de Acidentes Pessoais adequado à modalidade que praticamos. Não procurámos esta situação, que lamentamos pelos incómodos que possa pontualmente trazer. Mas as coisas ficarão assim bem mais claras: os campistas, as autocaravanas, os parques, na Federação campista; os caminheiros, os montanheiros, os escaladores, na **Grande Família da Montanha e da Natureza** que estamos a construir; na Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada.

## Resumo

1 a 3 de Julho	Sexta a Domingo	Serranias de Fafe
9 de Julho	Sábado	Lisboa à noite - Bairro Alto
16 e 17 de Julho	Sábado e Domingo	'Memórias do CAAL' - Gerês
23 de Julho	Sábado	Nocturna - Mata dos Medos
12 a 21 de Agosto	9 dias	'Memórias do CAAL' - Pirinéus - Parque Nacional de Ordesa e Monte Perdido
16 e 17 de Setembro	Sexta e Sábado	XX ANIVERSÁRIO - 'Memórias do CAAL' - Sintra

### Serranias de Fafe

1 a 3 de Julho - Sexta a Domingo - 2 / 3 botas

#### A Rota do Maroiço

Autocarro 67,00 € / Men. 21 anos 40,00 €

Viatura própria 42,00 € / Men. 21 anos 32,00 €

Actividade de 2 dias nas serras a norte da cidade de Fafe, tendo por cenário as belas paisagens que se estendem do vale do rio Ave até às serras do Gerês e da Cabreira.

#### Características dos percursos:

**Sábado** - Percorreremos a denominada "Rota do Maroiço", primeiro percurso pedestre marcado no concelho de Fafe.

Percurso circular sem dificuldades de maior, com início e fim no parque de campismo contíguo à barragem da Queimadela. Atravessaremos sucessivamente as localidades de Monte, Casal Estime, Luíllhas e Queimadela, e subiremos ao marco geodésico do Maroiço (840m) e à Laje Branca (872m), ambos com vistas espectaculares. Avistaremos seguramente alguns rebanhos e manadas de cavalos selvagens.

Percurso de 2 ou 3 botas, com um total de cerca de 21 km. Dado que vamos ter duas hipóteses de neutralização (aos 7 e

aos 14 km) e que o troço intermédio é o que tem mais subidas, quem não quiser fazê-lo poderá percorrer apenas o primeiro e o terceiro troços, de dificuldade 2 botas.

Jantar de convívio em Fafe, **incluído no preço da actividade**.

**Domingo** - Percurso igualmente circular com cerca de 15 km, relativamente fácil (2 botas), por caminhos antigos ao longo de frondosos bosques de carvalhos e de ribeiros de águas cristalinas, passando por aldeias rurais das margens do rio Vizela: Lagoa (início e fim), Pedraído, Felgueiras e Gontim.

Teremos oportunidade de contactar com o artesanato local, tradições populares e de descobrir antigos engenhos, hoje desactivados mas preservados.

**Recomendações:** Em ambos os dias, possibilidade de abastecimento de água nas localidades.

Imprescindível o uso de botas de montanha e aconselhável o bastão. Levar fato de banho e toalha no Sábado, pois há hipótese de um mergulho nas límpidas águas do rio Vizela.

**Alojamento:** No parque de campismo da Queimadela, em tendas dos participantes. O parque de campismo não serve pequenos almoços. No Sábado, pararemos num café após cerca de 90 min de marcha. No Domingo, o pequeno almoço poderá ser tomado em Lagoa, antes do início da caminhada. Como alojamento alternativo em Fafe (reserva e pagamento pelos participantes): Hotel Confort Inn (253000700); Pensão Res. D. Manuel (253598932); Pensão Res. Fafense (253599974), todos com preços equivalentes.

**Cartografia:** Folhas 71 e 72 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sexta, dia 1, às 19h10 de Algés e às 19h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 9h00 de Sábado no parque de campismo da Barragem da Queimadela, a cerca de 15 km a Norte de Fafe (saída pela EN-311, para Cabeceiras).Inscrição prévia no Clube.

O preço inclui o jantar de Sábado.

## Lisboa à noite - Bairro Alto

9 de Julho - Sábado - 1 par de sandálias

O CAAL vai para os copos!

**Preço único**                    **8,00 € /**                    **Men.21 anos grátis**

Porque o Bairro Alto tem uma das melhores e mais diversificadas noites da Europa (se não do Mundo),e porque o CAAL já tem 20 aninhos, está na altura de o levar a divertir-se pela noite dentro.

Quantos de nós não temos filhos que vão ao "Bairro"? Quantos de nós não vamos ou fomos "pós copos"? Propõe-se, então, uma actividade fora do normal.

Haverá uma prova de vinhos alternativa, antes do passeio, que só começará efectivamente às 22h00.

Será a um Sábado pois é uma das noites mais fortes do Bairro e durará,para alguns, entre 1h30 a 2h, e, para outros, toda a noite. Vamos "correr as capelinhas" na companhia de 2 guias/historiadores,conhecedores da vida boémia de Lisboa,da sua origem e da sua evolução Ou seja,tentamos que este passeio, em jeito de noitada, tenha também uma componente cultural. Visitaremos locais como o Frágil ou o Purex, exemplos da variadíssima oferta que Lisboa tem, no seu Bairro Alto.

**Concentração:** A indicar aquando da inscrição no Clube.

O preço inclui o serviço de guias e a prova de vinhos.

## 'Memórias do CAAL' Gerês

16 e 17 de Julho - Sábado e Domingo - 3 botas

Pelos 'Tesouros' do Gerês

**Autocarro**                    **48,00 € /**                    **Men. 21 anos 16,00 €**

**Viatura própria**                    **18,00 € /**                    **Men. 21 anos 13,00 €**

Desta vez iremos **recordar uma actividade de Maio de 1998** que, apesar das inúmeras peripécias que na altura ocorreram, e até talvez por causa disso... não deixou de ser continuamente solicitada a sua repetição, embora com alterações. E como estamos em ano de comemorações, cá vamos numa nova incursão pelos 'tesouros' do Gerês, mau grado alguns maus tratos a que a serra tem estado sujeita.Caminhos de pastores e mariolas guiar-nos-ão através de paisagens selvagens, imponentes penedias, miradoiros esclarecedores da geografia da região e por entre alguns dos símbolos da serra do Gerês.

**Características dos percursos:**

**Sábado** - Entre o vale do Homem e o vale do Gerês, de Campo do Gerês (ou S. João do Campo) até à Junceda, sem

perder de vista a Serra Amarela.Visita à mítica Calcedónia e descida para Covide onde terminará o percurso (fácil com caminhos pedregosos e algum mato). Possibilidade de subir entre as rochas à Calcedónia. Cerca de 14 km no total.

**Domingo** - Da Ponte do Arado em direcção à Malhadoura para logo iniciar a subida ao Arrocela .

Calcorreando os maciços de granito avistaremos os Ovos e alcançaremos o Borrageiro (1431 m) com um magnífico panorama. Desceremos ao Cumalhão e ao Vale do Teixeira. Daqui rumaremos à Pedra Bela passando por entre autênticas galerias de esculturas graníticas.Algumas subidas a vencer, uma descida um pouco dura.Grande parte do percurso por trilhos rochosos. Cerca de 8 horas de marcha .Abastecimento de água no início e a cerca de 1h30 do final.

**Recomendações:** Uso de botas imprescindível para ambos os percursos. Bastões aconselhados.

Restantes cuidados habituais nas marchas de montanha . Não há possibilidade de neutralizações.

**Alojamento:** Parque de Campismo da Cerdeira - Campo do Gerês.Alternativa na Residencial Stop - 253 350 040.

**Cartografia:** Folhas 30,31,43 e 44 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, dia 16, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Com prévia inscrição no Clube. Ponto de encontro no Sábado, dia 16, às 11h30 no Parque de Campismo da Cerdeira no Campo do Gerês.

## Actividade nocturna Mata dos Medos

23 de Julho - Sábado - 1 bota

Ao luar pela mata da Arriba...e pela praia

**Viatura própria**                    **4,80 € /**                    **Men. 21 anos grátis**

É um desafio às nossas emoções mais arcaicas o entrar numa densa mata de pinheiros mansos...à noite! Ou passear à beira-mar, à luz do luar! Na companhia do CAAL tudo pode acontecer...em segurança.O pôr-do-sol,a noite, o mar,a lua,as sombras, os luminares distantes, o piar dos mochos e o marulhar prateado das ondas... bagatelas preciosas!

**O ponto de encontro será na Charneca de Caparica pelas 20h00.**,no lado direito da estrada que atravessa a Charneca no sentido da Fonte da Telha, junto aos edifícios da ex-Vila Pinhal d'El-Rei e das suas fontes "monumentais": a da tomeira vermelha e a das mulheres de pedra (Quatro Estações). Do outro lado fica a CGD. Há lugares para estacionar e para jantar/merendar.

O percurso será circular, não superior a 9 km e terminará pela meia-noite. Recomenda-se calçado para terreno com alguma areia, talvez lanterna eléctrica e protecção para a brisa marítima.Aceita-se... poesia.

**Incrição no local da concentração.**

# 'Memórias do CAAL' XX ANIVERSÁRIO

16 e 17 de Setembro - Sexta e Sábado - 2 botas

Em 16 e 17 de Setembro, vamos comemorar  
o XX Aniversário!!

Preço único **31,00 €**

Em 16 e 17 de Setembro, vamos comemorar o XX Aniversário!!  
**E a festa será em Monsanto**, a nossa casa, **e em Sintra**, a nossa Serra!

**Dia 16, Sexta, a partir das 19h30**, realizaremos em Monsanto o Jantar Comemorativo do XX Aniversário, com a dignidade e qualidade que o CAAL e os seus Sócios merecem.

**Dia 17, Sábado**, com autocarro a partir de **Algés às 9h15 e Sete Rios às 9h30**, actividade na Serra de Sintra.

Os companheiros em viatura própria concentram-se na Malveira da Serra, junto à Igreja, às 10h00.

Vamos subir à Peninha, descer ao Cabo da Roca, ver a Ursa e a Noiva, passar pela casa da bota e fojo dos pombos, pela Adraga e pela pista de dinossáurios da Praia Grande.

Haverá três possibilidades de neutralização, e certamente chegaremos cedinho a casa...

No preço está incluído o jantar, a actividade, lembranças e o resto...

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

12 a 21 de Agosto	Sexta a Domingo - "Memórias do CAAL" - Pirinéus
4 de Setembro	Domingo - Parque Florestal de Monsanto
10 e 11 de Set.	Sábado e Domingo - As Linhas desactivadas do Douro
16 e 17 de Set.	Sexta e Sábado - "Memórias do CAAL" - XX Aniversário
18 a 25 de Set.	Domingo a Domingo - Holanda
24 e 25 de Set.	Sábado e Domingo - A outra Bobadela
1 e 2 de Outubro	Sábado e Domingo - Lamego & Cia.
5 de Outubro	Quarta feira - Arrábida (Geologia e Flora)

## 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

A última actividade antes das férias vai decorrer na Zona Centro, Redinha e em Penacova, dias 09 e 10 de Julho.

Vamos ter escalada desportiva e clássica com uma sessão especialmente dedicada aos que vão ao Naranjo.

**Assim, o programa será:**

**Sábado dia 9:** Escalaremos na Redinha, Pombal  
Noite no parque de campismo de Penacova

**Domingo dia 10:** Escalada Desportiva e Clássica e... um mergulho no Mondego

**Reservem já este fim de semana.**

# Escalada nos Picos de Europa e no Naranjo

3 a 10 de Setembro de 2005

No ano da comemoração dos 20 anos do CAAL, já estamos em contagem decrescente para mais uma das grandes actividades de 2005, a **ascensão do Naranjo de Bulhões nos Picos da Europa**.

A popularidade do Naranjo é grande e a sua ascensão é um momento único na vida de um escalador:

A actividade já está pronta para nos receber!

Vamos ter 5 guias de Montanha que nos levarão ao topo do Naranjo (2519m) e nos acompanharão nos diferentes percursos de trekking e ascensões várias.

Será efectuada uma 1ª ascensão para todos os 20 participantes pela Via de los Hermanos Martinez (IV+) na Cara Sul e depois para os mais fortes teremos uma 2ª ascensão pela Via Cepeda (V+) na Cara Este.

As restantes ascensões não terão escalada vertical - Peña Vieja (2613 m) e Tesorero (2570 m).

Os lugares no refúgio estão também reservados e o regime escolhido será de pensão completa, não sendo por isso necessário transportar comida.

**O programa indicativo será:**

**Dia 3, Sábado**

Viagem para Arenas de Cabrales e dormida em Parque de Campismo

**Dia 4, Domingo**

Início da actividade com o acompanhamento dos Guias Escalada Desportiva em Poo de Cabrales (Os guias vão conhecer o nível de escalada dos participantes)

Marcha de cerca de 3,5 horas para o Refugio Urriello que se situa a 2000 m

**Dia 5, 2ª Feira**

Grupo A - Ascensão em Clássica da Via dos Hermanos Martinez (IV+) na Cara Sul

Grupo B - Ascensão do pico Peñavieja (2.613 m)

Grupo C - Ascensão do pico Tesorero (2.570 m)

**Dia 6, 3ª Feira**

Grupo A - Ascensão do pico Tesorero (2.570 m)

Grupo B - Ascensão em Clássica da Via dos Hermanos Martinez (IV+) na Cara Sul

Grupo C - Ascensão do pico Peñavieja (2.613 m)

**Dia 6, 4ª Feira**

Grupo A - Ascensão do pico Peñavieja (2.613 m)

Grupo B - Ascensão do pico Tesorero (2.570 m)

Grupo C - Ascensão em Clássica da Via dos Hermanos Martinez (IV+) na Cara Sul

**Dia 6, 5ª Feira**

Grupo A - Ascensão em Clássica da Via Cepeda (V+) na Cara Este

Grupo B + Grupo C - Ascensão da Torre de la Párdida e refugio de Cabrones e regresso

**Dia 6, 6ª Feira**

Grupo B - Ascensão em Clássica da Via Cepeda (V+) na Cara Este

Grupo A + Grupo C - Trekking do refúgio (2000 m) até Poncebos (218 m)

Dormida no parque de campismo de Arenas de Cabrales

**Dia 7, Sábado**

Regresso a Lisboa

**Os dados estão lançados, vai ser decerto uma grande actividade!**

## Correio Electrónico

### Actualização de Endereços

Para melhorar o contacto com todos os Sócios, pretendemos efectuar uma actualização/confirmação dos endereços de correio electrónico.

Pedimos-te que envies um mail para [caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt) indicando:

Assunto: **Actualização**

Texto: **O teu nome e nº de Sócio**

## Sessão de fotografias da nossa viagem ao Nepal

na sede do Clube, Quinta, dia 21 de Julho, às 21h15.

## SOBRE A CARTA DE MONTANHEIRO (c.m.)

Todos os portadores da carta de montanheiro emitida pela Federação campista foram surpreendidos com uma circular plena de avisos e ameaças, onde a prepotência e o "engenho" se unem na tentativa desesperada de colocar, nos Clubes ou secções de Montanha, sócios contra sócios, dirigentes contra dirigentes. Perderam, como perdem sempre os que nada fazem e que procuram a desestabilização das instituições.

O repúdio dos nossos Sócios foi unânime! A Federação teve a resposta que merecia.

Mas vão mais longe, estes cavalheiros! Apesar de terem estabelecido com cada titular da carta de montanheiro um seguro válido até 31 de Dezembro 2005, que todos pagámos, atrevem-se a ameaçar "...o companheiro não poderá continuar a ter a carta desportiva (c.m)", como escrevem na circular, deixando assim qualquer praticante menos atento sem seguro!

Embora os Sócios do CAAL não tenham problemas (para os titulares da c.m. com o selo de 2005 o Clube custeou a emissão imediata da Licença Federativa), o seu seguro passou a ser assegurado pela Licença Federativa da FPME.

É fundamental, para o nosso Clube, **que o dinheiro que cada um pagou nos seja devolvido.**

Nesse sentido vai o CAAL oficiar aquela Federação exigindo o reembolso dos valores pagos por cada um de nós, ao mesmo tempo que alertaremos as entidades competentes para mais esta inqualificável manobra e atitude da Federação campista.

### Esclarecimento complementar:

Tendo a FPME sido reconhecida como membro de pleno direito da UIAA - (União Internacional das Associações de Alpinismo), os portadores da Licença Federativa passaram a ter acesso e descontos nos abrigos e refúgios de montanha, não só em Espanha como no resto do mundo!

### Tempo de Férias!

Tempo de começar a preparar as "tuas actividades" para o Calendário CAAL 2006

A secretaria do CAAL estará encerrada no mês de Agosto

## 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](mailto:caal@mail.telepac.pt) site: <http://www.clubearlivre.org>

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