

# Arlivre Informação

## Editorial

No passado dia 17 realizou-se na nossa sede a eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biénio 2006-2008.

A única lista que se apresentou foi eleita por unanimidade, pelo que, a partir de agora, se abre uma nova página na história do CAAL.

Em nome da Direcção eleita quero agradecer a todos a confiança que depositaram em nós e, desde já, garantir que tudo faremos para ser merecedores dessa confiança.

Agradeço pessoalmente a todos que aceitaram fazer parte desta Direcção (nos quais considero os suplentes) bem como aos companheiros eleitos para a Assembleia Geral e Conselho Fiscal, a sua disponibilidade para colaborar activamente nos destinos do nosso Clube. Neste agradecimento incluo também os Coordenadores dos três Grupos de Dinamização bem como os responsáveis pela Base de dados, Informação e Sítio do Clube.

O nosso agradecimento também para a Direcção que agora cessa funções, pela preparação do aliciante Calendário de Actividades para 2006. Procuraremos fazer uma gestão apertada dos nossos recursos de forma a podermos continuar a apresentar actividades com preços acessíveis ao mesmo tempo que mantemos o Clube financeiramente saudável.

Não esqueçamos que o CAAL será sempre o que os sócios quiserem, pelo que contamos com a vossa colaboração para nos ajudarem nesta tarefa.

## Resumo

11 de Março	Sábado	Sesimbra – Cabo Espichel
17 a 19 de Março	Sexta a Domingo	Baixo Sabor II
25 de Março	Sábado	Travessia da Serra de Montejunto (C.M.Alenquer)
1 e 2 de Abril	Sábado e Domingo	Sierra Norte de Sevilla
8 de Abril	Sábado	Barragem de Odivelas
9 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
14 a 16 de Abril	Sexta a Domingo	Douro Internacional e Rebollar II
29 de Abril a 1 de Maio	Sábado a Segunda	Cordoba e Granada
10 a 17 de Junho		Irlanda

### Sesimbra – Cabo Espichel

11 de Março - Sábado - 2/3 botas

Em peregrinação pela Serra da Azóia

Autocarro 15,00 € / Men. 21 anos 8,00 €

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

É no Castelo de Sesimbra, de onde se tem uma bela panorâmica da vila e da costa, que terá início esta actividade.

Depois seguiremos por trilhos, falésia e outros caminhos até ao Cabo Espichel, passando pela Serra da Azóia e Forte da Baralha. Já perto do fim do nosso passeio iremos ainda ver as pegadas de dinossauros da Praia dos Lagosteiros. Tudo isto rodeados por uma paisagem de rara beleza.

Sempre que possível caminharemos por um troço do GRI I que liga Sesimbra a Porto Brandão e que faz parte também dos caminhos de Santiago.

O percurso terá aproximadamente 15km e apresenta algumas zonas de piso bastante escorregadio, um pequeno troço de cascalheira e algumas subidas acentuadas, pelo que é indispensável o uso de botas de montanha. Não há possibilidade de abastecimento de água.

**Cartografia:** Folha 464 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Ponto de encontro às 9h00 no parque de estacionamento do Castelo de Sesimbra.

### Baixo Sabor II

17 a 19 de Março - Sexta a Domingo - 3 botas

À volta de Moncorvo

Autocarro 66,00 € / Men. 21 anos 33,00 €

Viatura própria 36,00 € / Men. 21 anos 28,00 €

A decisão da construção da barragem do Baixo Sabor tem passado por momentos de muita hesitação. Nós, pelo menos, decidimos avançar no seguimento do espírito que nos levou a percorrer o Guadiana (aquando da construção de Alqueva). Assim, em Fevereiro de 2005, andámos pelas áreas do rio que mais afectadas serão pela barragem.

Este ano vamos assentar os nossos pés no troço mais conhecido do rio, por via de ser atravessado pelo IP2 e da proximidade da veiga da Vilarica e assentar os nossos olhos na imensidão desta região duriense, quando percorrermos toda a cumeada da serra do Reboredo.

## Sábado, 18 – A Serra do Reboredo

Depois de breve visita à vila de Moncorvo, subimos para a serra do Reboredo. As vistas, quer na direcção do Douro quer na da serra de Bornes, são soberbas. Ao percorrermos toda a cumeada da serra, no sentido W/E, vamos passar pela extensa floresta de carvalhos e por mantos de escórias das minas de ferro, além de podermos visitar algumas galerias.

**Características do percurso:** 22km (neutralização ao km 18) a fazer em 8h30. A caminhada é sempre feita por bons caminhos, residindo a maior dificuldade na subida inicial (400m de desnível). Levar resguardo para o frio (na cumeada), binóculos e frontal para as galerias das minas (2/3 botas).

## Domingo, 19 – O Baixo Sabor

Tal como em 2004 iniciamos a caminhada na pequena Póvoa (18 habitantes), só que agora vamos na direcção Oeste. Descemos para o belo e encaixado vale para depois seguirmos ao longo da margem direita, numa área que será afectada pela construção do contra-embalse (pequena barragem a jusante), terminando na Quinta da Portela (estrada Moncorvo/Macedo de Cavaleiros). Quem continuar, poderá visitar as ruínas do Moncorvo velho e o inesquecível vale da Vilarça.

**Características do percurso:** 16,5km (neutralização ao km 12) a fazer em 8h30. As maiores dificuldades são nos primeiros 8 km: caminho de pé posto, algum corta-mato e 300m de descida para o rio. Depois, é estradão até ao fim (3 botas).

**Cartografia:** Folhas 118, 119, 130 e 131 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** A primeira noite é na Pousada de Juventude de Foz Côa (pequeno almoço incluído). A segunda noite será no parque de campismo de Vila Flôr. Os companheiros que pretenderem ficar em pensão podem fazer a reserva para a Casa de Hóspedes "Roças" (telef. 278512324), a única na vila.

**Partida:** Às 19h40 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado, às 10h00, junto à Igreja matriz de Torre de Moncorvo.

## Passeio Pedestre "Montejunto de lés-a-lés"

25 de Março - Sábado - 2/3 botas

Organização do Pelouro do Ambiente  
da Câmara Municipal de Alenquer

Vamos então atravessar a serra de lés-a-lés, subindo por íngremes carreiros e calçadas seculares, cruzaremos esta pequena "ilha" de rocha calcária, que emerge abruptamente entre o Oeste e o Vale do Tejo, e que alberga ainda um património natural valioso, bem como as marcas indeléveis da passagem do homem por estas paragens, ao longo dos tempos.

**Venha connosco descobrir os segredos e as paisagens da Serra de Montejunto.**

**Local de encontro:** Largo da Igreja de Vila Verde dos Francos pelas 9h00.

Como chegar: tomar a A8 e, ao km 54, sair na saída 10; tomar a direcção de Cadaval; na rotunda tomar a direcção de Vilar; nos sinais luminosos de Vilar, virar à direita e, na rotunda seguinte, seguir a indicação de Montejunto, Sobral, etc. até Vila Verde dos Francos.

**Ponto de partida:** Largo junto às bombas de gasolina AGIP na Espinheira. A deslocação para este local será feita num autocarro da Câmara Municipal.

**Chegada:** Largo da Igreja de Vila Verde dos Francos, onde

haverá um lanche para os participantes.

**Extensão:** Cerca de 24km, diferentes tipos de piso.

**Reabastecimento:** Será feito em dois locais e é da responsabilidade da organização.

**Neutralização:** Aos 12km, junto à Fábrica do Gelo, com retorno a Vila Verde dos Francos.

**Inscrição gratuita (OBRIGATÓRIA):** Os participantes devem inscrever-se o mais urgentemente possível no CAAL – a organização só garante o transporte para o local de partida a 30 participantes do Clube. Para efeitos de seguro devem indicar o nome completo e a data de nascimento.

## Sierra Norte de Sevilla

1 e 2 de Abril - Sábado e Domingo - 2/3 botas

Pelos caminhos da Andaluzia

Autocarro 69,50 € / Men. 21 anos 25,00 €

Viatura própria 28,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

O nosso companheiro e amigo Ramon, do clube "Llega como Puedas" de Córdoba, convida-nos desta vez a conhecer o Parque Natural de "Sierra Norte de Sevilla". Este Parque Natural é, actualmente, o 3º maior da região da Andaluzia e está situado na "Sierra Morena" na província de Sevilha.

**Sábado, 1 de Abril** – Começamos por visitar um ponto paisagístico importante do Parque Natural, o "Cerro de Hierro". Composto por umas minas recentemente abandonadas, aí teremos a possibilidade de passear pelas suas galerias e apreciar as suas fragas. A paisagem é espectacular, não esquecendo o bosque mediterrânico da região. Este local é um paraíso da escalada onde nidifica a esquiwa cegonha negra.

No "Cerro de Hierro", a extracção do minério, já desde os tempos de Roma, originou uma paisagem muito peculiar devido ao mineral ter sido retirado de cavidades existentes nas rochas calcárias. Também vamos ao centro de visitantes do Parque Natural, onde assistiremos à projecção do audiovisual e visitaremos o Jardim Botânico anexo.

**Domingo, 2 de Abril** - Iremos conhecer o rio "Ribera del Huesnar". Para isso andaremos durante 14km ao longo das suas margens, iniciando o nosso passeio na nascente deste rio. Chama-se especial atenção para as "Cascadas del Martinete". Estas cascatas, que se encontram a cerca de 1,5km da nascente, estão classificadas como "Monumento Natural".

A "Ribera del Huesnar" é um dos rios melhor conservados da Andaluzia, com uma vegetação ripícola esplêndida. São muito interessantes as cascatas, as "chorreras del Moro", um belíssimo travertino<sup>1</sup> com umas poças de gélidas águas que já mereceram a figura protectora de "Monumento Natural". Os companheiros mais corajosos, se o tempo ajudar, poderão tomar aí um belo banho!...

1-Tufo calcário de água doce, mole, cavernoso, de cores claras, não raro com vestígios das plantas que o formaram.

**Características dos percursos:** Fáceis, sem desníveis acentuados.

**Alojamento:** Na Pousada de Juventude de Constantina.

**Necessitamos da vossa inscrição o mais rápido possível, para podermos confirmar as reservas com segurança (data limite 6 de Março).**

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

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado, às 12h30 locais, em S. Nicolás del Puerto, um "pueblo" 20km antes de Constantin. Encontro na "Venta de la Salud".

## Barragem de Odivelas

8 de Abril - Sábado - 2 botas

Uma barragem no Alentejo

Autocarro 20,00 € / Men. 21 anos 9,00 €

Viatura própria 11,00 € / Men. 21 anos 5,00 €

É na fronteira entre os concelhos de Ferreira do Alentejo e Alvão que se encontra um dos mais bucólicos locais do Alentejo, a barragem de Odivelas.

Teremos oportunidade de tomar contacto com um Alentejo diferente, verdejante e florido, e de descobrir lagoas peçadas de pássaros e montes isolados. Percorreremos espaços amplos, veremos locais onde se planta arroz e não cereais, andaremos ao longo da albufeira da barragem, grandiosa na sua beleza, apesar dos anos de seca que se abateram sobre esta região. Teremos ainda oportunidade de andar ao longo de grandes canais de irrigação, obra do Estado Novo, e de subir até ao marco geodésico de Cortes nos seus 118m de altitude.

**Características do percurso:** Sem dificuldades de maior, com cerca de 20km, por trilhos e caminhos fáceis, valendo a classificação de 2 botas apenas pela sua extensão. Não há possibilidade de reabastecimento de água e a neutralização só será possível aos 15km.

**Cartografia:** Folhas 497 e 498 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h00 de Alentejo e às 7h15 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Às 9h30 junto ao marco (cilindro) do Ministério das Obras Públicas na Barragem de Odivelas.

## Parque Florestal de Monsanto

9 de Abril - Domingo - 1 bota

Ao ar livre e com o Ar Livre, Monsanto vale sempre a pena!

Com o CAAL, uma vez mais, vamos passear pelo Parque Florestal de Monsanto. Tem as vantagens de ser mesmo ao pé da porta, de podermos decidir no próprio dia e de ficarmos a conhecer uma nova faceta de Monsanto.

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

**Inscrição:** Gratuita no local.

## Douro Internacional e Rebollar II

14 a 16 de Abril - Sexta a Domingo - 3 botas

Entre o Douro e a Gata

Autocarro 102,00 € / Men. 21 anos 55,00 €

Viatura própria 71,00 € / Men. 21 anos 50,00 €

Pela segunda vez, vamos andar pelo **Parque Natural do Douro Internacional**, subindo o troço final da **Ribeira de Aguiar** que, nascendo lá para as bandas de Vilar Formoso, desagua no Douro e pelo "**Espacio Natural d'el Rebollar**", no limite sul da espanhola Província de Salamanca. Nesta área vamos acompanhar o Rio Frio até à nascente na "Sierra de las Pilas", cujo ponto culminante, **Jañona – 1367m**, é um dos mais altos da "Sierra da Gata". Entretanto, no primeiro dia, caminhamos na aberta paisagem da meseta egitaniense, entre os esporões orientais da Serra da Estrela e o "monte-ilha" do **Jarmelo**.

**Sexta, 14 – Jarmelo**

Início em **Codesseiro**, a norte da Guarda, com um caminhar para sul ao longo da cumeada que separa a Ribeira de Massueime da Ribeira da Pega e, mais tarde, da das Cabras. Vamos ter assim vistas para os dois vales e para a Guarda, em frente, e ainda para a serra da Estrela e para o monte Jarmelo – final da actividade – que se eleva a oriente, acima da superfície da Meseta. Por alturas do km 8, viramos para este, numa área onde nasce a **Ribeira das Cabras**. Mais tarde voltamos a encontrá-la já grandita e depois, pelo meio de carvalhos e penedos, atingimos a simpática povoação de **Montes**. Os respectivos são alcançados por entre corta-mato, e o imponente **marco geodésico do Jarmelo (939m)** já está à nossa frente. Para o alcançarmos ainda temos que passar por muitos 'perigos': atravessar a A25, e a desgraçada povoação que D. Pedro, "o Cru", mandou arrasar - era a terra de Diogo Lopes Pacheco, assassino da "bela Inês". Ala para o autocarro, antes que nos aconteça alguma.

**Sábado, 15 – Jañona**

Uma hora de autocarro e apeamo-nos no "coto" de pesca do Rio Frio, já bem perto do limite regional Leão/Extremadura. É debaixo de um frondoso **carvalho** - ou não estivéssemos nós em pleno 'Rebollar' – que iniciamos a caminhada sempre ao lado do caudaloso **Rio Frio**, até que na área em que as serras das "Pilas" e de "Villasrubias" nos envolvem, o temos que atravessar a vau. Após a Casa del Jaque (em ruínas), iniciamos a subida para a "Sierra da Gata". Alcançado o monte de **Jañona (1367)** deparamos com grandes vistas, principalmente para oriente, na direcção de "Las Hurdes". Por cima de nós uma dança de abutres, mais abaixo o isolado "Castillo de La Almenara" e, depois, um aconchegante '**sendero**' (e já andamos nisto há alguns anos) conduz-nos até ao final, na montanha **vila da Gata**.

**Domingo, 16 – Ribeira de Aguiar**

Nesta altura do ano deve correr, o que lhe dá muito encanto, apesar de lá p'ró fim, nos obrigar a descalçar as botas. A intenção é subir este afluente do Douro, entre a capela da **Sr.ª do Campo e Vilar de Amargo**. Pelo meio saltam-nos pomboais, minas, quintas abandonadas, belas vistas sobre os montes de Trás-os-Montes, rebanhos de ovelhas e curiosidades geológicas. Tudo isto numa paisagem de estepe, em que só há árvores junto à ribeira, e sem se ver um nativo (que às tantas pode ser ucraniano). Perante isto, o final só pode ser doce.

E ala para a nossa base de apoio, onde desta vez somos nós a grelhar as febras para o nosso lanche ajantarado...

**Características dos percursos:** No 1º dia (Sexta) são **23km** a fazer em 8h30, com desníveis insignificantes e bons caminhos, excepto na parte final em que, no espaço de 1km, há um desnível de 150m e corta-mato. Começamos logo a andar (talvez às 11h30) e há possibilidades de neutralização (**2 botas**).

No 2º dia (Sábado) são **17km** a fazer em 8h30. O trajecto é feito sempre por bons caminhos, excepto em cerca de 1km, na descida da Jaõna (mas, depois, o caminho a meia encosta faz esquecer tudo). Antes disso, tivemos 400m de subida e a passagem do Rio Frio, a vau. Abastecer de água, caso o dia esteja quente (**3 botas**).

No último dia (Domingo) são **16km** a fazer em 8h00. Predominam os caminhos, mas há momentos de corta-mato, pelo meio de blocos graníticos. É sempre a subir (350m num 1º troço e 150 no final). Atenção ao calor, pois não há uma única árvore e, perto do final, temos que atravessar uma ribeira, a vau (**3 botas**).

**Alojamento e alimentação:** Os jantares (de Sexta e Sábado), o lanche ajantarado de Domingo, os pequenos almoços (de Sábado e Domingo) e as pernoitas (de Sexta e Sábado) serão na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de S. Sebastião (**tudo incluído no preço**). O alojamento será em camarata (levar saco cama), mas quem quiser poderá montar tenda no local. Em alternativa existem em Vilar Formoso várias pensões (por ex.a Residencial Alcino – tel. 271513515).

**Recomendações:** Levar almoço para os três dias. Para os outros dois dias levar protecção para o frio ou água, caso esteja calor; não se atravessa qualquer "pueblo", nem há neutralização. Levar binóculos, frontal e precauções para a passagem, a vau, de dois rios.

**Cartografia:** Folhas 151, 152, 192 e 193 do IGE (1/25000) e a folha espanhola 573 (1/50000).

**Partida:** Sexta, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração na Sexta, às 11h00, nas imediações da Junta de Freguesia de S. Pedro do Jamelo (final da caminhada) para tomarem lugar no autocarro. Prevedemos o início para as 11h30, junto à igreja de Codesseiro. Esta povoação fica a oeste da estrada Guarda/Pinhel (EN221).

**O preço inclui as duas dormidas, dois pequenos almoços, dois jantares e um lanche.**

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

6 e 7 de Maio	Sábado e Domingo - Do Minho ao Lima
13 de Maio	Sábado - Rota dos Templários - Golegã
14 de Maio	Domingo - "Rebentos" do Arlivre
20 e 21 de Maio	Sábado e Domingo - Alafum III
27 de Maio	Sábado - Olhos d'Água - Albufeira
3 e 4 de Junho	Sábado e Domingo - Rotas de Cister - Dão

## GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os sócios, realizar-se-á dia **23 de Fevereiro, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a próxima actividade.

## GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha, aberta a todos os sócios, realizar-se-á no dia **8 de Março, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a actividade da Serra da Estrela (Planalto Central) nos dias 11 e 12 de Março. Em Abril a reunião será dia 19 para preparar a actividade dos Pirinéus - Aneto.

## GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

As próximas actividades são as seguintes:

ALANGE, Mérida no CARNAVAL - **25, 26, 27 e 28 de Fevereiro**

KALYMNOS, Grécia, na Páscoa, de **6 a 13 de Abril**

## CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: João Luis Mattos Coelho

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S.Domingos de Benfca

Tel.: 21. 778 83 72 TM: 96 . 629 52 60 Fax: 21. 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt site: <http://www.clubearylivre.org>

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

# Cordoba e Granada

29 Abril a 1 de Maio - Sáb. a Segunda - 1 bota

Para apreciar o património legado pela cultura mourisca

Autocarro 155,00 € / Men. 21 anos 115,00 €

Um anúncio publicitário já antigo dizia que "Espanha é diferente". A diferença está em grande parte relacionada com o facto de que a nossa vivência sociológica peninsular compreende, até hoje, uma tradição islâmica que influenciou o pensamento e o sentimento, os costumes e o modo de vida. As nossas grandes cidades islâmicas de Sevilha (que já visitámos), mas sobretudo Córdoba e Granada, são um farol de civilização que iluminou a Idade Média europeia, na filosofia e nas ciências como é sabido, mas também no urbanismo e na arte como iremos observar. Córdoba e Granada representam o princípio e o fim do período islâmico peninsular e entre elas se desenrola um percurso original de pensamento e de arte que os intelectuais europeus se recusam na prática a aceitar e que os nossos alunos de Arte Medieval, pensando unicamente em românico e gótico, desconhecem quase por completo.

**Córdoba** foi o centro do califato omíada do Ocidente em que o território português esteve integrado na época islâmica. A sua localização entre as serras do norte e as planícies do sul peninsular fazem desta cidade um lugar central do sul ibérico, como tinha sido, em época romana, Mérida, a primeira capital da Lusitânia. No século X Córdoba tinha um milhão de habitantes, enquanto Paris tinha 10.000 habitantes e Londres 5.000, e possuía o maior edifício que se construiu na Europa Alto-Medieval - a actual Mesquita-Catedral - além de um conjunto de escolas especializadas que podemos considerar o início do sistema universitário medieval.

A Mesquita é hoje o centro do núcleo histórico de Córdoba. As transformações que sofreu não desvirtuaram o carácter desse imenso edifício que iremos visitar. Construído inicialmente com materiais romanos e ao modo romano, sendo por isso o último edifício helenístico ocidental, a sua imensa floresta de colunas organiza interiormente uma das primeiras construções tipicamente islâmicas do Mediterrâneo e a primeira onde se aplicaram, no ocidente, as técnicas específicas que estão na base da arte gótica medieval.

**Medina Azahara** é a cidade palácio dos califas do século X situada a oito quilómetros de Córdoba. Edificada segundo o modelo dos grandes palácios imperiais tardo-romanos, mostra os grandes salões de recepção e outros edifícios administrativos e militares.

Em **Granada** os reis mouros da dinastia nazari construíram o conjunto palatino fortificado mais famoso da Europa, a Alhambra, no período final do poder islâmico peninsular (séculos XIV e XV). Os famosos palácios de Yussuf I e Mohamed V, inspiraram o renascimento europeu e toda a arte neo-árabe posterior. Estão integrados numa poderosa fortaleza tardo-medieval de onde se avista um panorama único sobre a Serra Nevada a cidade de Granada e o Mediterrâneo. Os jardins que rodeiam o conjunto palatino, nomeadamente o Generalife, iniciaram, já no século XIV, a moda dos jardins históricos europeus.

Em baixo, na Cidade, a Catedral cristã de Na. Sra. da Encarnação, situa-se junto da Capela Real onde estão os túmulos dos "Reis Católicos" Fernando e Isabel e nas proximidades de um suq islâmico muito bem conservado, as Alcaicerías que iremos percorrer.

José Luís de Matos

## Programa

**Sábado, 29 de Abril**

Lisboa, Badajoz, Córdoba

Visita guiada à Mesquita e à cidade antiga, incluindo o Bairro judeu (tarde)

**Domingo, 30 de Abril**

Visita a Medina Azahara, cidade muçulmana do séc. X (manhã)

Visita guiada a Granada, incluindo o bairro antigo e a Catedral (tarde)

**Segunda, 1 de Maio**

Visita guiada ao Alhambra e aos jardins do Generalife (manhã)

Percurso pedestre pelas montanhas encantadas, no Parque Natural El Torcal de Antequera, singular região calcária, pontuada por estranhas formações rochosas - lapiás (tarde)

Regresso a Lisboa por Vila Real de Santo António

Esta actividade, que será muito interessante e a não perder, culmina as excelentes visitas dos dois últimos anos, guiadas pelo Prof. José Luís de Matos, primeiro a Mérida e Sevilha e depois a Badajoz, Trujillo, Cáceres e Guadalupe, que nos deram uma panorâmica do sul da Península Ibérica nos últimos 2000 anos. Córdoba, com a sua deslumbrante mesquita, e Granada, com o Alhambra, são marcos fundamentais do legado andaluz onde a nossa civilização tanto foi beber.

**Características:** Actividade de carácter urbano, que inclui na Segunda uma caminhada de duas horas acessível a todos.

**Alojamento:** Na bonita povoação de Montilla (famosa pelos seus vinhos), nos arredores de Cordoba, no Hotel Alfar \*\*\*, e em Granada, no Hotel Luna\*\*\*\*, muito central (pequenos almoços incluídos).

**Necessitamos da vossa inscrição o mais rápido possível, para podermos confirmar as reservas com segurança.**

**Partida:** Sábado, dia 29, às 6h45 de Algeciras e às 7h00 de Sete Rios.

**Dadas as características desta actividade não será possível a participação em viatura própria.**

**O preço inclui o transporte, o serviço de guia, o alojamento com pequeno almoço e as entradas nos monumentos.**

# Irlanda

Três anos depois da Escócia o CAAL volta às Ilhas Britânicas. Desta vez vamos à Irlanda, mais precisamente à região Sudoeste, considerada das mais bonitas deste país e onde a tradição de caminhar na natureza está fortemente enraizada.

**Esta actividade foi proposta pelo nosso companheiro Paul Emmerson, sócio 506 do CAAL, que contou com o apoio da "South West Walks Ireland".**

O programa é aliciante e destacamos a oportunidade de subir ao Carraroutoohill, na província de Kerry e ao Mount Brandon na província de Dingle as duas montanhas mais altas da Irlanda bem como a possibilidade de nos divertirmos à noite nos típicos pubs apreciando a sua música tradicional. Para mais informações consultar o sítio [www.southwestwalksireland.com](http://www.southwestwalksireland.com)

## Programa resumido da viagem:

**1º dia - Sábado, 10 de Junho**

**Voo Lisboa – Dublin TP 328 (08:00 - 10:30)**

Almoço em Dublin seguido de visita guiada à cidade. Viagem de autocarro para Killarney. Reunião à chegada para apresentação do programa dos dias seguintes e jantar de boas-vindas num restaurante local.

Visita a um pub local para apreciar a música Irlandesa.

Dormida em Killarney.

### 2º dia – Domingo, 11 de Junho

Após o pequeno-almoço, pequeno transfer até ao início dos passeios.

**Grupo A:** Caminhada de baixa dificuldade pelo caminho de Kerry e Parque Nacional de Killarney. Dimensão 14km, altitude máxima 100m.

**Grupo B:** Caminhada difícil pela aresta da montanha Mangerton. Duração 6/7 horas, desnível de 850m.

Regresso a Killarney para jantar e dormida.

### 3º dia – Segunda-feira, 12 de Junho

Após o pequeno-almoço, pequeno transfer até ao início dos passeios.

**Grupo A:** Caminhada de baixa dificuldade através da famosa brecha de Dunloe e saída através da floresta de Killarney na ponte de Galway. Dimensão 16km, altitude máxima 100m.

**Grupo B:** Ascensão ao Carrauntoohill (1040m), que é a montanha mais alta da Irlanda. Dia inteiro dedicado a esta caminhada.

Regresso a Killarney. Jantar LIVRE e dormida.

### 4º dia – Terça-feira, 13 de Junho

Após o pequeno-almoço, transfer até ao início dos passeios em Sneem.

**Grupo A:** Caminhada na região pelo caminho de Kerry em Sneem. Dimensão 16km, altitude máxima 100m.

**Grupo B:** Caminhada difícil pela aresta a Oeste de Sneem. Duração 6 horas, desnível de 700m.

Regresso a Killarney para jantar e dormida.

### 5º dia – Quarta-feira, 14 de Junho

Após o pequeno-almoço, transfer até à península de Dingle.

**Grupos A e B:** Os 2 grupos farão o caminho de Dingle, de Annascaul até à povoação de Dingle. Dimensão 17km, altitude máxima 100m.

Jantar e dormida em Dingle.

### 6º dia – Quinta-feira, 15 de Junho

Após o pequeno-almoço, transfer até à praia de Ventry.

**Grupo A:** Caminhada de baixa dificuldade pelo caminho de Dingle, contornando a cabeço de Sleat, o ponto mais ocidental da Europa. Dimensão 15km, altitude máxima 100 m.

**Grupo B:** Monte Eagle e a aresta. Duração 5/6 horas, desnível de 525 m.

Regresso a Dingle, dormida. Noite LIVRE para jantar: Música nos pubs locais.

### 7º dia – Sexta-feira, 16 de Junho

Após o pequeno-almoço iniciaremos as actividades do dia. Um transfer poderá ser necessário.

**Grupo A:** A opção de hoje será fazer uma caminhada local na região da povoação de Dingle, ficando a tarde livre para compras ou uma visita às ilhas Blasket (extra programa, a tratar no local).

**Grupo B:** Ascensão ao monte Brandon, segunda montanha mais alta da Irlanda e à aresta de Brandon. Duração do percurso 7 horas, altitude máxima 965 metros.

Regresso a Dingle. Jantar de despedida e dormida.

### 8º dia – Sábado, 17 de Junho

De manhã cedo partida de autocarro para Dublin. Tempo previsto para a viagem 6 horas. Haverá uma merenda/almoço durante o percurso.

Voo Dublin - Lisboa TP 329 (11:20 - 13:50)

## Notas

1. Todos os dias haverá 2 actividades com graus de dificuldade diferentes - uma de 2 e outra de 3 botas.

2. O programa pode ser alterado por motivos imprevistos.

3. Todos os grupos e actividades serão acompanhados por um guia local.

4. O número de pessoas é limitado a 52. Se não houver um mínimo de 40 pessoas inscritas, o Clube reserva-se o direito de cancelar a actividade.

5. Alojamento em quarto duplo.

6. Para os companheiros que o desejarem há a possibilidade de permanecer em Dublin e regressar a Lisboa na segunda-feira, dia 19 de Junho, no voo Dublin – Lisboa TP 329 (11:20 - 13:50). O preço é de mais **122,50€/pessoa**, em quarto duplo, e inclui apenas as 2 dormidas.

**Os companheiros que optarem por esta versão terão que assegurar o transfer do aeroporto para o hotel no sábado e do hotel para o aeroporto na 2ª feira.**

**Material:** Devido à instabilidade do tempo é importante levar roupa quente, protecção para a chuva e botas com boa aderência. Aconselha-se o uso de bastões.

Estão incluídos no preço: Todas as dormidas, pequenos-almoços, almoços, picnics para as actividades, transportes e jantares excepto os do 3º e 6º dia que são livres, e o seguro de acidentes pessoais incluindo "Assistência em Viagem"

**Não estão incluídos:** Bebidas e outras despesas pessoais. Todas as despesas, além das dormidas para os 2 dias, das pessoas que escolherem a opção de permanecer em Dublin. Dado que faz parte da Comunidade Europeia a moeda utilizada na Irlanda é o euro.

**Inscrições:** Na sede do CAAL, no dia **07 de Março, das 18:00 às 21:00**, 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:** 1.319,5 € (sujeito a alteração de taxas)

	DATA	VALOR
1ª prestação	07 de Março	188,5 €
2ª prestação	30 de Março	188,5 €
3ª prestação	30 de Abril	188,5 €
4ª prestação	30 de Maio	188,5 €
5ª prestação	30 de Junho	188,5 €
6ª prestação	30 de Julho	188,5 €
7ª prestação	30 de Agosto	188,5 €

O pagamento em mensalidades tem que ser feito por cheques pré-datados entregues no CAAL **obrigatoriamente no acto da inscrição.**

Os companheiros que optem por ficar os 2 dias em Dublin deverão dar conhecimento desse facto no acto da inscrição. Nesse caso as mensalidades serão acrescidas de **17,5 €**.

Devido a compromissos assumidos o montante pago na data de desistência só se recuperará se a vaga for ocupada por outro sócio. Por esse facto, aconselham-se os sócios eventualmente interessados a efectuar particularmente um seguro de desistência. **Actividade exclusiva para sócios.**