

# Arlivre Informação

## O CAAL retorna à Madeira

16 a 24 de Abril de 2011

O arquipélago da Madeira situa-se no Oceano Atlântico entre 30° e 33° de latitude norte, a 978 km a sudoeste de Lisboa e a cerca de 700 quilómetros da costa africana, quase à mesma latitude de Casablanca. É conhecido pelo seu **clima ameno, belas paisagens de origem vulcânica**, indústria do turismo e pela **Laurissilva, nome dado a um tipo de floresta húmida subtropical**, composta maioritariamente por árvores da família das lauráceas e endémico da Macaronésia, região formada pelos arquipélagos da Madeira, Açores, Canárias e Cabo Verde. Possui maior expressão nas terras altas da ilha da Madeira, onde se encontra a sua maior e mais bem conservada mancha, tendo sido considerada em 1999 pela UNESCO como **Património da Humanidade**, ocupando aí uma área de cerca de 15.000 hectares.

Porém o arquipélago da Madeira não possui só atrativos relacionados com o clima e paisagem. Mercê da sua localização, a Madeira desempenhou no século XV um importante papel nos descobrimentos portugueses. Tornou-se também famosa pelas rotas comerciais que ligavam o porto do Funchal a toda a Europa, principalmente a Flandres. E foi no arquipélago da Madeira que o mercador Cristóvão Colombo aprofundou os conhecimentos da arte de navegar e planeou a sua célebre viagem para a América. Como resultado desse papel, o arquipélago da Madeira possui um vasto **património cultural**, desconhecido para a maior parte dos Portugueses, que tem vindo a ser recuperado nos últimos anos e que, conjuntamente com alguns investimentos feitos por alguns filhos da Madeira que emigraram e enriqueceram, dos quais o mais conhecido é sem dúvida José Berardo, tem criado na ilha um conjunto de polos culturais de alto nível.

É assim objeto desta actividade dar a conhecer grande parte desse património cultural, espalhado pelo arquipélago, sem prejuízo do contacto com a natureza, mediante a realização de algumas actividade pedestres, **acessíveis à generalidade dos sócios do CAAL**.

### Programa

#### • dia 1 (16/4/2011)

Saída de Lisboa no voo TAP 1609 pelas 7h50 e chegada à Madeira às 9h40.

Durante a manhã visitaremos o **Machico**, primeiro local da ilha pisado pelo capitão Zarco em 1420, após o que nos deslocaremos para a ponta leste da ilha, com paragem na **Prainha**, única Praia da ilha com areia natural, onde quem quiser pode dar um mergulho. Da parte da tarde faremos um trekking no PR 8 - **Ponta de S. Lourenço** (8 km - 2,5 horas, dificuldade 2 coelhos).

No regresso ao Funchal visitaremos o porto baleeiro do **Canical**.  
Jantar livre

#### • dia 2 (17/4/2011)

Durante a manhã haverá duas opções de trekking:

A) Conjuntamente com o grupo local **“Amigos da Natureza”** faremos o trekking **Pico do Areeiro – Pico Ruivo** (4 km, 3 horas, dificuldade 3 coelhos). No Pico Ruivo juntar-nos-emos ao outro grupo da actividade e descenderemos para a Achada do Teixeira.

B) Pico Ruivo, via **Achada do Teixeira** (5 km, 2 horas, dificuldade 1 coelho)

De tarde visitaremos **Santana e o Parque Temático da Madeira**.

Jantar incluído em **S. Roque do Faial**.

#### • dia 3 (18/4/2011)

##### Funchal – Monte

Começaremos por utilizar o teleférico, subiremos ao Monte onde passaremos a manhã, visitando a Igreja da Nossa Senhora do Monte e o **Jardim Tropical do Monte Palace**, propriedade da Fundação José Berardo, sem dúvida um dos locais mais belos da Madeira.

De tarde descenderemos para o Funchal a pé (nota: quem quiser pode fazer parte da descida até ao Livramento utilizando os famosos carros de cesto), atravessando os subúrbios do Funchal (8 horas, dificuldade 2 coelhos)

Jantar livre

#### • dia 4 (19/4/2011)

De manhã via Encumeada, deslocar-nos-emos para a zona do **Rabaçal**, no Paul da Serra, onde faremos um trekking nas **levadas das 25 Fontes e do Risco** (7 km, 3 horas, dificuldade 2 coelhos).

De tarde visitaremos **Porto Moniz, S. Vicente e o Centro de Vulcanismo**.

Jantar incluído em S. Vicente

#### • dia 5 (20/4/2011)

##### Dia dedicado ao Funchal

Dirigir-nos-emos à Fortaleza do Pico, de onde desfrutaremos de uma das melhores vistas do Funchal, após o que começaremos a descida, em que visitaremos a Quinta das Cruzes, Casa João de Carlos Abreu, Convento de S. Clara, e Casa Museu Frederico de Freitas.

Já no centro do Funchal visitaremos o Museu de Arte Sacra e a Sé (8 horas, dificuldade 2 coelhos)

Jantar livre

#### • dia 6 (21/4/2011)

Começaremos o dia com um trekking, pela **Levada Nova**, conhecido pelo nome dos Prazeres à Calheta (12 km, 4 horas, 2 coelhos)

De tarde visitaremos o Centro de Arte - Casa das Mudanças.

No regresso faremos pequenas paragens na **Ribeira Brava e Cabo**

**Girão**, sendo o jantar incluindo no **Estreito da Câmara dos Lobos**.

• **dia 7 (22/4/2011)**

Dia dedicado ao **Funchal**

Começando no Casino, seguiremos pela Quinta da Vigia, Parque de S. Catarina, Adeegas de S. Francisco, Palacio de S. Lourenço, Igreja do Colegio, Mercado dos Lavradores, e Fortaleza de S. Tiago.

Ao fim da tarde, começaremos um passeio que nos levará até à Praia da Doca do Cavacas, percorrendo a **marginal do Funchal e a Promenade do Lido**.

(12 horas, dificuldade 2 coelhos)

Jantar livre

• **dia 8 (23/4/2011)**

Vamos a **Porto Santo**, visitar a "Ilha Dourada"!

Durante a nossa estadia, faremos uma visita de autocarro à ilha, um pequeno trekking e, se S. Pedro deixar, um mergulho no Atlântico. Almoço incluído.

Após o regresso ao Funchal teremos o jantar de despedida na **Marina**.

• **dia 9 (24/11/2011)**

Pela manhã visitaremos o complexo do **Jardim Botânico**, seguindo depois para a Camacha.

De tarde percorreremos parte do litoral da ilha, nomeadamente o **Caníço, Reis Magos e Santa Cruz**.

O regresso a Lisboa será pelas 18h20 no voo TAP 1664.

**Diversos**

Dado a actividade se desenrolar numa ilha montanhosa, deverá levar botas e bastões. Atendendo à época do ano em que se realiza a actividade, e não obstante o clima ameno que é costume fazer, deverá levar equipamento para chuva e algum frio, sem prejuízo de levar o fato de banho e lanternas na bagagem.

Dada a estrutura do programa, composto por actividades diárias de ir e vir, e a localização do hotel, nada impede o gozo de uma eventual folga.

**Alojamento**

O alojamento está previsto ser no Enotel Quinta do Sol \*\*\*\*\*, (www.enotelquintadosol.com), localizado a 2 km do centro do Funchal, rodeado de inúmeras infra-estruturas comerciais e lúdicas.

**Refeições**

Só estão previstos os jantares indicados no texto e o almoço em Porto Santo. Dada a localização do hotel, não se prevê dificuldades na obtenção do picnic para almoço.

**Graus dos Passeios (escala madeirense)**

1 Coelho – Piso para todas as idades.

2 Coelhos – Piso para pessoas habituadas a passeios pelos campos em terrenos acidentados.

3 Coelhos – Piso com muitas subidas e descidas, veredas não protegidas, piso molhado.

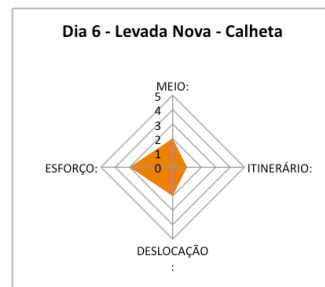
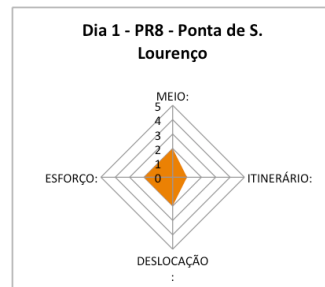


alojamento de 8 noites no Funchal no Enotel Quinta do Sol, em quarto duplo; seguro de acidentes pessoais.

**Plano de Pagamentos** - Prestação inicial de 240 € e três pagamentos de 210 €

A prestação inicial será paga no acto de inscrição, vencendo as seguintes no final de cada um dos meses de Março a Maio de 2011, mediante cheques pré-datados entregues obrigatoriamente no acto de inscrição.

**Inscrições** - Na sede do CAAL, no dia **17 de Fevereiro**, entre as 15 e as 19 horas. Inscrições limitadas.



**Preço - 870 € (suplemento de quarto individual 145 €)**

O **preço inclui** - Transporte aéreo Lisboa-Funchal em classe económica em voos TAP; taxas de aeroporto e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade; transporte terrestre em autocarro de acordo com o programa; refeições previstas no programa; viagem de barco a Porto Santo; todas as entradas em jardins e museus descritos no programa;

# Pirinéus – Os Vales de Aspe, Ossau e Barétous

20 a 27 de Agosto de 2011

Os vales de d'Ossau, Aspe e Barétous são os 3 principais vales Bearneses perpendiculares à cadeia pirenaica. Estes vales têm sido o último refúgio dos ursos castanhos nos Pirenéus Ocidentais, apesar de 2009, após várias mortes e reintroduções, apenas ser possível confirmar a presença de três machos nesta região, estando prevista a reintrodução de fêmeas no Verão de 2011.

O vale d' Ossau é o mais oriental dos três, tratando-se de um vale glaciário que oferece grandes espaços de montanha e incontáveis riquezas naturais. É neste vale, dominado pelo **Pico do Midi d'Ossau**, que vamos centrar a nossa actividade. A sua principal localidade, Laruns, é um local atraente e cheio de cor, mas apenas a 500m de altitude. Como o que nos move é a montanha, ficaremos alojados numa estação no alto vale de Ossau: **Gourette**, a cerca de **1300m de altitude**.

O conjunto dos três vales bearneses, que se desenvolvem segundo uma orientação Norte-Sul, é cruzado pelo **GR10**, um itinerário pedestre que cruza os Pirenéus desde o Atlântico ao Mediterrâneo, ao longo de 900km com 48 000m de subidas acumuladas. Várias das nossas actividades usarão troços deste itinerário.

É esta a região que vamos explorar ao longo desta semana.

Da cultura à gastronomia, da montanha ao lazer, visitaremos o **Castelo de Pau**, veremos o nascer e o pôr-do-sol no **refúgio d'Ayous** (com o pico do Midi d'Ossau reflectido nas águas do lago de Gentau), os rebanhos das ovelhas que produzem o leite para o **queijo Ossau-Iraty** e desfrutaremos das vistas do **"Petit Train d'Artouste"**, descrito como **o mais alto da Europa!**

## Transporte

Viajaremos de avião de **Lisboa para Toulouse** (saída de Lisboa às 9h10m ou às 21h30m) em pequenos aviões com uma capacidade máxima para 39 passageiros! De Toulouse a Gourette (o local da nossa estadia em França) teremos uma viagem de autocarro de cerca de 3 horas. Durante os dias da actividade as nossas deslocações serão feitas de autocarro.

O regresso a Lisboa, no dia 28, começará por um novo transfer para Toulouse, onde uma parte do grupo passará a noite, enquanto os outros regressarão no mesmo dia a Lisboa (voos para Lisboa às 12h30m de 27 de Agosto e 6h10m de 28 de Agosto).

## Alojamento

A primeira e, para uma parte do grupo, última noite, serão passadas numa **pousada de juventude** em Toulouse.

No vale de Ossau, ficaremos alojados na **estação de esqui de Gourette** sendo possível optar pelo **Camping de Ley**, um parque de campismo singelo, muito perto da povoação, ou pelos **Chalets de l'Ossau** (a menos de 1 km do parque de campismo), em chalets independentes com dois quartos de duas pessoas, sala, cozinha e casa de banho. Teremos ainda acesso à piscina, sauna e outras comodidades do aldeamento (<http://www.chaletsdelossau.com>).

A meio da semana teremos a possibilidade de dormir no **Refúgio d'Ayous**, um refúgio de montanha (em camarata, com pequeno almoço e jantar incluídos).

## Alimentação

As refeições não estão incluídas no preço da actividade, com excepção de um jantar de grupo, que se realizará num dia ainda a

definir, e do jantar e pequeno-almoço no Refúgio d'Ayous.

Os chalets têm cozinha, pelo que será possível, para quem optar por este tipo de alojamento, cozinhar as suas refeições. A povoação de Gourette possui abastecimentos e restaurantes.

## PROGRAMA

**Sábado, 20 de Agosto** – Lisboa – Toulouse – Comparência no aeroporto de Lisboa e partida com destino a Toulouse (partidas às 9h10m ou às 21h30m). Transfer para a pousada de juventude. Tarde livre em Toulouse, para quem voar de manhã.

**Domingo, 21 de Agosto** – Transfer para Gourette, com paragem para visita a **Pau**. Esta cidade, situada a apenas 200m de altitude, a 150km do mar e a 50km dos Pirenéus, descreve-se a si própria como a **Porta dos Pirenéus!** O seu ex-líbris é o **castelo**, construído na Idade Média e transformado durante a Renascença em **Palácio Real**. Ao final da tarde será a chegada a Gourette e a instalação no alojamento escolhido.

**Segunda-feira, 22 de Agosto** – Nos arredores de Gourette Neste dia teremos duas possibilidades: uma mais fácil (opção B), para quem ainda não se sinta recuperado da viagem, e uma outra que já nos leva a maiores altitudes (opção A).

### Opção A

Subida desde **Gourette** (1310m) até à **Hourquette d'Arre** (2465m) pelo GR10. Passaremos pelo **lac d'Anglas** e pelas antigas minas de ferro que caracterizaram a actividade económica do alto vale d'Ossau durante muito tempo. O regresso será pelo mesmo caminho... ou inventaremos um pouco, para um certo sabor de aventura. De regresso a Gourette seremos transportados a **Laruns** para visitar a vila.

### Opção B

Subida deste Gourette (1310m) até às **cabanas de Bezou** (1603m), após o que se inicia a descida suave pela floresta através do **"Tour de la Vallée d'Ossau"**, até às **Termas de Eaux-Bonnes**. Aqui será possível aguardar por transporte para Laruns, seguir por caminhos e estradões até essa povoação, ou fazer ainda uma pequena subida às aldeias tradicionais de pastorícia de **Aas** e **Assouste**, descendo em seguida até **Laruns**.

**Terça-feira, 23 de Agosto** – Saída para a travessia

Nestes dois dias (a não ser que a meteorologia nos obrigue a mudar os nossos planos) está planeada uma **travessia**, com dormida num **refúgio de montanha**. Para aceder ao refúgio há duas possibilidades: uma mais dura (opção A) e outra mais suave (opção B).

**Opção A** – Saída de autocarro para **Soques** (1390m) – Caminhada até ao **refúgio de Pombie** (2024m), de onde seguiremos até ao ponto mais alto do dia, o **Col de Payrege** (2208m). Daqui descenderemos para o **Lac Payrege** e para a **Cabane de Cap de Pount** (1640m), primeiro através de um trabalhoso caos de pedras e depois por trilhos pastoris. Voltaremos a subir, para atingir os lagos de **Casteraut** (1943m) e de **Bersau** (2022m) e chegaremos ao mesmo refúgio que os nossos companheiros da opção B (1980m).

**Opção B** – Após observar a partida do outro grupo para a montanha, rumaremos de autocarro ao Lac de **Bioux-Artigues**

(1422m), do qual partiremos para a **Cabane du Col Long d'Ayous** (1704m), seguindo daí para o **Lac Roumassot** (1845m). Contornaremos os 3 lagos na base do **Pico du Midi d'Ossau** e chegaremos ao **Refúgio d'Ayous** (1980m).

**Quarta-feira, 24 de Agosto** – Conclusão da travessia

Após o pequeno-almoço, saída do refúgio (1980m) para o **Col d'Ayous** (2241m), após o que iniciaremos a descida pelo **GR10** até Etsaut (637m), passando pelo “**Chemin du Mature**”.

**Quinta-feira, 25 de Agosto** – Relax, ou talvez não...

Saída para **Fabrèges** para apanhar o **teleférico** e o **Petit Train d'Arrouste**. Chegada ao **Lac d'Arrouste** (1970m), seguida de tempo para desfrutar: Subida facultativa aos **lagos d'Arrémoulit** (2240m) e descida calma pela **HRP** (alta rota dos Pirenéus) até **Soques** (1390m), ou regresso de comboio e teleférico ao ponto de partida.

**Sexta-feira, 26 de Agosto** – Do vale Barétous para o de Aspe Saída de Autocarro para **Arette-Pierre-Saint-Martin** (1650m). Esta será, como todas as viagens para fora do vale d'Ossau, uma viagem longa – estamos na montanha e os cerca de 80km que nos separam do nosso destino não se percorrem com rapidez!

O percurso planeado desenrola-se ao longo do **GR10**, através de **Pas d'Osque** (1922m) – **Pas d'Azuns** (1873m) – **Refúgio Labérouat** (1442m) e terminando em **Lescun** (900m). Teremos assim um desnível positivo de aproximadamente 350m nos primeiros 6km, complementado por uma descida de cerca de 1000m ao longo de 9km.

**Sábado, 27 de Agosto** – Vamos iniciar o regresso...

Sairemos de manhã para **Toulouse**, de onde os primeiros partirão às 12h50m, e onde o segundo grupo terá tempo livre para visitar a cidade; este grupo dormirá na mesma pousada da semana anterior, e partirá de madrugada (6h10) de Domingo para Lisboa.

### Cartografia

Cartas 1547OT e 1547ET das séries 1:25000 do IGN (Instituto Geográfico Nacional Francês).

**Preço - 840 € em apartamento; 740 € em campismo**

O **preço inclui**: transporte aéreo Lisboa-Toulouse em classe económica em voos TAP; taxas de aeroporto e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade; transporte terrestre em autocarro, de acordo com o programa; jantar de grupo em dia a definir; jantar e pequeno-almoço na noite de refúgio; subida de teleférico e no “Petit Train d'Arrouste”; alojamento de uma ou duas noites em pousada de juventude em Toulouse; uma noite em refúgio; 6 noites de alojamento em chalet para 4 pessoas em Gourette (quem não pretender pernoitar no refúgio pode permanecer em Gourette); seguro de acidentes pessoais.

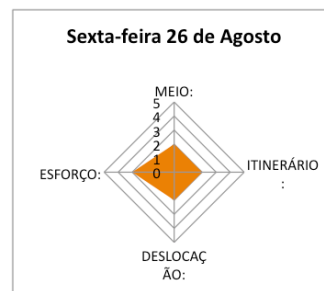
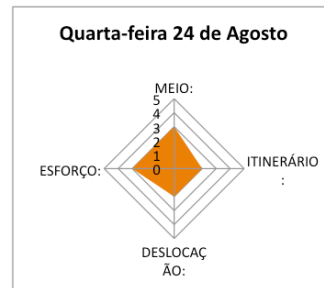
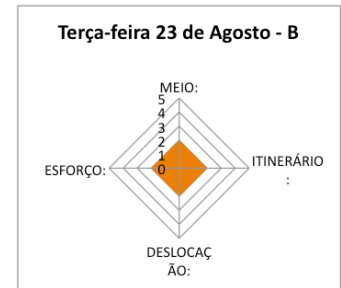
### Plano de Pagamentos

Parque de campismo – Prestação inicial de 140 € acrescida de 5 prestações adicionais de 120 € cada.

Chalets – Seis prestações de 140 €

A prestação inicial será paga no acto de inscrição, vencendo as seguintes no final de cada um dos meses de Março a Julho de 2011, mediante cheques pré-datados entregues obrigatoriamente no acto de inscrição; ou entrega de comprovativos de pré-agendamento de transferências bancárias.

**Inscrições** - Na sede do CAAL, no dia **24 de Fevereiro**, entre as 15 e as 19 horas. Inscrições limitadas.



**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