

Ar livre Informação

Editorial

Nos dias 18 e 19 de Setembro o CAAL comemorou o seu **XXV Aniversário** com uma actividade evocativa da sua História. No Parque de Campismo de Picheiros, no sopé da Serra da Arrábida, justamente no local onde esta **Árvore Verde em Campo Amarelo** foi plantada há 25 anos, reunimos quase 200 companheiros, e recebemos os nossos convidados para uma comemoração singela mas de grande significado.

Foi uma ocasião para matar saudades e lembrar velhas histórias deste património comum que é a vivência do **Clube de Actividades de Ar Livre**. A noite de 18 de Setembro foi marcada por dois pontos altos: o descerramento, por parte da sócia mais jovem e do sócio mais recente, de uma **placa comemorativa do acto fundador**, que permanecerá como testemunho na Casa-Abrigo de Picheiros; e a entrega, das mãos do Presidente da Associação "Amigos da Serra da Estrela", José Maria Saraiva, do **galardão "Cristal de Gelo"**, com o qual aquela associação quis distinguir o CAAL, facto de grande significado simbólico, que nos faz sentir muito orgulhosos, mas também ainda mais conscientes da responsabilidade que representa pertencer ao nosso Clube.

Um mês mais tarde, no dia 16 de Outubro efectuámos, em parceria com os nossos companheiros da Associação de Marchas e Passeios do Concelho de Torres Vedras, a 6ª Marcha dos Fortes, desta vez com um trajecto renovado, actividade que registou a adesão em grande número dos caminheiros da região de Lisboa, e não só!

Foi uma grande jornada, que só foi possível graças à entrega abnegada de um grande número de sócios do CAAL que asseguraram todas as tarefas de organização.

A exemplo destes, em todos os nossos projectos a desenvolver contamos com a **participação activa dos sócios do CAAL**, condição indispensável para que o nosso Clube continue a merecer o prestígio que todos, interna e externamente, são unânimes em lhe reconhecer.

Resumo

6 de Novembro	Sábado	Dinossáurios na Serra d'Aire
7 de Novembro	Domingo	Mata dos Medos
7 de Novembro	Domingo	Concerto 25 anos do CAAL
13 de Novembro	Sábado	Curso de Iniciação à Orientação
14 de Novembro	Domingo	Curso Avançado de Orientação
21 de Novembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
27 e 28 de Novembro	Sábado e Domingo	Conhecer o Alentejo
1 de Dezembro	Quarta	Curso de Iniciação à Orientação
1 de Dezembro	Quarta	Curso Avançado de Orientação
3 a 5 de Dezembro	Sexta a Domingo	Do Alvão à Senhora da Graça
5 de Dezembro	Domingo	Bicentenário das Linhas de Torres
8 de Dezembro	Quarta	Curso Avançado de Orientação
12 de Dezembro	Domingo	Pelos recantos da Serra do Louro
19 de Dezembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto

Dinossáurios na Serra d'Aire

6 de Novembro – Sábado – 2 botas

A serra e a Pedreira do Galinha

Quase 7 anos depois, voltamos a visitar o Geomonumento da **Pedreira do Galinha**, e fazemos um belo passeio pela serra!

A persistência do **Prof. Galopim de Carvalho**, após uma longa contro-
vêrsia, levou, em 1996, à criação de um geomonumento na Pedreira do Galinha, de uma importância extraordinária. Vamos iniciar aqui a

nossa actividade com uma **visita guiada**. Vale a pena esta visita, mesmo para aqueles que em 1995, ainda antes da criação do museu, nos acompanharam num interessante passeio na serra, por um percurso similar ao que iremos realizar:

"O Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios da Serra de Aire, na povoação de Bairro, em pleno Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, contém um importante registo fóssil do período Jurássico, as pegadas de alguns dos maiores seres que alguma vez povoaram o planeta Terra: os dinossáurios saurópodes. Na laje calcária onde as pegadas se conservaram ao longo de 175 milhões de anos, podem ser observados cerca de 20 trilhos ou pistas, uma delas com 147m e outra

com 142m de comprimento.”

Saindo do museu, o passeio irá continuar subindo, numa primeira fase, até ao cimo da serra d'Aire, por **caminhos rurais**, estabelecidos desde longa data, saltitando de quando em vez pelo mato rasteiro, procurando as melhores soluções para a progressão.

Encontramo-nos no **Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros**, já nosso conhecido, que engloba um longo arco de serras de natureza calcária, onde se podem observar as características formações cársticas – **lapiás, grutas e algares** – e uma flora rasteira própria de solos pobres resultante da escassez de água.

Características do percurso: O percurso, de média extensão, não é difícil mas exige o uso de botas, recomendando-se também a utilização de perneiras. Não esquecer levar merenda e água suficiente para toda a tarde, dado não haver possibilidade de abastecimento durante o percurso.

Cartografia: Folha 319 (Minde) do IGE, na escala 1/25000.

Partida: De Algés, às 7h45 e de Sete Rios, às 8h00.

Dadas as características específicas e de organização do passeio, não é possível a utilização de viatura própria.

Autocarro 22,00 ☐ / **Men. 21 anos** 13,50 ☐

O preço inclui a entrada no “Parque Jurássico”, para além do transporte, seguro e uma sopa quente no final...

Mata dos Medos

7 de Novembro – Domingo – 1 bota

Ao estilo de Monsanto, mas na outra banda...

O CAAL vai realizar mais um passeio matinal (como os de Monsanto) mas, desta vez, à porta dos Sócios da margem Sul.

Será circular, em plena **Arriba Fóssil da Costa da Caparica**, deambulando pela **Mata dos Medos**, à sombra dos pinheiros mansos, por entre sabinas e aroeiros, ao canto dos passarinhos.

Terminará pelas 12h45, a tempo de boas soluções gastronómicas na zona...

Recomenda-se calçado que não facilite a entrada de areia.

Concentração: Às 9h30 na última rotunda da Charneca da Caparica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

Inscrição gratuita no local.

Concerto Comemorativo do 25º Aniversário

Palácio de Queluz

Domingo, 7 de Novembro 2010 às 17h00

(entrada livre)

Caros Sócios (as),

2010 é o ano em que se comemora o 25º Aniversário do nosso Clube. Relacionados com esta data simbólica tivemos a realização de algumas actividades/eventos dos quais relembro a **nocturna**, em Julho, antecedida de uma **festa / picnic** junto à sede do Clube, e o momento

especial em que se tornou, este ano, o tradicional **jantar de aniversário** na Arrábida, os quais beneficiaram da vossa elevada participação, facto com o qual nos congratulamos e agradecemos. Também não poderíamos deixar de referir a importância que teve para o prestígio do nosso Clube, o enorme sucesso que representou a organização da **VI Marcha dos Fortes**, o que nos enche a todos de orgulho.

Neste sentido, não poderíamos deixar este ano tão auspicioso sem um último momento, com um pendor mais “formal e institucional”, mas o qual desejamos seja tão especial como os já referidos. Assim, vamos **encerrar as comemorações do 25º Aniversário do CAAL**, oferecendo aos nossos companheiros um concerto de música coral, ao qual se juntará mais um momento de convívio.

Foi desejo da direcção que o concerto estivesse de algum modo relacionado com a vivência do Clube e os seus ideais. Para esse efeito convidámos o **GCQ - Grupo Coral de Queluz**, de onde vieram alguns sócios do nosso Clube e o **Cramol - Canto tradicional de mulheres, de Oeiras**, que amavelmente se prestaram a colaborar nas nossas comemorações.

O programa será integralmente preenchido por **música tradicional portuguesa**, seja em harmonizações eruditas da qualidade de um Lopes Graça ou de um Eurico Carrapatoso, seja pelo reencontro com as sonoridades ancestrais do rico património rural, a capella, aqui expresso pelo canto tradicional feminino no seu quotidiano de trabalho e religiosidade popular. São peças que mostram o entrecruzar do sagrado e o profano, o ciclo da vida, o ciclo da natureza, ou o ciclo religioso, que honram o trabalho de recolha, deste rico património nacional, levado a cabo por **Michel Giacometti, Lopes Graça ou Alberto Sardinha**. Não podemos deixar de recordar aqui a vivência das nossas actividades, os momentos de convívio nos botecos das aldeias ou o regresso no autocarro. Momentos de fruição e alegria, de alma cheia, que se reflectem no cantar em conjunto, reproduzindo tantos daqueles sons ancestrais e sonoridades atávicas, nossa memória e herança cultural. Portanto, **o CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre, tem o prazer de te convidar para o Concerto de encerramento das comemorações do 25º Aniversário, o qual terá lugar no Domingo, 7 de Novembro, às 17h00, no Palácio de Queluz.**

Após o concerto, teremos um **momento de convívio, ao qual se juntarão os artistas**, e durante o qual será oferecida uma pequena lembrança aos sócios presentes, que reflecte a vivência e os sentimentos que alguns de nós têm por este Clube. O convívio terá lugar na sede dos Bombeiros Voluntários de Queluz, num espaço gentilmente cedido. Para terminar deixamos o apelo aos nossos queridos Sócios: **participem** e terminemos em beleza este ano de significado tão profundo!

Recomendação: sugere-se aos Sócios que queiram estar presentes no convívio, que informem o secretariado do Clube da sua intenção.

Parque Florestal de Monsanto

21 de Novembro – Domingo – 1 bota

O Pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto! Continuamos, como há 15 anos, a mostrar os encantos deste belo Parque Florestal da nossa cidade, ideal para a iniciação ao pedestrianismo, para os amantes da Natureza e do Ambiente, para todas as idades e para juntos passarmos uma bela manhã. Estaremos, como sempre, na **Cruz das Oliveiras**, junto aos bombeiros

ros, às 09h30 de Domingo.

Venham a Monsanto com o Ar Livre – é ao pé de casa, sem inscrição prévia, gratuito, e termina no local onde começou pelas 12h45!

Conhecer Monsanto para melhor o mantermos limpo e defender de todos os ataques!

Conhecer o Alentejo

27 e 28 de Novembro – Sábado e Domingo – 2 botas

Serpa e Pulo do Lobo

O Parque Natural do Vale do Guadiana, com cerca de 70 mil hectares e enquadrado pelos concelhos de Serpa e de Mértola é, talvez, uma das áreas protegidas mais desconhecidas em Portugal.

A sua beleza natural e a biodiversidade deste Parque mostram um Alentejo desconhecido, onde a planície é substituída por relevos mais ou menos acentuados, onde a aridez é afinal um mundo cheio de cores e onde a fauna que podemos observar é de uma multiplicidade enorme.

Este extraordinário Parque Natural onde o Guadiana atinge o máximo da sua força na mais famosa queda de água do sul de Portugal – o pulo do lobo – apaixona qualquer visitante e alguns acabam por se deixar ficar, mesmo aqueles que, conhecendo Portugal inteiro, muitas vezes com o CAAL, se renderam à beleza deste sítio, à simpatia dos locais e à qualidade da sua gastronomia regional.

A actividade que vos propomos é a de “provar” um bocadinho de tudo isto!

O primeiro dia, Sábado, é um convite para conhecer Serpa, uma cidade alentejana, com uma vida cultural muito activa, como teremos oportunidade de ver com a visita ao Museu do Relógio e à Sociedade Filarmónica de Serpa, mas passando primeiro pela capela de Nossa Senhora de Guadalupe, padroeira da cidade, cuja localização nos revela desde logo a deslumbrante paisagem da região.

Ao final do dia, deixamos a oportunidade para que cada um descubra a gastronomia da região com a ampla oferta de restauração que a cidade oferece ou, em alternativa, as queijarias ou lojas de produtos típicos, onde os queijos, os enchidos e os doces têm lugar privilegiado.

No Domingo, teremos a oportunidade de conhecer o Parque Natural do Guadiana percorrendo os trilhos dos javalis.

E não se espantem os mais atentos se se cruzarem com um veado, uma lontra ou mesmo uma cegonha preta, ave rara no nosso país e de uma beleza fenomenal.

O passeio percorrerá o curso da ribeira de Limas, um dos principais afluentes do Guadiana, até à sua foz que desagua no rio.

De notar os lindíssimos lagos desta ribeira onde poderemos encontrar achigãs e barbos. Mas o momento alto deste dia será quando avistarmos o Pulo do Lobo, a maior queda de água desta zona do país, com mais de 20 metros, numa fenda rochosa, onde as águas do rio mostram toda a sua força. A partir daí, vamos percorrer os campos alentejanos que, nesta altura, já estarão semeados, sobretudo de trigo, cujas searas na Primavera formam a paisagem mais tradicional do Alentejo.

Vamos ainda encontrar alguns Montes, quase todos habitados, por locais ou por gente vinda da cidade que decidiu ficar, todos eles, casas com traça alentejana e, mesmo no fim, quando o cansaço começa a chegar, talvez nos reservem ainda uma última surpresa que não podemos revelar. Se assim for, é só mais uma razão para vir conhecer este Alentejo.

Características do percurso:

Sábado - passeio urbano, sem qualquer dificuldade.

Domingo - 1ª parte em trilho, com as dificuldades habituais dos percursos nas margens ribeirinhas. Muito aconselhável o uso de botas de montanha. A 2ª parte em caminhos rurais sem dificuldades.

Cartografia: Folha 541 do IGE, na escala 1/25000.

Alojamento: No parque de campismo de Serpa (no centro da cidade). Alojamento alternativo (por conta dos interessados) na hotelaria local, mas apenas na cidade de Serpa

<http://www.cm-serpa.pt/artigos.asp?id=790>

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

Autocarro 34,00 □ / Men. 21 anos 17,00 □

Viatura própria 19,00 □ / Men. 21 anos 15,00 □

O preço inclui o transporte, o alojamento no parque de campismo, o seguro, entrada em museu e a simpatia que nos espera no final, no Monte da Paz.

Do Alvão à Senhora da Graça

3 a 5 de Dezembro – Sexta a Domingo – 2/3 botas

Marcha Nacional de Montanha em Trás-os-Montes

DO GRUPO DE MONTANHISMO DE VILA REAL (GMVR) RECEBEMOS UM CONVITE PARA PARTICIPAR NA MARCHA NACIONAL DE MONTANHA

TRAVESSIA INVERNAL 2010 ALVÃO - SENHORA DA GRAÇA
Descobrir um novo trilho sempre foi simultaneamente preocupação e prazer para quem pratica montanhismo.

Porém, para aqueles que calcorreiam as montanhas da sua região, há longos anos, não é fácil concretizar essa vontade. Por vezes é bem melhor visitar um velho trilho ou percurso que, em tempos, fez as delícias do mais exigente montanhista. Por outro lado há trilhos tão belos que quase se tornaram intemporais, sendo portanto apetecível repeti-los de vez em quando.

É com este pensamento que o GMVR desafia e convida os montanhistas a visitar uma das mais belas marchas de montanha que se podem fazer em Trás-os-Montes e Alto Douro.

Estamos a falar de uma Marcha que o GMVR organizou em 1999. Montanhistas lembrar-se-ão certamente dos altivos e ásperos contornos rochosos do rio Poio e da sua famosa cascata, na vertente noroeste do Alvão, da belíssima paleta multicolor das densas e misteriosas matas de folhosas entre as aldeias de Travassos e Vilarinho assim como, quase no final, da exigente ascensão à Sr.ª da Graça. Naquele ano, lembrar-se-ão alguns, tivemos o privilégio de homenagear João Garcia após a sua grande ascensão ao Everest.

Passados 11 anos acreditamos haver motivos suficientes para juntar várias gerações de montanhistas a participar numa travessia de montanha de dois dias.

Acamparemos no Parque de Lazer de Vilarinho, gentilmente cedido pelo Conselho Directivo de Baldios deste povo.

A FPME (Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada) honra-nos com a sua colaboração integrando esta actividade no seu calendário e juntando o aliciante de sortear, entre os montanhistas que realizem parte da marcha, equipamentos de grande importância para os praticantes de montanhismo.

Às entidades públicas e privadas que, mais uma vez, prestaram o seu importante apoio a esta iniciativa, apresentamos os nossos mais calo-

rosos agradecimentos.

Aos clubes de montanhismo presentes e aos seus filiados, manifestamos o nosso particular apreço pela generosidade da sua presença nesta grande jornada montanhista.

Contamos convosco! Sejam bem-vindos!

4 Dezembro - Sábado

(Só há que transportar connosco a habitual mochila preparada para um dia de caminhada!)

09:00 – Embarque de participantes na MARCHA - TRAVESSIA

10:00 – Início da Marcha em Cabriz

18:00 – Chegada dos participantes ao local do acampamento

21:00 – Convívio e sorteio de ofertas

23:00 – Silêncio

No fim da actividade de sábado, regresso ao acampamento.

5 Dezembro – Domingo

(Só há que transportar connosco a habitual mochila preparada para um dia de caminhada!)

09:00 – MARCHA TRAVESSIA – 2ª PARTE

14:00 – Chegada à Sr.ª da Graça

14:30 – Regresso em autocarro ao local de acampamento

15:30 – Desmontagem do acampamento e encerramento da actividade

O CAAL organizará transporte para participar nesta actividade.

Características do percurso: Tendencialmente realizado em caminhos rurais com 18km no Sábado e 14km no Domingo.

Alojamento: Acampamento no Parque de Lazer de Vilarinho, freguesia Vilar de Ferreiros.

Recomendações: Não esquecer botas, bastão, e roupa quente para se protegerem dos rigores do clima transmontano.

Partida: Sexta-feira, às 19h45 de Algés e às 20h00 de Sete Rios, já jantados.

O preço inclui transportes, seguro, t-shirt, reforço alimentar na marcha, jantar do dia 4 de Dezembro e ainda candidatura a sorteio no Fogo de Campo.

Autocarro 42,00 ☐ / **Men. 21 anos** 7,00 ☐

A isto soma-se a inscrição na actividade: 10€ para filiados na FPME com licença desportiva actualizada e 20 ☐ para outros montanhistas, se a inscrição for efectuada até 24 de Novembro. Inscrições posteriores terão os custos de 20☐ e 25☐ respectivamente.

O CAAL associa-se ao Bicentenário das Linhas de Torres

5 de Dezembro – Domingo – 2 botas

Sobral de Monte Agraço – Forte do Alqueidão – Quartel General de Wellington

O CAAL associa-se às Comemorações do Bicentenário das Invasões Francesas, organizando uma actividade nas Linhas de Torres, monumento emblemático da defesa do País em face do invasor estrangeiro. Há mais de vinte anos que o CAAL percorre estas paragens, no encaixe da marcação de um **Percurso de Grande Rota** (GR) que, neste momento, está em curso de reimplantação, com alguns troços já de novo sinalizados pelos municípios, como é o que vamos percorrer, e que liga o Forte de Alqueidão a Pêro Negro.

A Marcha dos Fortes ®, cuja 6ª edição se realizou no passado mês de Outubro, é disso um exemplo, a par da **marcação efectuada em 1989 do GR- 4 pelo CAAL**, ao longo de toda a 2ª linha, ligando o Tejo ao Oceano Atlântico, cujas marcas ainda hoje são visíveis no caminho. Será um dos últimos passeios do ano e nada melhor do que organizá-lo na bela região Oeste, com início no **Sobral de Monte Agraço**, a subida ao **Forte do Alqueidão** – posto de comando das Linhas de Torres, seguindo depois por Moitelas, por caminho sinalizado, até Pêro Negro, onde vamos lembrar **Wellington**, o grande estratega inglês desta guerra, no seu imponente **Quartel General** (Q.G.) na Quinta dos Freixos.

Também visitaremos os Fortes da **Enxara dos Cavaleiros**, o Forte Grande e o Forte Pequeno, recentemente recuperados, que se situavam entre a 1ª e 2ª linhas de fortificações, tendo como objectivo estratégico a defesa da estrada Torres Vedras - Cabeço de Montachique e o Q.G. de Wellington.

Neste passeio, os companheiros não irão mais esquecer os **trabalhos notáveis de limpeza e recuperação dos fortes**, levados a cabo pelos municípios em cujo território se desenvolvem as Linhas de Torres, com a colaboração imprescindível do Exército Português.

É imperioso que não falhem esta actividade, dada a oportunidade da sua realização.

Connosco estará um grupo de amigos do GEM (Grup Excursionista de Mallorca), que tão galhardamente nos receberam em Palma de Maiorca, o ano passado, e que vamos acolher com a amizade que nos merecem.

Companheiros, vamos participar maciçamente nesta bela iniciativa de final de ano e receber condignamente os nossos amigos espanhóis.

Recomendações: Dada a época do ano, é possível encontrar caminhos algo enlameados, pelo que se recomenda o uso de botas.

Cartografia: Folha 389 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Concentração: Às 09h30 no **Pêro Negro** (acesso muito fácil pela **A8**, saída 6 Sobral de Monte Agraço, virar à esquerda, 800m e depois é logo ali..), junto ao café Palmeira (fechado).

O transbordo para Sobral de Monte Agraço (início da actividade) será efectuado de autocarro.

O Clube não assegura o regresso ao Sobral aos companheiros que, por motivos pessoais, aí venham a iniciar a actividade.

A Inscrição é no local da concentração; desta vez não organizamos autocarro...

Adultos 5,00 ☐ / **Men. 21 anos** grátis

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

Presidente: Alexandre Velhinho

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau Parque

Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

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

Tel.: 21.778 83 72 TM: 96 .629 52 60 Fax: 21.778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt site: www.clubearlivre.org

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

Pelos recantos da Serra do Louro e não só...

12 de Dezembro – Domingo – 2/3 botas

Em dias curtos, perto de casa

Ponto de encontro: Café Retiro Azul, em Palmela (na rotunda de acesso à vila), às 08h30.

Percurso circular (Palmela, Serra do Louro, Vale de Alcube, Serra de S Luis, Serra dos Gaiteiros, Palmela) com cerca de 20 a 25km.

Recomendações: Aconselhável o uso de botas (sobretudo se chover; por haver várias subidas e descidas com zonas escorregadias); levar farnel e água para o dia; vestuário conforme o estado do tempo (consultar a meteorologia).

Inscrição e pagamento no local

Adultos 5,00 ☐ / Men. 21 anos grátis

Parque Florestal de Monsanto

19 de Dezembro – Domingo – 1 bota

A nossa última actividade de 2010

(Ver a informação acima, referente ao dia 21 de Novembro).

CURSOS DE ORIENTAÇÃO

A capacidade de Orientação é uma competência fundamental para usufruir em pleno da Natureza que nos rodeia, planeando com absoluta segurança belos passeios e caminhadas em autonomia! Contudo, não se trata de um dom, com o qual alguns foram dotados à nascença e outros não. Pelo contrário, é um conjunto de técnicas que se aprendem, desenvolvem e aperfeiçoam com a prática.

É nesse sentido que o CAAL, através do seu **Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação (GDAO)**, vos oferece duas Acções de Formação complementares no domínio da Orientação:

CURSO DE INICIAÇÃO À ORIENTAÇÃO

Este curso, fruto de uma experiência de longos anos na realização de acções de formação equivalentes, versa as técnicas básicas de Orientação com carta e bússola.

Destinado aos que não possuem quaisquer noções de Orientação, àqueles para quem os mapas sempre estiveram rodeados de mistério, ou então aos que, mesmo achando que percebem os rudimentos, nunca se sentiram à vontade para os pôr em prática e descobrir os seus próprios caminhos, terá **2 sessões teóricas**, na sede do Clube, e **2 sessões práticas** nos arredores de Lisboa. O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)

10 de Novembro de 2010 - 24 de Novembro de 2010

PRÁTICAS

13 de Novembro de 2010 – Cabeço de Montachique

01 de Dezembro de 2010 - Sintra

Material necessário (a esclarecer na 1ª aula teórica): bússola, lápis, borracha e esquadro.

Preços: Sócios 65,00 ☐ / Menores de 21 anos 45,00 ☐

Os preços incluem o seguro, as cartas militares das áreas envolvidas, escalímetro e documentação de apoio.

Não estão incluídos os transportes para os locais das sessões práticas.

CURSO AVANÇADO DE ORIENTAÇÃO

Este curso é pensado **para os que já possuem alguma experiência de Orientação** com recurso à carta topográfica e à bússola, mas pretendem tirar um maior proveito desses meios, bem como dominar tecnologias mais recentes como o GPS e os recursos informáticos. Será composto por

4 sessões teóricas, na sede do Clube, e **3 sessões práticas** nos arredores de Lisboa.

O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)

11 de Novembro de 2010 - 25 de Novembro de 2010

06 de Dezembro de 2010 - 13 de Dezembro de 2010

PRÁTICAS

14 de Novembro de 2010 – Monsanto

01 de Dezembro de 2010 – Sintra

08 de Dezembro de 2010 – Montejunto

Este curso destina-se exclusivamente a Sócios que tenham já frequentado o Curso de Iniciação à Orientação.

Material necessário (a esclarecer na 1ª aula teórica): bússola, lápis, borracha e esquadro; por uma questão de metodologia, os receptores de GPS a fornecer serão fornecidos pelo CAAL; é fortemente recomendado que os formandos possuam um PC portátil.

Preços: Sócios 80,00 ☐ / Menores de 21 anos 60,00 ☐

Os preços incluem o seguro, as cartas militares das áreas envolvidas e documentação de apoio.

Não estão incluídos os transportes para os locais das sessões práticas.

NOTA: Os cursos organizados pelo CAAL destinam-se a Sócios e seu agregado familiar.

GDAO

A próxima reunião do Grupo de Montanha vai realizar-se a **10 de Novembro**, Quarta, 21h30, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade na Serra do Caramulo, nos dias 20 e 21.

A reunião de **17 de Novembro**, Quarta, 21h30, será para preparar uma actividade em Espanha (Quatro Vales), a realizar de 1 a 5 de Dezembro.

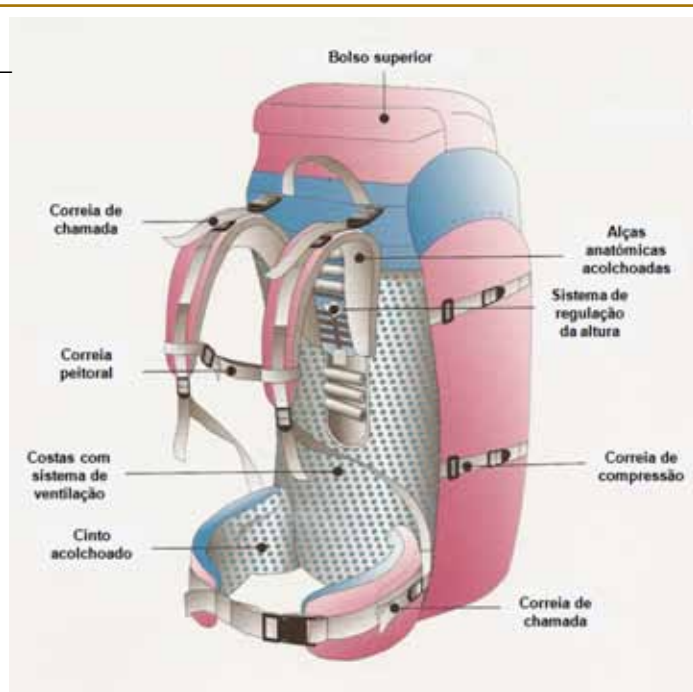
GDAO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os sócios, no dia 17 de Novembro, Quarta, às 21h30, na sede do Clube, para prepararmos a actividade de 20, Sábado.

GDAE

De 30/10 a 1/11 vai decorrer mais um grande fim-de-semana de escalada na **Extremadura Espanhola**, na escola de escalada de **Alange-Mérida**. A actividade contará com a presença 52 participantes, que escalarão afincadamente nas paredes quartzíticas da escola, em ameno convívio como é uso nesta actividade Outonal.

A actividade de encerramento de escalada, no ano 2010, vai decorrer no fim-de-semana de **11 e 12 de Dezembro**, na bonita falésia calcária da **Rocha da Pena – Salir**.



qualquer deformação indesejável; é o sistema mais equilibrado, pois alia fiabilidade, simplicidade e baixo peso. Finalmente, pode incluir um sistema de regulação de altura das costas; infelizmente, alguns destes sistemas são complexos e pouco fiáveis, e implicam um acréscimo no peso da mochila.

Outro factor importante, no que se refere às costas, é o **sistema de ventilação**, que deve ser capaz de dissipar o calor e impedir a acumulação do suor; razões pelas quais os fabricantes incluem normalmente uma rede ou um sistema de canais nas costas.

Do sistema de apoio fazem ainda parte as **alças** – que devem ser acolchoadas para não magoar os ombros sob a acção da carga, devendo ainda possuir uma forma anatómica, de molde a melhorar o conforto e não restringir a circulação sanguínea – bem como o cinto, que pode ou não ser acolchoado.

Os sistema de apoio deve assegurar uma perfeita adaptação das costas da mochila à morfologia do utilizador; quer quanto à **curvatura**, quer no que se refere à **altura**, devendo o ponto de inserção das alças localizar-se cerca de 5 a 7 cm abaixo dos ombros, enquanto o cinto deve cobrir a crista ilíaca. Neste aspecto, refira-se a existência de modelos “lady”, especialmente adaptados às senhoras.

A mochila – mais especificamente a escolha de um modelo adequado a uma caminhada de um ou dois dias sem autonomia – é o assunto que hoje nos vai ocupar; deixaremos no entanto para o próximo apontamento as questões relacionadas com a sua utilização.

A **constituição da mochila** envolve três aspectos: o **volume**, resultante das dimensões do saco e de eventuais bolsos exteriores, que determina a sua facilidade de arrumação e versatilidade; o **sistema de apoio**, constituído pelo conjunto das costas, alças e cinto, que dita o conforto de utilização; e a sua **forma e acessórios**, determinantes da utilização que será dada à mochila.

O **volume**, deve rondar os 45 litros, embora seja possível descer até cerca de 30 litros. No entanto os vários fabricantes nem sempre medem a capacidade das suas mochilas de forma comparável, pelo que é conveniente ter bem em conta o que queremos transportar. Por outro lado, quanto maior o volume da mochila, mais pesada ela tende a ser; além de ser mais difícil resistir à tentação de a encher.

No que se refere ao **sistema de apoio**, evitemos as mochilas sem armação – simples e leves mas totalmente inadequadas do ponto de vista do conforto – e as mochilas com armação exterior; mais pesadas e pouco estáveis, que podem comprometer o equilíbrio em terrenos mais difíceis. Vamos cingir-nos aos modelos com **armação interna**. Esta pode assumir a forma de uma placa de espuma, um sistema simples mas insatisfatório, pois apenas é adequado para o transporte de cargas muito ligeiras, além de poder facilmente deformar-se e assumir “vícios” susceptíveis conduzir a uma utilização. Pode consistir igualmente numa estrutura metálica deformável à vontade, mas dotada de uma rigidez suficiente para prevenir

Relativamente à **forma**, as mochilas simples, sem bolsos externos, são mais versáteis, pois restringem menos os movimentos em passagens delicadas ou estreitas (terreno acidentado, vegetação densa); em contrapartida, a vantagem dos bolsos externos reside na maior acessibilidade ao conteúdo da mochila, já que os objectos mais pequenos ou mais frequentemente usados podem ser guardados nestes bolsos. De entre os múltiplos **acessórios**, os mais úteis são a corrente peitoral, para impedir que as alças descaiam; as correias de chamada, no cinto e nas alças, que melhoram a estabilidade da mochila, aproximando o seu volume do corpo do utilizador; as correias de compressão, que visam reduzir o volume da mochila quando carregada, e permitem ainda a fixação de objectos no exterior; e os apoios de mãos, que melhoram a circulação de retorno nos braços.

Também os **materiais e acabamentos** influenciam a escolha da mochila: costuras triplas ou termoseladas, fechos de qualidade e bem dimensionados, tecido resistente às agressões mecânicas e à passagem da água, constituem garantias adicionais de durabilidade.

No momento da **compra**, deve testar-se a mochila completamente carregada (não hesitar em levar para a loja todo o material). Aliviam-se completamente todas as correias, e ajustam-se então correctamente, segundo a sequência altura das alças > cinto > comprimento das alças > corrente peitoral > correias de chamada. Verifica-se ao espelho a adaptação das costas à nossa morfologia. Há que garantir uma liberdade de movimentos satisfatória, nomeadamente verificando-se que o cimo da mochila não impede de levantar a cabeça, e se o cinto não restringe a elevação das pernas.

Alexandre Velhinho