

# Arlivre Informação



## Editorial

A Direcção do CAAL deseja a todos os nossos companheiros que as Festas de Natal e Ano Novo constituam momentos de felicidade e calor humano, na companhia dos seus familiares e amigos. Todos pre vemos que o ano de 2011 não será fácil, dados os constrangimentos económicos que atingem quase todos; contudo, a perseverança na acção associativa no seio do CAAL, o contacto com os companheiros de tantos quilómetros e tantas dificuldades vencidas, deverá constituir uma âncora adicional face às dificuldades, um motivo de alento para que cada um prossiga a sua vida da melhor forma possível, na busca da felicidade e do bem-estar.

Desde há longos anos o CAAL tem classificado as suas actividades com o sistema das "botas". Trata-se de uma classificação muito simples, facilmente entendível, que se manteve satisfatória durante muito tempo. Porém, à medida que os gostos e capacidades dos sócios se diversificaram, as "botas" começaram a revelar uma limitação inerente à sua própria definição: tratando-se de um sistema subjectivo, cada participante numa actividade faz a sua própria leitura do significado de um certo número de "botas"... e por vezes as suas expectativas acabam por ser defraudadas, pois alguns sentem mais dificuldades com desníveis acentuados, para outros é a extensão do percurso o principal obstáculo, e outros ainda sentirão dificuldades com passagens mais técnicas ou à beira do abismo; como a atribuição do número de "botas", por parte dos organizadores da actividade, está ela própria imbuída do grau de subjectividade inerente ao próprio sistema, está criada uma situação propícia a enganar, mal-entendidos e, em última análise, à ocorrência de situações potencialmente perigosas.

Por esta razão, a partir de 2011, as actividades de CAAL, para além das "botas", serão objecto de uma classificação mais completa, envolvendo a avaliação de um maior número de parâmetros: o M.I.D.E. – Método de Informação De pErcursos – cujos princípios básicos são apresentados no Apontamento Técnico deste Boletim Informativo.

## Resumo

9 de Janeiro	Domingo	No rasto do Lobo Ibérico
De 12 de Janeiro a 8 de Março		Curso de Alpinismo
16 de Janeiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
29 de Janeiro	Sábado	Alter Real e Flor da Rosa
28, 29 e 30 de Janeiro	Sexta a Domingo	Do Alvão à Senhora da Graça
5 de Fevereiro	Sábado	De S. Pedro de Moel à Nazaré
12 de Fevereiro	Sábado	A Ribeira de Algibre

## No rasto do Lobo Ibérico

9 de Janeiro - Domingo - 2 botas

E a praia de S. Julião ali tão perto...

Depois de termos tido a colaboração da Associação de Marcha e Passeios do Concelho de Torres Vedras na organização e enquadramento da Marcha dos Fortes, vamos participar numa actividade do calendário deste clube.

No concelho de Mafra, na localidade do Picão localiza-se o Centro de Recuperação do Lobo Ibérico, do Grupo Lobo, um dos de maior sucesso e mais bem preservados do nosso país.

A sua visita é um dos nossos objectivos.

Com ponto de partida junto à Igreja de Vila Franca do Rosário, convidamo-lo a seguir-nos no rasto do lobo ibérico por trilhos que nos conduzem às redondezas da tapada de Mafra. Várias histórias e lendas concederam ao lobo uma imagem de "mau da fita" mas, na verdade, este mamífero é um magnífico animal que faz parte da essência da Natureza.

Shhhh... estamos a chegar ao Centro de Recuperação do Lobo Ibérico!! Vamos colocar os binóculos e, sem fazer barulho, espreitamo-lo no seu habitat natural.

No regresso, seguimos a "todo o vapor" para conhecer a história do *Larmanjat*, o comboio que o Marechal Duque de Saldanha trouxe de Paris e que cruzou as terras de Vila Franca do Rosário, numa época de febre de progresso e de possibilidades de desenvolver a viação no país.

É isso que vamos descobrir! Venha connosco!

Este percurso termina pelas 13h pelo que, após a degustação do conteúdo das nossas mochilas, seguiremos para a praia de S. Julião a partir da qual faremos uma caminhada pelas arribas até à Assafora. Poderemos observar o mar invernosos ou então ter uma tarde calma e fria...

**Cartografia:** Folhas 388, 401a e 402 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Domingo, dia 9, às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Apenas é possível na actividade matinal que é circular.

Autocarro 21,00 ☐ / Menores 21 anos 17,00 ☐

O preço inclui: transporte, seguro, monitores, visita guiada ao Centro de Recuperação do Lobo Ibérico.

## Parque Florestal de Monsanto

16 Janeiro - 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!

## Alter Real e Flor da Rosa

29 de Janeiro – Sábado – 1 bota

### A Coudelaria e o Priorado

A caminho de Alter do Chão temos nova oportunidade de nos deliciarmos com as calmas paisagens do Alto Alentejo, o ar limpo dos campos alentejanos, as copas das árvores que se curvam sobre a estrada formando túneis de luz filtrada, o casario branco, e descobrir que paraísos se escondem para lá da cerca conventual da Flor da Rosa; entre os vales das ribeiras dos Canais e do Rodo encontrar o Alentejo dos olivais, do montado de sobro e azinho, dos pastos verdejantes e dos salgueiros que marcam os cursos de água.

A Coudelaria de Alter, cujas instalações ficam na coutada do Arneiro a 4km da vila, deve a sua fama ao puro-sangue Lusitano que aqui se cria e apura. Criada em 1748 por D. João V, foi D. José quem a fundou de facto e a estruturou: formação da manada, alargamento do assento agrícola e pastoreio, promulgação do 1º regime coudélico e as instalações que ainda hoje podemos ver. Com as invasões francesas vive uma série de períodos conturbados até 1942, quando se inicia a recuperação do Cavallo Lusitano, ferro Alter Real.

Hoje a continuidade do Cavallo Alter está assegurada e as características como Cavallo de Alta escola são exibidas pela Escola Portuguesa de Arte Equestre também ali sediada.

Após a visita, rumaremos a Flor da Rosa indiscutivelmente ligada ao seu mosteiro e ao poder da Ordem do Hospital. Em 1340 a sede desta Ordem troca Leça do Balio pelo Crato, sendo 1º Prior do Crato D. Frei Álvaro Gonçalves Pereira, o qual manda edificar no sítio da Flor da Rosa a igreja-fortaleza conventual (hoje pousada) que se torna a casa-mãe daquela Ordem que, no século XVI, muda o seu nome para Ordem de Malta.

Ligados ao priorado estão, por exemplo, o condestável D. Nuno Álvares Pereira e D. António, pretendente ao trono na crise sucessória de 1580.

**Características da actividade:** A manhã é dedicada à coudelaria com visita guiada às casas altas, cavaliarias dos ganhanhões e da escola, ao picadeiro, museu, casa dos trens e falcoaria, após - percurso pedestre circular com início e término junto ao mosteiro da Flor da Rosa, com cerca de 8km de extensão, cujo desnível varia entre os 260-290m decorrendo por caminhos rurais. Se o tempo ajudar almoçaremos junto à Ribeira dos Canais ao km 1.2 do percurso, após - visita à Escola de Olaria da Flor da Rosa que recupera a antiga tradição dos Barros do Crato.

**Cartografia:** Folhas 346 e 358 da Carta Militar de Portugal, escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h30 no parque de estacionamento da Coudelaria. Estando em Alter basta seguir as placas que indicam: Coudelaria-viaturas ligeiras. Após, concentração no terreiro frente ao convento-pousada da Flor da Rosa. Chegando ao Crato tomar a direcção de Flor da Rosa e seguir as instruções que levam à pousada

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

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

O preço inclui o transporte, o seguro e as visitas.

## Do Alvão à Senhora da Graça

28, 29 e 30 de Janeiro - Sexta a Domingo

### Marcha Nacional de Montanha em Trás-os-Montes

Consultar a informação 240 e/ou <http://clubearlivre.org/node/1756>

## De S. Pedro de Moel à Nazaré

5 de Fevereiro - Sábado - 2 botas

### Entre a catedral verde e sussurrante e o mar...

Revisitar a excelência de S. Pedro de Moel e rumar ao sul, sempre pela costa, até chegar ao mítico Sítio da Nazaré, será o objectivo deste passeio do CAAL.

A costa é magnífica pela sua cor, escultura e variedade do manto vegetal... e o mar sempre ali aos pés.

Passaremos por Água de Madeiros, Pedra de Ouro, Paredes de Vitória, onde almoçaremos.

Continuaremos depois até ao Vale Furado (8 km) onde poderá haver neutralização. Prosseguiremos por Águas Luxosas, Léguas, Falca e Praia do Norte até ao Forte e Sítio da Nazaré, onde D. Fuas nos espera.

**Características do percurso:** Caminho por trilhos no cimo de arribas e junto à praia, procurando evitar a areia muito solta. Os primeiros 8 km até à neutralização serão para 2 botas, mas quem completar mais 9 km conte com 3 botas e um feito desportivo próprio de radicais de baixíssima montanha...

**Recomendações:** Mochila ligeira dado que haverá água e até dois restaurantes acessíveis. Imprescindíveis são as botas para não haver

pedrinha no sapato.

Não esquecer as fotos e um par de meias extra para qualquer ribeirinho que se atravesse.

**Cartografia:** Folhas 296 e 306-B da Carta Militar de Portugal do IGE.

**Partida:** Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao Posto de Turismo de S. Pedro de Moel, na Rotunda a caminho do Farol pelas 9h30.

Ida pela A8 e saída na porta 24 com passagem pela Marinha Grande

Autocarro 22,00  / Men. 21 anos 17,00

Viatura própria 11,00  / Men. 21 anos 6,00

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações e o mapa.

## A Ribeira de Algibre

12 de Fevereiro – Sábado - 2 botas

### Entre Paderne e Querença

Antes de mais, é uma actividade no **Algarve**. Nesta época os dias são maiores, o bulício é menor e as amendoeiras embranquecem a paisagem; tudo motivos para lá irmos agora, além de que, na Primavera, a ribeira corre e canta.

A ribeira, chama-se Algibre e é pouco conhecida, pois peca por ter mais quatro nomes (a da Quarteira é o troço junto ao mar). Nós vamos percorrê-la entre as povoações de **Ribeira de Algibre** e **Querença** mas, para desenojarmos da água, vamos subir ao Monte Seco.

Os nossos companheiros da **ALMARGEM**, que já lá foram, falam assim do vale: "... de encostas escarpadas cobertas por um maquia denso quase impenetrável... Este é também o único local do mundo onde ocorre o raro *Narciso do Algarve*. A lontra e o guarda rios são os reis da ribeira, partilhando o território com cágados, as cobras de água e diversas espécies de peixes. Razões mais do que suficientes para a classificação deste vale como **Sítio de Interesse Comunitário**, integrado na Rede Natura 2000 ao abrigo da Directiva Habitats".

Ah... e já me esquecia: brevemente vai aí ser edificado o projecto **Quinta da Ombria – Hotel, Spa & Golf Resort**, num investimento da ordem dos 200 milhões de euros. Melhor?... Pior?... O que interessa é que vai ficar diferente. . .

**Características do percurso:** É quase todo feito por caminhos, mas chuvas recentes podem torná-lo barrento. São 21 km a fazer em 8 horas. **Neutralização** ao km 14. Uma subida inicial de 200m e no último quilómetro, uma de 120m, mas bem mais difícil.

Recomendações: O habitual farnel e frontal.

**Cartografia:** Folha 597 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25 000 do IGE.

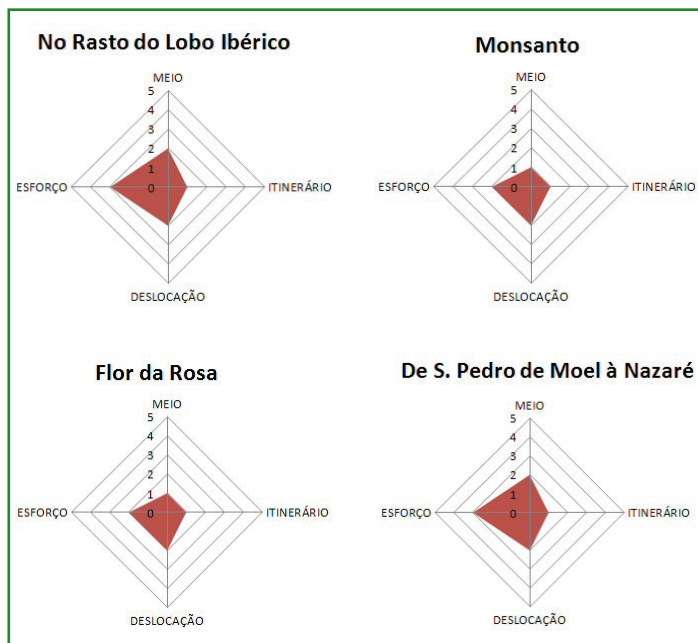
**Partida:** Às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Para quem vem do norte, e após chegar a Benafim, toma a estrada 524-2 que nos leva para sul. Sete km depois fica a povoação de Ribeira de Algibre, onde deve estacionar. A actividade começa junto à ponte, às 10h15.

Autocarro 31,00  / Men. 21 anos 27,00

Viatura própria 14,00  / Men. 21 anos 10,00

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações e o mapa.



### JOÃO GARCIA VISITA O CAAL

Na Quinta-feira, dia **20 de Janeiro** de 2011, às 21H00, João Garcia, o alpinista português que completou em 2010 o projecto dos **14 Cumes de mais de 8000 m**, vai visitar o nosso Clube, a fim de nos relatar as suas vivências no decurso das várias expedições do projecto, e nos mostrar o seu último filme.

Vamos todos receber condignamente o João Garcia na nossa sede! É imperioso que não falhem esta actividade, dada a oportunidade da sua realização.

### UM BOM SEGURO!

Já estão disponíveis no site da **FPME** as condições dos seguros para 2011:

[http://www.ambi-reci.pt/afpme/index.php?option=com\\_content&view=article&id=300&Itemid=40](http://www.ambi-reci.pt/afpme/index.php?option=com_content&view=article&id=300&Itemid=40)

Se pretendem estar seguros por um seguro de acidentes pessoais, **mesmo quando não estão numa actividade do CAAL**, peçam a vossa **Licença Federativa** e ativem o seguro que considerem adequado à vossa situação, através do secretariado do CAAL.

Para terem o seguro activo no dia 01 de Janeiro de 2011 terão que fazer o vosso pedido até 6ª feira dia 17 de Dez.

Só voltaremos a aceitar pedidos de seguro a 04 de Janeiro, por esse motivo apenas estarão activos a partir de 14 de Janeiro.

**Este é um seguro que vos protege durante os 365 dias do ano durante os vossos treinos, passeios e actividades, individuais e familiares.**

### CAAL Workshops: Módulo de Organização de Actividades

“Qualquer um pode criar uma actividade”

Quinta-feira, 13 de Janeiro – 21h00

Entrada Livre

O CAAL vai levar a cabo ao longo de 2011, uma série de Workshops relacionados com o pedestrianismo em geral: técnicas, materiais, comportamento no terreno, organização de actividades, etc.

A primeira iniciativa da série visa precisamente a **Organização de Actividades**: para os sócios que têm ideias e vontade mas que se sin-

tam receosos, ou que não saibam muito bem por onde começar; convidamo-los a dar um primeiro passo: venham assistir a esta acção de formação, onde serão transmitidos conhecimentos gerais, experiências pessoais, alguns truques e dicas, necessários à elaboração de uma actividade pedestre, ou seja, uma base inicial de apoio para os interessados se lançarem à aventura! Assim, apelamos à participação dos nossos companheiros(as) com a sua criatividade, generosidade e sentido cívico.

### Protocolo Itinerante / CAAL

A ITINERANTE, primeira revista nacional de pedestrianismo, vem ao encontro de um público cada vez mais numeroso - os caminheros.

A revista faz a ligação entre os trilhos pedestres que propõe e a história / cultura das regiões por onde passam, bem como a gastronomia / hotelaria locais, ou seja, ao CAMINHAR junta o CONHECER e o CONVIVER.

Em virtude da afinidade entre o seu projecto e os objectivos do Clube, a ITINERANTE e o CAAL firmaram um protocolo, facultando aos nossos sócios a possibilidade de assinar a revista beneficiando de um desconto de 35%. Poderão fazê-lo recorrendo a Fichas de Assinatura disponíveis na sede do Clube, ou directamente em <http://itinerante.pt/assinaturas/>.

### CURSO DE INICIAÇÃO AO ALPINISMO 2011

Vai realizar-se o **Curso de Iniciação ao Alpinismo 2011**. Esta acção de formação pretende responder aos anseios dos sócios do CAAL que, sentindo-se atraídos pelas actividades do Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha, envolvendo **neve e gelo**, gostariam de obter uma preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades.

#### OBJECTIVOS

O curso destina-se a fornecer aos participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de cordadas autónomas em terreno glacial fácil a moderadamente difícil, ou à integração e liderança de cordadas volantes em terreno mais técnico, sob a direcção e a supervisão de montanheiros mais experientes; permitir aos participantes uma participação plena nas actividades invernais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.

#### ORGANIZAÇÃO

O **curso** dividir-se-á por duas componentes distintas – teórica e prática – sendo cada uma complementada pela respectiva avaliação. A carga horária é a seguinte: **Teóricas: 12 h; Práticas: 170 h.**

#### CONDIÇÕES DE ACESSO

São pré-requisitos de acesso ao curso:

- a) a posse de uma experiência comprovada de orientação;
- b) uma boa adaptação à evolução em terrenos escarpados, que possam requerer a utilização de técnicas simples de escalada em rocha;
- c) uma forma física adequada.

Por conseguinte, os candidatos à frequência do curso serão avaliados nestes domínios no decurso da fase inicial do mesmo.

#### CONTEÚDO

1) Tipologia das actividades; 2) Terreno de acção; 3) Saúde em montanha; 4) Segurança em ambiente de montanha; 4) Material; 5) Nós e encordamento; 6) Manobra de piolet; 7) Utilização de crampons; 8) Instalação de protecções.

#### DATAS

##### Data limite de pré-inscrição

05 de Janeiro de 2011

##### Sessões teóricas

12 e 19 de Janeiro de 2011; 09 de Fevereiro de 2011; 02 de Março de 2011

##### Sessões práticas (estas datas são condicionadas pelas condições meteorológicas, podendo sofrer alterações)

15 e 22 de Janeiro de 2011; 12 e 13 de Fevereiro de 2011; 5 a 8 de Março de 2011

**Avaliação teórica:** Durante a última sessão prática

#### MATERIAL

Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar.

O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacetes, amês, piolet e crampons) são fornecidos pelo CAAL.

#### PREÇO e forma de pagamento:

O preço inclui a assistência às sessões teóricas, os apontamentos, o equipamento individual e colectivo, e o enquadramento pelos monitores no decurso das sessões práticas; não inclui o alojamento, a alimentação ou o transporte para o local das actividades durante as sessões práticas. Aos não portadores da Licença Federativa serão acrescentados 25 euros para efeitos de seguro.

O pagamento será de 50% na inscrição e o restante até fim de Janeiro.

Sócios 225,00 €

#### OBSERVAÇÕES

Tendo em atenção os custos inerentes à organização do curso, o mesmo apenas se realizará caso esteja garantido um número mínimo de inscritos.

#### QUOTAS 2011

Estão a pagamento as quotas de 2011.

O seu valor - 28€ - é o mesmo de 2010.

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

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



O **M.I.D.E. – Método de Informação De pErursos** é uma escala de classificação de percursos pedestres (igualmente aplicável a percursos de Orientação, Escalada e Alpinismo) recomendada pela Federação Espanhola de Desportos de Montanha e Escalada e outras entidades oficiais. A escala visa classificar e expressar as exigências técnicas e físicas dos percursos, e foi concebida como uma ferramenta de prevenção de acidentes em meio natural.

A classificação M.I.D.E. de um percurso corresponde sempre a uma **época do ano específica e a condições do terreno bem determinadas**, e compreende **4 índices distintos**, cada um com uma classificação entre 1 e 5 pontos:

ÍNDICE	SIGNIFICADO	PONTUAÇÃO				
		1	2	3	4	5
<b>Meio</b>	<i>Severidade do meio natural</i>	O meio não está isento de riscos	Há mais que 1 factor de risco	Há vários factores de risco	Há bastantes factores de risco	Há muitos factores de risco
<b>Itinerário</b>	<i>Dificuldade de orientação no itinerário</i>	Percurso guiado ou caminhos e cruzamentos bem definidos	Trilhos ou sinalização de continuidade	Exige a identificação precisa de acidentes geográficos e de pontos cardeais	Exige técnicas de orientação e navegação fora de trilhos	A navegação é interrompida por obstáculos que há que contornar ou ultrapassar
<b>Deslocação</b>	<i>Dificuldade técnica da deslocação</i>	Marcha por superfície lisa (estrada, areal)	Marcha por trilhos fáceis	Marcha por trilhos ou terrenos irregulares	É necessário o uso das mãos para manter o equilíbrio	Requer passos de escalada para a progressão
<b>Esforço</b>	<i>Esforço físico necessário, englobando transposição de desníveis</i>	Até 1 hora de marcha efectiva	De 1 a 3 horas de marcha efectiva	De 3 a 6 horas de marcha efectiva	De 6 a 10 horas de marcha efectiva	Mais de 10 horas de marcha efectiva

O conjunto dos índices pode então ser apresentado de forma gráfica, como se exemplifica para algumas actividades realizadas em 2009/2010:



A classificação M.I.D.E. pode ser complementada por **Informação de Referência** (Duração do Percurso, Desníveis, Distância, Dificuldades Específicas):

M.I.D.E.	Andorra: Vale de Madrú, desde Ref. Lac Pessons		
<b>Horário</b>	<b>10 H 40 MIN</b>	<b>Meio</b>	<b>4</b>
<b>Desnível de subida</b>	<b>535 m</b>	<b>Itinerário</b>	<b>1</b>
<b>Desnível de descida</b>	<b>1785 m</b>	<b>Deslocação</b>	<b>3</b>
<b>Distância horizontal</b>	<b>20,3 km</b>	<b>Esforço</b>	<b>5</b>
<b>Tipo de percurso</b>	<b>Travessia</b>	Possibilidade de desprendimento de pedras; passagem de cursos de água.	

Condições de Verão, tempos estimados sem paragens

Em breve o CAAL realizará workshops específicos relacionados com o M.I.D.E..

Alexandre Velhinho