

Ar livre Informação



Editorial

O presente mês de Setembro representa, para o nosso Clube, um importante marco, uma vez que vamos comemorar a passagem do **nosso XXV Aniversário**. Para a comemoração desta efeméride apostámos num **regresso à simplicidade e à pureza das nossas origens**, razão pela qual nos vamos encontrar na região de Azeitão, no Parque de Campismo de Picheleiros, lugar onde em 1985 foram dados os primeiros passos desta **esplêndida aventura de associativismo, cidadania, genuíno ambientalismo e entusiasmo pela Montanha que caracterizam o Clube de Actividades de Ar Livre**.

Por isso, para tornar mais rija a festa e reafirmar o compromisso de participação dos Sócios na vida do CAAL, **não deixem de participar nesta actividade, nos dias 18 de 19 de Setembro**.

Resumo

25 e 26 de Setembro	Sábado e Domingo	Tarouca: o Vale e a Serra
2 de Outubro	Sábado	Alte Salir (Algarve)
2 a 10 de Outubro	UMBRIA 2010	O CAAL no coração da Itália
3 de Outubro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
9 e 10 de Outubro	Sábado e Domingo	A Escrita e a Vinha - Douro
16 de Outubro	Sábado	VI MARCHA DOS FORTES
23 de Outubro	Sábado	Pelo rio Zêzere acima
12 de Setembro	Curso Escalada	Penedo d' Amizade - Sintra
19 de Setembro	Curso Escalada	Azóia - Sesimbra
25 e 26 de Setembro	Curso Escalada	Nª Sra de la Peña, Puebla de Guzmán
2 a 5 de Outubro	Curso Escalada	Grazalema, Cádiz

Tarouca: o vale e a serra

25 e 26 de Setembro - Sáb. e Dom. - 1,2 e 3 botas

Vem conhecer o vale de Tarouca e deixa-te deslumbrar!

Autocarro 57,50€ / Men. 21 anos 29,00€

Viatura própria 30,50€ / Men. 21 anos 23,00€

Nas imediações de Lamego, existe um pequeno concelho notável pelos seus contrastes: um vale amplo e uma serra de encostas abruptas, aldeias serranas com minas abandonadas, ambiente urbano moderno, edifícios monumentais únicos e as ruínas de um bairro judeu, um pouco de Alfama no Douro-Sul. **O mosteiro de Salzedas... o convento de Santo António de Ferreirim... a ponte fortificada da Ucanha**. É por estas paragens que vamos andar neste fim-de-semana.

Características dos percursos:

Sábado, dia 25 – De Barroncal a Salzedas (cerca de 8km). Iniciamos o percurso em Barroncal, ainda no concelho Lamego passando por Ferreirim onde existem os restos do convento franciscano de Santo António de Ferreirim, passamos a Ponte de Ucanha e visitaremos a Torre. Depois de atravessar a aldeia de Ucanha, seguiremos por caminhos rurais vamos até Salzedas onde podemos visitar a Igreja

de Salzedas e as ruínas do Mosteiro Cistercense e espreitar o que resta do bairro judeu. (1 bota)

Domingo, dia 26 – Do Vale da Ribeira de Tarouca a Várzea da Serra (cerca de 17km). Partindo perto do mesmo local da véspera, vamos subir a serra pelo Vale da Ribeira de Tarouca, passando por diversas aldeias como Lazarim, notável pelas máscaras tradicionais e pelo desfile na terça-feira de Carnaval. A actividade termina em Várzea da Serra. Desnível de cerca de 500 metros, a subir: (2 botas)

Possibilidade de neutralização em Lazarim, no início do troço final da subida mais íngreme. (2/3 botas, para quem não neutralizar).

Recomendações: Atendendo à época do ano, há que tomar medidas de protecção – uso de chapéu e creme solar ou impermeável, consoante as 'caretas' do tempo - as botas são imprescindíveis. Trazer o farnel para os dois almoços. Há possibilidade de abastecimento de água pelo caminho.

Alojamento: Complexo do Instituto do Desporto de Portugal, em Lamego (com pequeno-almoço).

É necessário levar toalha.

Cartografia: Folhas 137, 138 e 147 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGM.

Partida: Sábado, dia 25, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 12h00 de Sábado, saindo no nó de Lamego do IP3/A24, passados cerca de 4km, num espaço livre à esquerda da EN 226 Lamego – Tarouca, antes do

cruzamento (à direita) para Veiga, Lalm e Lazarim.

O preço também inclui o alojamento e o pequeno-almoço, para além do seguro e do transporte.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Altesalir

2 de Outubro - Sábado - 2 botas

No território dos escaladores

Autocarro 28,00€ / Men. 21 anos 14,00€

Viatura própria 11,50€ / Men. 21 anos 8,00€

ALTE, é terra importante neste extenso concelho de Loulé, que vai do mar ao Alentejo. Como tencionamos voltar, uma visita mais demorada ficará para outras calendas; por hora, vamos a caminho das duas 'Rochas', que dominam o Barrocal algarvio: a dos Soídos e a da Pena. Em ambas existem **grutas com estalactites e morcegos** e ambas rivalizam nas vistas e altitudes. Nós vamos visitar as duas, mas a da Pena é que leva a palma, talvez por via dos escaladores: segundo os especialistas, os calcários dolomíticos da vertente sul proporcionam condições óptimas para a prática da actividade. Enquanto os escaladores sobem, nós vamos ver as vistas para norte (já não é barrocal, mas sim serra) e depois para sul, que ainda são melhores. O sol baixa e é hora de também baixarmos, paralelos às escarpas dos escaladores, para as Casas de Martim Anes, já em terras de SALIR.

Características do percurso: São cerca de 15km, quase sempre por caminhos e até por vezes em estrada asfaltada, no entanto, devido às bastas rochas calcárias, as botas são sempre necessárias. Há duas descidas (200m cada, mas em vários quilómetros) e uma subida, por alturas da Penina, de 150m.

Cartografia: Folhas 587, 588 e 596 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25 000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 2, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 10h00 junto ao cemitério de Alte, onde deverão tomar lugar no autocarro.

O preço inclui o seguro e o transporte.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

UMBRIA 2010

2 a 10 de Outubro - O CAAL no coração da Itália
(Consultar a informação 235)

Parque Florestal de Monsanto

3 de Outubro - 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, 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!.

A Escrita e a Vinha

9 e 10 de Outubro - Sábado e Domingo - 2/3 botas

O vale do Douro

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

Viatura própria 24,00€ / Men. 21 anos 16,00€

Vamos, desta feita, voltar, às íngremes encostas do **Douro Vinhateiro**, por entre as vinhas e as serras, descansar o olhar num dos mais extraordinários panoramas sobre o rio, no Miradouro de S. Leonardo, local amado por **Miguel Torga** e percorrer o mítico "Caminho de Jacinto" que **Eça de Queiroz** tão bem descreve em "**A Cidade e as Serras**".

A Escrita e a Vinha andam por aqui de mãos dadas.

1º dia, Sábado - Partimos de Lisboa em direcção ao **miradouro de S. Leonardo de Galafura** (concelho da Régua), onde podemos desfrutar da vista magnífica sobre o rio Douro e apreciar os versos que Miguel Torga deixou na **Capelinha de S. Leonardo**.

Pausa para almoçar no belo parque das merendas, tendo como palco o **azul do Douro, as vinhas em socacos**, podendo, em opção, almoçar no restaurante com vista panorâmica. Para abrir o apetite: um cabrito (ou um bacalhau) assado no forno a lenha - "é divino!", diria o Eça.

Não faz mal porque a seguir é sempre a descer (cerca de 500 metros de desnível) até à povoação de **Covelinhas** à beira Rio, por caminhos junto à ribeira do mesmo nome. (2 botas)

O modo como vamos regressar ao autocarro será uma surpresa...

2º dia, Domingo - Após o pequeno-almoço, regressamos à Régua e embarcamos no comboio ao longo do rio até à **antiga estação de Tormes** (hoje Aregos), tal como o personagem "Jacinto".

Iniciamos então o "**Caminho de Jacinto**", por entre povoações e caminhos rurais que termina na **Fundação Eça de Queiroz**, em Stª Cruz do Douro. É um caminho com desníveis acentuados, muito bonito, rodeado de casas solarengas e com vistas panorâmicas (ver descrição no site www.feq.pt).

Há a opção de **neutralização no local da Fundação**, havendo a possibilidade de, quem aí fique, visitar a própria fundação e a povoação de **Stª Cruz do Douro**. (3 botas para quem não neutralizar).

A actividade continua para Noroeste, Serra do Castelo acima, por caminhos fáceis mas com desníveis acentuados e vai terminar na povoação de **Loivos do Monte**, onde nos espera finalmente o autocarro para o regresso a Lisboa.

Características dos percursos: Desníveis - 300m da estação de Caldas de Aregos a Stª Cruz do Douro ('Caminho de Jacinto'); 400m de Stª Cruz do Douro a Loivos do Monte.

É uma actividade de 2 botas no Sábado e 2/3 botas no Domingo. No 2º dia não há abastecimento de água, pelo caminho da serra. Levar botas, roupa protectora de vento e chuva, e farnel. No entanto, se o tempo o permitir, podemos tomar uma banhoça no

Douro (levar fato de banho).

Cartografia: Folhas 125 e 127 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: No Complexo Desportivo de Lamego – Instituto de Desporto, em camarata com pequeno-almoço. É necessário levar toalha.

Como alternativa, pensões e hotéis em Lamego, a reservar pelos interessados.

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

Participação em viatura própria: Concentração às 12h00 na cidade da Régua, junto à estação da CP.

O preço também inclui o alojamento, com pequeno-almoço, para além do seguro e do transporte.

É indispensável a inscrição prévia no Clube..

VI MARCHA DOS FORTES®

16 de Outubro - Sábado

É com grande alegria que vos anunciamos a
VI MARCHA dos FORTES®!

Este ano com muitas novidades, como verão a seguir.

Temos connosco, na Organização, a **Associação de Marchas e Passeios de Torres Vedras (AMPTV)** - a quem nos une uma longa amizade e o prazer das caminhadas.

Seja bem-vinda a **AMPTV** a este desafio!

Mantemos a parceria com a Câmara Municipal de Loures, temos os apoios das Câmaras Municipais de **Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço e Arruda dos Vinhos**, e da Junta de Freguesia de **Bucelas**. Integra o Calendário anual de Actividades da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada - **FPME**,

Eis a VI MARCHA dos FORTES® que terá lugar a 16 de Outubro de 2010, Sábado.

Este ano temos novidades!

Tinha que ser, tínhamos que arrancar em **Torres Vedras**, no **forte de S.Vicente**.

Os Fortes de S.Vicente, da Feiteira e da Archeira em Torres Vedras, a **Quinta de A-do-Guerra**, a **Patameira**, a **Gozundeira**, os **Fortes do Alqueidão, do Simplício e do Machado** no Sobral de Monte Agraço, o **Forte da Carvalha**, os **moinhos de Vila Nova e dos Pedrógãos** na Arruda, o **Forte de Alrota (ou da Ajuda Grande)** e a **Quinta do Boição** em Loures, fazem parte do nosso itinerário.

O percurso será essencialmente em caminhos rurais, os desníveis não são muito acentuados, **cuidamos de vos assegurar que os últimos km são a descer por caminhos confortáveis**, caminharemos em cumeadas e vales por onde andaram os invasores franceses e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

Esta actividade tem um total de **41,3km**, inicia-se às **07h00** em Torres Vedras e termina às **19h15** em Bucelas em plena **Festa do Vinho e das Vindimas**, onde terá lugar um simpático **convívio e servida uma refeição ligeira quente!**

O andamento é de caminhada, existindo **5 pontos onde se pode neutralizar**.

Assim, os participantes menos preparados ou menos "aventureiros" têm sempre a possibilidade de desistir, ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida!

Por outras palavras, podem fazer um troço (\pm 9km), descansar no autocarro, que acompanha sempre a Marcha, e retomar a caminhada noutro troço mais à frente.

No Forte de S.Vicente, Torres Vedras, será servido um reforço de **pequeno-almoço quente**. Além deste, existem mais **3 locais de abastecimento** onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, sumo, etc.) e **1** onde será servido o **almoço (refeição quente)**. Nestes **3 pontos** haverá paragens obrigatórias de **15 min.** e no almoço a paragem é de **45 min.**

Além de abastecimento, estes pontos também servem de descanso. Contudo, aconselhamos os companheiros a levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences indispensáveis a um dia de caminhada.

O ritmo da marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube e da AMPTV, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos.

Nenhum participante os poderá ultrapassar.

Como em edições anteriores, as Câmaras do **Sobral de Monte Agraço** e de **Arruda dos Vinhos** organizam para os seus municípios **transporte próprio para esta actividade**.

Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura, na **noite de 15, Sexta**, a pernoita na Escola Integrada de Bucelas, com duches, sanitários e estacionamento. A Organização garante o estacionamento dos automóveis na Escola Integrada de Bucelas e também o transporte entre Bucelas - **partida às 05h30 do Largo Central, junto à Rodoviária** - e Torres Vedras, onde se dá o início da actividade.

Com a vossa presença e alegria, esta vai ser de novo uma grande jornada desportiva, lúdica, de convívio e também evocativa, revivendo a História.

Aceitem o nosso desafio! Venham a esta festa dos Caminheiros!

INSCRIÇÕES BONIFICADAS até **28 de Setembro** (com garantia do tamanho pretendido da **T-shirt** alusiva ao evento): **Actividade e convívio - 13€ Menores de 21 anos - 6€**

Depois de 28 de Setembro e até 12 de Outubro: **Actividade e convívio - 20€ Menores de 21 anos - 12€**

A inscrição inclui:

Seguro de acidentes pessoais

1 reforço de pequeno-almoço em Torres Vedras

3 abastecimentos de complementos alimentares (doces, fruta, água, sumos, etc.)

1 almoço (refeição quente) ao ar livre

Convívio final onde será servida uma refeição ligeira quente

Enquadramento técnico e apoio assegurado por voluntários Quadros Técnicos do Clube de Actividades de Ar Livre e da Associação de Marchas e Passeios de Torres Vedras

T-shirt alusiva ao evento

Lembrança

Parqueamento guardado das viaturas em Bucelas

Transporte dos participantes para Torres Vedras às 05h30m

Viaturas de apoio permanente durante todo o evento

Para os municípios do Sobral e Arruda, transporte para o início da actividade e regresso, no final, de Bucelas

Documentação técnica (Regulamento, Tempos de Passagem e Perfil Topográfico) e documentação turística e generalista

Todas as **inscrições** efectuadas por e-mail devem **mencionar**: nome/ data de nascimento/contacto telefónico e comprovativo da transferência bancária, bem como o tamanho pretendido para a T-shirt.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

telef: 21 778 83 72; fax: 21 778 83 67

e-mail: caal@mail.telepac.pt

NIB 003507360001660883032

Conta C.G.D. 0736 016608 830

As inscrições também podem ser efectuadas em:

Câmara Municipal de Loures Tel: 21 115 11 70

e-mail: divisaoddesportiva@cm-loures.pt

Biblioteca Municipal do Sobral de Monte Agraço Tel: 261 942 296

Fax: 261 940 310 e-mail: turismo@cm-sobral.pt

Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado) Tel: 263 974 004 e-mail: pturismo@cm-arruda.pt

O Secretariado, para levantar a mochila de lembrança, T-shirt, diversa informação e a indispensável folha de controlo da actividade (PASSAPORTE) funcionará:

Para os inscritos no CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre:

5ª feira dia 14, das 14h45 às 18h45 e

6ª feira dia 15, das 10h45 às 12h15 e das 14h45 às 17h45

Para os inscritos na Câmara Municipal de Loures (Divisão de Desporto - Casa do Adro):

5ª feira dia 14, a partir das 14h30 às 17h30

Para os inscritos na Biblioteca Municipal do Sobral de Monte Agraço:

5ª feira dia 14, a partir das 15h00

Para os inscritos no Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado):

5ª feira dia 14, a partir das 15h00

Na Escola Integrada de Bucelas:

6ª feira dia 15, das 19h00 às 20h00

e AINDA em Torres Vedras, no Sábado, dia da Marcha, fechando impreterivelmente às 06h45m.

O convívio, a participação e a alegria são os grandes desafios!

Venham a esta festa dos Caminheiros!

Pelo rio Zêzere acima

23 de Outubro – Sábado – 2 botas

Mirando o Zêzere entre a Zaboeira e Fernandaires,
pela margem em tons de Outono

Autocarro 39,00€ / Men. 21 anos 25,00€

Viatura própria 29,00€ / Men. 21 anos 23,00€

Zaboeira e Fernandaires (Vila de Rei) são duas pequenas povoações que vigiam os prazeres do rio **Zêzere**, contendo ambas piscinas flutuantes e equipamento de apoio à actividade banhar e náutica.

O percurso entre **Zaboeira** e **Fernandaires**, onde decorrerá esta maravilhosa actividade, permite apreciar uma parte significativa do espelho de água que representa a **Albufeira do Castelo de Bode** e a sua beleza natural.

A actividade decorre na sua parte matinal durante aproximadamente 12km, em percurso acidentado mas sem grandes desníveis, não deixando de mirar o Zêzere, alternando entre o carreiro de pé posto e a estrada florestal, sem dificuldades de maior. A um terço do percurso, por via do relevo, teremos de alcançar a "preta" e calcorreá-la durante cerca de um quilómetro, para de imediato retomar o trilho pedestre.

Iniciaremos o percurso na povoação da **Zaboeira**, desenrolando-se ao longo da margem do **rio Zêzere** em direcção a **Fernandaires**, desfrutando a envolvente florestal que se apresentará nos seus tons de Outono e vigilante aos prazeres do rio, que confere particular encanto ao concelho. Alcançaremos a povoação de **Alcamim**, quase deserta de população, (por estatística de Junho 2002 contaram-se sete habitantes - 5 mulheres e 2 homens), tendo sido na sua maioria inundada no ano de 1950 pela **Albufeira do Castelo de Bode**, uti-

lizada na actualidade como praia na prática de desportos aquáticos. Chegados à zona banhar de **Fernandaires** aguardam-nos os já conhecidos amigos do catering de actividade anterior (Água Formosa), com um **maravilhoso repasto volante** para retemperar energias e desfrutar dum ameno convívio, já incluído no preço da actividade (dada a estação do ano e, se corajosos houver, poderão ir a banhos). Depois de perdermos a noção do tempo e já saciados, retornaremos ao autocarro para a parte final da actividade já saudosa. Seremos largados depois de deixar a localidade de **Vilar do Ruivo** tomando novamente o trilho pedestre em direcção à linha de água, atravessaremos a **ponte Romana** sobre a **ribeira da Isna** situada no limite dos **concelhos de Vila de Rei, Sertã e Mação**, vulgarmente designada por **"Ponte dos três concelhos"**. Volvidos cerca de 3km deste último troço, chegaremos à proximidade da **localidade Palhais, conselho da Sertã**, onde nos aguarda o autocarro para regressarmos a Lisboa.

Características dos percursos: Actividade de duas botas, em terreno acidentado mas sem grandes desníveis, alternando entre o carreiro de pé posto e a estrada florestal, limpo de mato.

Recomendações: Não esquecer calçado confortável para terreno acidentado, bastão, de precaução agasalho / corta-vento / impermeável e toalha, se o tempo permitir molhar os pés na albufeira do Castelo de Bode.

Cartografia: Folhas 300 e 288 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h45 no início da estrada Vila de Rei - Ferreira do Zêzere (N348) na 1ª rotunda de Vila de Rei, para quem surge da N2 vindo da A23. Para quem vem na A23, sentido T. Novas - Castelo Branco, sai na saída 10 (Abrantes Norte - Vila de Rei - Sardoal).

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

O preço inclui o almoço servido ao ar livre, para além do seguro e do transporte.

Desta vez não é preciso levar farnel!

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

GDAE

No mês de Setembro inicia-se mais um **Curso de Iniciação à Escalada**, para sócios do CAAL, com o seguinte calendário:

Sessões Teóricas (na sede do CAAL):

8, 15, 22, 29 de Setembro (quarta-feira); 7 (quinta-feira), 20 (quarta-feira) de Outubro;

Sessões Práticas:

12 de Setembro - Penedo d' Amizade - Sintra;
19 de Setembro - Azóia - Arrábida (Aniversário do CAAL);
25 e 26 de Setembro - N^a Sra de la Peña, Puebla de Guzmán;
2 a 5 de Outubro - Serra da Grazalema, Cádiz

Jantar (final de curso): 22 de Outubro.

O GDAE convida os sócios a participarem nas suas actividades (vem experimentar!).

Para mais informações consulta o nosso site:

<http://clubearlivre.org/node/1732>.

GDAMO

A próxima reunião do **Grupo de Montanha** vai realizar-se no **dia 22 de Setembro, Quarta, às 21h30**, para preparar a actividade de 2 a 5 de Outubro, nos Pirinéus na "Selva de Irati".

GDAO

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

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

29 de Out. a 1 de Novembro - Médulas (Espanha)
6 de Novembro - Dinossauros na Serra d'Aire
7 de Novembro - Mata dos Medos
21 de Novembro - Parque Florestal de Monsanto
27 e 28 de Novembro - Serpa e Pulo do Lobo

Por ocasião do seu do seu XXV Aniversário, o CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre, tem o prazer de o/a convidar para o Concerto Comemorativo, a realizar no dia **7 de Novembro de 2010, às 17 horas no Palácio de Queluz (sala do trono)**, o qual contará com as amáveis participações do GCQ - Grupo Coral de Queluz, e o coro feminino CRAMOL, de Oeiras.

Um par de botas é o equipamento mais importante para o **pedestrianismo e outras actividades de montanha**; infelizmente, é frequente ver, por esses trilhos fora, companheiros com um calçado menos adequado: sapatos (supostamente) de caminhada, ténis ou até mesmo sandálias.

A escolha de um par de botas é uma questão de conforto – ao fim de algumas horas umas botas bem ajustadas causam menos cansaço muscular, mesmo que ao princípio, pelo seu maior peso e menor arejamento, pareçam menos confortáveis – mas também de segurança – pela maior protecção também pela sua melhor aderência, as botas são comprovadamente o melhor meio de evitar acidentes relacionados com quedas.

Embora exista uma grande variedade de tipos de bota, o mais adequado para uma marcha de um ou dois dias em terreno pouco técnico e com condições climatéricas variáveis será um modelo de trekking ligeiro, que: **confira um bom suporte ao tornozelo; permita uma boa aderência ao terreno e uma correcta absorção das irregularidades deste; seja impermeável (ou pelo menos proteja bem da humidade); garanta a circulação do ar para uma correcta transpiração do pé; seja confortável, não criando quaisquer pontos sensíveis; apresente uma solidez adequada para resistir ao contacto com terrenos mais agrestes e ainda assim durar alguns anos**, já que se trata em regra de um investimento considerável.

Quanto aos **materiais**, as principais possibilidades, no que diz respeito à **gáspea**, correspondem ao couro – mais resistente, mas a requerer uma manutenção mais cuidadosa – e as combinações de tecidos sintéticos – normalmente algo mais leves. Internamente, são de recomendar as membranas imper-respiráveis (Gore-Tex® ou outras semelhantes), sabendo no entanto que irão encarecer a bota... e que inevitavelmente perderão eficiência com o passar do tempo. Importante também é a construção da palmilha, que muitas vezes é substituída com vantagem por uma palmilha amortecedora, adquirida separadamente, a troco de mais alguns Euros. Quanto às **solas**, até hoje a única solução comprovada passa por uma borracha da marca Vibram®, com a sua combinação incomparável de aderência e resistência ao desgaste. Ainda no tocante às solas, há uma decisão importante a tomar: **solas rígidas ou flexíveis?** Em geral, uma sola rígida é mais segura, em especial em terrenos acidentados, onde os pontos de apoio para a bota tendem a ser algo exíguos; contudo, este tipo de sola exige alguma habituação, e as botas tendem a ser algo mais pesadas.

Uma correcta **escolha do tamanho** é fundamental; a compra de um par de botas deve ser feita ao fim do dia (quando os pés apresentam algum inchaço), usando meias semelhantes às que se vão usar no terreno, e quando nos colocamos de pé devemos conseguir inserir o dedo indicador entre a bota e o calcanhar. Não esquecer, igualmente, que diferentes fabricantes utilizam formas diferentes, e que um bom ajuste da bota ao pé não passa apenas pelo comprimento.

Já em utilização, não esquecer que, por melhores que sejam as botas, é normalmente necessário passar por um período de adaptação às mesmas; por isso, não é prudente partir para aquela actividade de uma semana nos Alpes com as botas compradas na véspera. Por último, é sempre bom lembrar que o **aperto dado aos cordões** das botas deve ser mais folgado durante a subida (para que o tornozelo dobre com maior facilidade) e mais justo durante a descida (para que os dedos não batam à frente).

Alexandre Velhinho

