

Arlivre Informação



Editorial

Não é segredo, mas é importante lembrar que, para que a vida do Clube decorra satisfatoriamente, cada sócio deve assumir cabalmente as suas responsabilidades associativas.

Antes de mais, é fundamental, neste início de ano, proceder ao pagamento da quota de associado; é esse o acto que nos legitima enquanto membros efectivos do CAAL, que faculta a possibilidade de inscrição nas actividades, e que confere o direito de voto na Assembleia Geral. Além disso, a cobrança de quotas em atraso é um dos mais ingratos actos administrativos.

O mais importante, porém, é a **participação nas actividades**, no fim de contas o maior sinal de vitalidade do nosso Clube: além da partilha de momentos agradáveis com os nossos amigos, anima os organizadores, bem como os companheiros que assumem responsabilidades particulares dentro do CAAL, recordando-os, semana a semana, que despendem o seu esforço para uma causa admirável.

Para uma vivência associativa plenamente satisfatória, é igualmente importante aprender, evoluir, descobrir coisas novas, novas maneiras de estar e de fazer. Aqui, a formação assume um papel fundamental. Nesse âmbito, iniciou-se recentemente um novo tipo de experiência, com a realização de **workshops abertos a todos os sócios**, aos quais se pretende dar continuidade; e está igualmente em curso um processo tendente a assegurar aos monitores uma medida de reconhecimento externo.

A comunicação institucional deve ser igualmente cultivada. **E-mail, Facebook, página Web** são vectores que vieram facilitar, no sentido de tornar mais imediato e, sobretudo, bidireccional, o contacto entre a Direcção e os sócios. Mas o **Boletim Informativo** continua a ser o elemento mais significativo no que se refere a publicitar as realizações do CAAL. Para que o mesmo possa ser disponibilizado em tempo útil, há que respeitar, sobretudo por parte dos organizadores, os prazos estipulados para a sua preparação.

Finalmente, deve referir-se a participação, como actos cívicos que efectivamente são, nos actos formais do Clube. Todos sabem que a Direcção está sempre disposta a ouvir e dialogar com qualquer companheiro. Mas é no decurso das reuniões da **Assembleia Geral** que os aspectos mais formais devem ser discutidos por todos, e que cada sócio deve contribuir para traçar a estratégia que se pretende ver seguida pelo CAAL. Como tal, esta Direcção gostaria de contar com a presença de todos os companheiros já próxima sessão da Assembleia Geral, que se irá realizar em Março.

Resumo

26 de Fevereiro	Sábado	Da Serra de Ota ao Monte Redondo
27 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
5 e 6 de Março	Sábado e Domingo	Via Algarviana – I
20 de Março	Domingo	Ambiente e Biodiversidade
26 e 27 de Março	Sábado e Domingo	Rotas de Cister - S. Cristóvão de Lafões
2 de Abril	Sábado	Mata do Bussaco
9 de Abril	Sábado	Serra do Arestal
10 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
16 a 24 de Abril	9 dias	Madeira
26 de Abril		Curso Avançado de Escalada
28 de Abril		Curso de Iniciação à Escalada

Da Serra de Ota ao Monte Redondo

26 de Fevereiro – Sábado – 2/3 botas

Tão perto e tão diferente

Nesta actividade vamos visitar, numa região próxima de Lisboa, algumas estruturas geológicas e geomorfológicas que, para além de interessantes, são atraentes, resultando em paisagens contrastantes.

Vamos percorrer a **Serra de Ota**, cortada por um vale profundo e apertado, um corte realizado pelo rio da Ota à medida que aquela se elevava. Percorreremos caminhos apertados e por vezes com declive acentuado, rodeados de vegetação, subindo ao Castelo, sobranceiro ao rio. Esta **paisagem, única na região de Lisboa**, é considerada de interesse nacional devendo ser preservada como património geológico e pela sua fauna e flora.

No final do canhão encontram-se os **Olhos de Água da Ota**, uma das origens de água que abastece Lisboa.

De seguida, rumamos ao conspícuo **Monte Redondo**, que esteve para ser destruído por ficar no enfiamento de uma das pistas do

projectado Novo Aeroporto de Lisboa. Como ainda existe, vamos subi-lo até ao marco geodésico (272m) e admirar a paisagem que daí se desfruta sobre o **vale da Ota**, alongando-se a Sul para o Ribatejo e para Norte até à Serra de Aire. Depois duma descida muito acentuada, resta-nos percorrer caminhos rurais e bordejar a albufeira duma pequena barragem agrícola, rumando à Ota.

Características do percurso: Percurso de média extensão – cerca de 15km, duplamente circular por caminhos e carreiros, com dificuldades várias: desníveis acentuados, lama, água. Possibilidade de neutralização na Ota a meio do percurso.

Cartografia: Folhas 363 e 376 da Carta Militar de Portugal, escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Imprescindível o uso de botas de montanha e aconselhado o bastão.

Não esquecer de levar merenda e protecção para a chuva, vento e frio, consoante a meteorologia.

Partida: Às 8h45 de Algés e às 09h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no centro da Ota, junto à Igreja, pelas 10h00.

Autocarro 19,00☐ Menores 21 anos 11,00☐

Viatura própria 12,00☐ Menores 21 anos 6,00☐

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

Parque Florestal de Monsanto

27 de Fevereiro – 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!

Via Algarviana – 1

5 e 6 de Março – Sábado e Domingo – 3 botas

O Algarve profundo de lés-a-lés

Na sequência da recente abertura oficial da Grande Rota (GR) 13 - **Via Algarviana** - vimos propor um programa para a integral da referida rota.

Atendendo à sua extensão (cerca de 320km) e à organização da mesma (14 sectores), propomos um esquema de 1 fim-de-semana por ano (a partir de 2011), na Primavera ou no Outono, tendo cada um deles como base os sectores da Via Algarviana, pela sua ordem natural (no sentido Alcoutim - Cabo de S.Vicente), e como complemento algumas Pequenas Rotas (PR) associadas a esta GR e algumas visitas de índole cultural (monumentos, museus, etc.).

Primeiro fim-de-semana para **“Conhecer um Algarve Diferente”**, partindo de Alcoutim e utilizando o traçado da Via Algarviana (VA) - sectores 1 e 2-, ao qual se acrescenta parte de uma PR para “compor” o segundo dia.

Programa: Sábado

- Viagem de autocarro de Lisboa a Alcoutim.

- Marcha de cerca de 23,5km (sector 1 da VA), começa na Pousada de Juventude de Alcoutim, passa por Cortes Pereiras, Afonso Vicente (muito perto do Alentejo), Corte Tabelião, Corte da Seda e Tomeiro e termina em Balurco de Baixo.

- Almoço a meio do percurso (levar mochila ligeira com farnel, pois a bagagem principal fica no autocarro).

- Regresso de autocarro à Pousada de Juventude de Alcoutim, onde se pernoita.

- Jantar livre em Alcoutim.

Domingo

- Pequeno-almoço na Pousada e tempo (cerca de 1 hora) para visitar Alcoutim.

- Viagem de autocarro até ao início do primeiro percurso do dia, na EM 1063, 6km a sul de Alcoutim.

- Marcha de cerca de 7km (metade da PR “Ladeiras do Pontal”); começa num miradouro sobre o rio Guadiana, acompanha a curva do rio para sul por entre pomares e hortas e depois de atravessar a EM 1063 (a norte de Montinho das Laranjeiras) segue para oeste e termina em Balurco de Baixo (levar o mínimo na mochila, pois o autocarro está à nossa espera nessa localidade).

- Marcha de cerca de 14,3km (sector 2 da VA), começa em Balurco de Baixo e termina em Furnazinhas.

- Almoço a meio do percurso (levar mochila ligeira com farnel, pois a bagagem principal fica no autocarro).

- Regresso de autocarro a Lisboa.

Características do percurso: Quase sempre por estradões ou trilhos fáceis, de piso pedregoso. No domingo há uma descida e uma subida acentuadas e a travessia a vau da Ribeira da Foupana.

Recomendações:

1 – Usar botas (bastões opcionais).

2 – Consultar a informação meteorológica de véspera para decidir sobre o vestuário.

3 – Não é necessário carregar muita água (há vários pontos de abastecimento ao longo do percurso)

3 – Consultar informação mais detalhada sobre a Via Algarviana em www.vialgarviana.org ou em www.almargem.pt

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

Participação em viatura própria: Consultar a secretaria do CAAL.

Autocarro 46,00☐ Menores 21 anos 21,00☐

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento com pequeno-almoço, as informações e o mapa.

Parque Florestal de Monsanto

20 de Março – Domingo – 1 bota

Ambiente e Biodiversidade

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!

A 20 de Março comemora-se o Dia Mundial da Poesia e, a 21, o Dia Mundial da Floresta e Dia da Árvore.

A 20 de Março faz também um ano que se realizou o Projecto Lim-

par Portugal. O CAAL empenhou-se na organização deste evento no Parque Florestal de Monsanto, onde participaram mais de 400 voluntários, a maioria jovens, que nesse dia removeram toneladas de lixo, depositado de forma negligente ou mesmo criminosa num espaço público que a todos pertence.

No último trimestre de 2010 foi inaugurada a Rota da Biodiversidade, um percurso sinalizado que liga o Parque Florestal de Monsanto ao Rio Tejo, pela Divisão de Educação e Sensibilização Ambiental da CML. Estão assim criadas as condições para que, no próximo dia 20 de Março, a actividade mensal do CAAL em Monsanto, que consistirá numa parte deste percurso, venha a ser mais uma actividade emblemática, plena de surpresas.

Será uma oportunidade para os sócios reafirmarem a opção do clube como Organização Não Governamental de Ambiente, glossando nesta data os valores naturais e humanos que orientam a actividade associativa e cimentam a amizade entre os participantes. Companheiros, compareçam em Monsanto para conhecerem e desfrutarem o magnífico Parque onde o nosso clube se encontra sediado.

Concentração, 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!

Os que quiserem ficar mais um bocadinho tragam farnel!

Venha conhecer Monsanto para melhor mantermos o Parque limpo e o defendermos de todos os ataques!

Rotas de Cister - S. Cristóvão de Lafões

26 e 27 de Março – Sábado e Domingo – 2/3 botas

A barragem de Ribeiradio

Retomamos neste ano o projecto das **Rotas de Cister**, desta feita com o “**Real Mosteiro de S. Cristóvão de Lafões**” no horizonte, aproveitando a próxima construção da barragem de Ribeiradio-Ermida, com as suas 2 albufeiras para aproveitamento hidroeléctrico, e que irão condicionar o curso do Vouga.

Implantado numa **área florestada de grande beleza paisagística**, o mosteiro beneditino, fundado em 1123 com o apoio de D. Teresa, adere em 1163 à regra de “Cister”. Após ter sofrido 2 incêndios, a sua igreja é totalmente reconstruída no séc. XVIII, e ainda hoje é sede de paróquia. Depois da extinção das ordens monásticas em 1834, as instalações monásticas, como tantas outras, foram vendidas em hasta pública tendo passado por várias mãos. Em 1982 são compradas pelos seus actuais proprietários, já bastante degradadas. Também os arquivos do convento desapareceram no incêndio do seminário de Viseu. Com o objectivo de se criar uma pousada com elevados padrões de qualidade e conforto, aliada a uma estrutura de real interesse histórico, os proprietários procederam a um cuidadoso restauro, com respeito absoluto pelos espaços e ambientes monásticos, como o **singular claustro** em estilo toscano ou a **igreja conventual**, ornada com notáveis pinturas.

Situado no vale do rio Vouga, e nas faldas da serra da Arada, este será o espaço natural onde nos moveremos nesta actividade, **dedicando um dia ao rio e outro à serra**.

Com Raúl Proença diremos: “**Lafões é uma região que se esconde entre o maciço da Gralheira e o Caramulo**, cortada pelo rasgão do Vouga que, aproveitando fracturas naturais ou furando rochas, lá

vai a caminho da beira-mar”.

Espaços caracterizados pela diversidade: socalcos como no Douro, ou o verde do Minho. Vales emoldurados pelo maciço da Gralheira (Arada, Freita, S. Macário...), de matriz ora xistosa ora granítica, uma sumptuosa simplicidade de fragas e desfiladeiros com pequenas aldeias e águas límpidas no verde dos vales, o qual contrasta com o tom das rochas no alto das serranias, atapetadas de carqueijal bem aparado pelos rebanhos.

Características dos percursos:

Sábado: O Vouga, numa secção deste vale fértil de agricultura intensiva, com povoações de implantação secular, como as terras do Couto de Esteves, com o seu pelourinho e solar. Também importante galeria ripícola, composta essencialmente por salgueiros, freixos e amieiros, e que irá ser afectada pela barragem. **Percorso linear com cerca de 13km entre as aldeias de Ermida e Barreiro**, que decorre a meia encosta ao longo do rio Vouga, sem desniveis de assinalar, por caminhos rurais, trilhos, e algum alcatrão entre aldeias. Passagem da ribeira de Lordelo a vau. Sem possibilidade de neutralização.

Domingo: Do alto da Arada (Coelheira), até ao Vouga (convento), sempre com belas vistas para a Freita e para os vales, atravessaremos ainda o magnífico bosque de bétulas do parque do Campo das Antas, restos do antigo coberto vegetal. Com mais uma hora de luz, iremos fazer um **percurso linear com cerca de 20km, quase sempre descendente** com excepção da subida (facultativa) à Grávia (150m desnível), e da subida final entre o rio e o mosteiro (70m desnível).

Há possibilidade de neutralização. No final visitaremos o espaço conventual.

Recomendações: Levar botas, água, farnel, frontal e sapatos de rio.

Cartografia: Folhas 165, 175 e 176 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na pousada juventude das Termas de S. Pedro do Sul com pequeno-almoço.

Partida: Sábado, 26 às 06:45h00 de Algés e às 07h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Consultar a secretaria do Clube.

Autocarro 60,00€ Menores 21 anos 34,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento com pequeno-almoço, as informações, o mapa e a entrada no mosteiro.

Mata do Bussaco

2 de Abril – Sábado – 2 botas

O maior monumento de Portugal

Ao fim de muitos anos, o CAAL proporciona novamente aos seus sócios uma actividade naquele que é, talvez, **o maior monumento de Portugal, a Mata do Bussaco**.

Todo o conjunto fundado pelos Carmelitas Descalços em 1626 e continuado pelo Estado após a extinção das Ordens Religiosas, com o velho e simples mosteiro, as ermidas de habitação, a via-sacra e as capelas dos passos, as fontes e nascentes e o extraordinário bosque com uma das mais notáveis colecções dendrológicas (de árvores) da Europa, constitui um **grandioso santuário**, construído em louvor de Deus através do culto das árvores e da natureza, em que **as colunas são os sólidos fustes dos velhos cedros e a abóbada o alto copado do arvoredado**.

No cimo está a **Cruz Alta que culmina a Via Sacra**, construída em lanços e degraus de velha calçada de pedra, com as suas capelas com representações em terracota, de tamanho natural, dos passos

da paixão de Cristo. Do seu miradouro contempla-se uma das mais vastas e belas panorâmicas do nosso país que, num dia límpido, abrange boa parte da região Centro, desde o litoral da Figueira da Foz à Serra da Estrela.

No sopé da Serra, em torno das suas caudalosas nascentes termais, desenvolveu-se, sobretudo a partir da segunda metade do séc. XIX, a **Vila do Luso** que mantém, com o **Palace Hotel do Bussaco**, um dos melhores conjuntos de edifícios do romantismo no nosso país. Em 27 de Setembro de 1810, o silêncio e a paz do local foram quebrados por um dos maiores confrontos militares ocorridos em Portugal, a **Batalha do Bussaco** entre as tropas Anglo-Lusas comandadas pelo Duque de Wellington e o exército invasor francês comandado pelo Marechal Massena.

Na Serra do Bussaco foram introduzidos, no início do séc. XVII, os célebres **cedros-do-Bussaco**, cipreste originário dos vulcões e terras altas do México e da Guatemala, que aqui se aclimataram e prosperaram ficando conhecidos para a ciência como *Cupressus lusitanica*.

Conhecer a extraordinária obra dos Carmelitas Descalços que faziam votos de pobreza e de silêncio e a quem era preceituado o dever de plantar árvores, que na penumbra do bosque procuravam construir o seu "deserto" e a morada de Deus, o grandioso trabalho de arborização iniciado a partir de 1856 pelos Serviços Florestais, um dos poucos bosques primitivos que ainda subsistem no nosso país e reviver a história da batalha e o período áureo do termalismo em Portugal, são **alguns dos objectivos desta actividade**.

Percurso circular, com **início e chegada na Fonte de São João, no centro do Luso**, com passagem pelo complexo termal recentemente restaurado, o parque e o grande lago, entrada na cerca do Bussaco pelas Portas de Coimbra, visita ao mosteiro e ao exterior do Palace Hotel com a sua colecção de azulejos historicistas e revivalistas, ao Museu Militar e monumento da Batalha do Bussaco, subida à Cruz Alta e descida até ao Luso atravessando toda a Mata Nacional passando pela Via Sacra, as ermidas de habitação, o grandioso Cedro de São José, a Fonte Fria e os Vales dos Fetos e de São Silvestre.

Características do percurso: Sem dificuldades através de arruamentos e calçadas e caminhos florestais com um desnível de quase 400 m a vencer entre o lago do parque do Luso e a Cruz Alta. Não há neutralizações.

Recomendações: Apesar do Bussaco ser um local muito sombrio e fresco e com bastantes fontes, convém trazer o cantil com água. Trazer agasalho para a chuva e a elevada humidade e sombra da mata.

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

Participação em viatura própria: Encontro às 10h00 na Fonte de São João, no centro do Luso. Percurso pela A1 com saída no nó da Mealhada (depois de Coimbra Norte); na Mealhada toma-se, à direita, a EN 234 para o Luso (6 km).

Autocarro 30,00☐ Menores 21 anos 13,00☐

Viatura própria 15,00☐ Menores 21 anos 11,00☐

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações, o mapa e as entradas no Museu Militar e no Convento do Bussaco.

Serra do Arestal

9 de Abril – Sábado – 2 botas

A cascata da Cabreia

*“Serra do Arestal, serra de grandes encantos, e orgulho de Portugal, serra linda entre as lindas, que como ela não há outra igual. Pois a serra é tão linda, oh serra das minhas paixões, Rocas, Silva Escura, Junqueira e Castelões”**

Não conhecer o **maciço da Gralheira**, é impensável para qualquer caminheiro. Quem é que não viu a cascata da Mizarela ou visitou a aldeia da Pena? Este maciço é pois aquela massa montanhosa que separa o Montemuro do Caramulo e que, para além da Freita, Arada e S. Macário, também inclui a serra do Arestal (831m), que separa Vale de Cambra de Sever do Vouga.

A paisagem é formada por belas **vistas** na direcção da Ria de Aveiro e das aldeias que, num ambiente minhoto, se anicham nas cabeceiras do rio Bom. Este passa a Mau no momento mais alto da actividade e que também é o seu final: a **cascata da Cabreia** (25m), famosa pelas filmagens da novela Senhora das Águas, surge-nos num espaço bastante aprazível. Depois de usufruído, é hora de nos aproximarmos do autocarro em Silva Escura.

Para aqui chegarmos, atravessamos a serra no sentido norte/sul, com passagem em várias aldeias boiadeiras. O início é em Felgueira, 2km a sul das famosas “pedras parideiras”.

Características do percurso: São 20km, a fazer em oito horas. A actividade começa aos 781m e termina nos 290m, pelo que é **sempre a descer**. Há uma subida a meio, que não ultrapassa os 50m. Andamos sempre por caminhos, e alguns troços asfaltados nas pequenas localidades por onde passamos. Mesmo assim, haverá neutralização, cinco horas após o início.

Cartografia: Folhas 164 e 165 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 6h30 de Algés e às 6h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Consultar a secretaria do Clube.

*Versos de tradição popular numa recolha efectuada por Michel Giacometti.

Autocarro 37,00☐ Menores 21 anos 14,00☐

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

Parque Florestal de Monsanto

10 de Abril – Domingo – 1 bota

Ver o texto relativo ao dia 27 de Fevereiro.

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

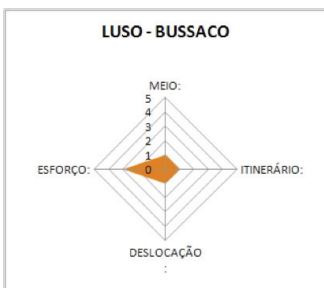
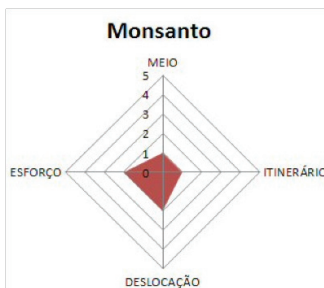
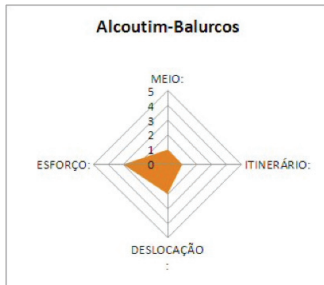
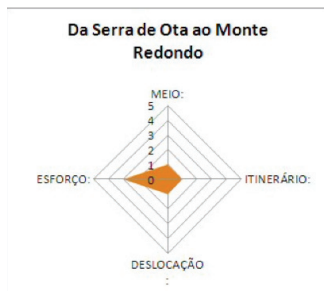
NIB 003507360001660883032

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

CURSO DE INICIAÇÃO À ESCALADA

Teóricas: (21h00 na sede do CAAL)

28 de Abril, 05, 12, 19, 26 de Maio

Práticas: 01 de Maio – Penedo da Amizade, Sintra

07 e 08 de Maio – Alange, Mérida

15 de Maio – Guia, Cascais

21 e 22 de Maio – Espiel, Córdoba

29 de Maio – Muro de Escalada, Lisboa

Jantar final: 03 de Junho

Preços: Adultos – 175€

Menores de 16 anos – 125€

Adultos – 175€

Menores de 16 anos – 125€

CURSO AVANÇADO DE ESCALADA

Teóricas; (na sede do CAAL)

Temas complementares: 20h00 às 21h45

Temas específicos: 22h00 às 23h45

26 de Abril, 03, 10, 17, 24 e 31 de Maio

Práticas: 01 de Maio – Penedo da Amizade, Sintra

07 e 08 de Maio – Alange, Mérida

15 de Maio – Espinhaço

21 e 22 de Maio – Espiel, Córdoba

29 de Maio – Espinhaço

Jantar final: 03 de Junho

Preço: 225€

GDAO

A próxima reunião do **Grupo de Montanha** vai realizar-se a **23 de Fevereiro, Quarta, 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade na Serra de Gredos (Galana e Ameal de Pablo).

GDAO

Vem à próxima reunião do **Grupo de Orientação**, aberta a todos os sócios, no dia **10 de Março, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para prepararmos a actividade seguinte.

CAAL Workshops: Organização de Actividades - Módulo 2: A prática

“Qualquer um pode criar uma actividade”

24 de Março – Quinta – 21h00

Entrada Livre

CONVOCATÓRIA

De acordo com o nº 3 e o nº 7 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral para o dia 23 de Março de 2011, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2010.
- Autorizar a Candidatura do Clube à União Internacional das Associações de Alpinismo (UIAA), na qualidade de Membro-observador.
- Outros assuntos.

Lisboa, 15 de Dezembro de 2010

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João Luís Ruas de Mattos Coelho - sócio nº 37



Anteriormente considerámos os critérios de escolha de uma mochila; agora que já fomos à loja e trouxemos para casa o modelo dos nossos sonhos (deixando muito mais euros do que esperávamos...), vamos sair com ela para a primeira caminhada. Mas como devemos arrumá-la? E o que vamos colocar no seu interior?

O preenchimento e arrumação da mochila é uma arte que requer muita experimentação até encontrarmos o método que melhor funciona connosco. Contudo, sem que os mesmos se possam considerar inscritos na pedra, existem alguns princípios básicos que devemos tentar respeitar; procurando adaptá-los a cada situação particular:

Primeiro que tudo, há que definir claramente qual a lista de material a transportar na mochila. Já anteriormente se referiu, neste espaço, um conjunto de material indispensável (*B.I. 237, Jun. 2010*), que deve constituir a base dessa lista, e ao qual cada um juntará mais alguns objectos que considere indispensáveis. Pelo menos nas primeiras vezes, é boa ideia começar por dispor tudo no chão da sala, e organizá-lo em grupos, consoante a ordem de arrumação.

Esta faz-se por camadas, consistindo o primeiro **princípio orientador** em guardar os objectos na mochila por ordem crescente de necessidade: por baixo aqueles cuja utilização seja menos provável (p.e., uma muda de roupa), a meio os de que necessitaremos seguramente mas que não são urgentes (a comida pertence normalmente a este grupo) e no cimo de tudo os de que poderemos vir a precisar quase instantaneamente (por exemplo, no Inverno, o impermeável; já durante o Verão, este anda quase sempre no fundo da mochila).

Uma excepção a esta regra é o cantil, se for do tipo flexível e com um tubo de hidratação; deve ser colocado verticalmente, junto às costas, antes de tudo o resto (mas com o encaixe do tubo, caso seja rígido, voltado para dentro). Na falta de um cantil desse tipo, deve colocar-se nesta região uma peça de roupa ou algum objecto macio, de forma a prevenir que alguma peça rígida e saliente nos venha

magoar as costas. Isto conduz-nos ao **segundo princípio**, segundo o qual o volume da mochila se reparte em três grandes zonas de arrumação, de acordo com o peso. Na zona 1 devem ser arrumados os objectos ligeiros; na zona 2, a par com o que vai servir para almofadar as costas, ficarão os objectos mais pesados; e por último, na zona 3, colocam-se os objectos de peso intermédio. Uma mochila assim estivada transporta-se com grande facilidade e conforto em terreno plano ou a subir:

Numa descida pronunciada, porém, devemos manter um centro de gravidade tão baixo quanto possível, pelo que será preferível que a mochila esteja mais pesada em baixo e não em cima. Daí que o **terceiro princípio** de arrumação da mochila nos indique que os peso da mochila deve estar concentrado em cima para um trajecto predominantemente ascendente, e em baixo se o percurso for essencialmente descendente. Claro que ninguém vai tirar tudo da mochila ao terminar uma subida, voltar a arrumá-la para a descida, e repetir o processo, de forma inversa, quando mais adiante volta a ter de subir! Mas, se conhecermos de antemão a natureza do percurso, podemos arrumar a mochila de acordo com o terreno onde iremos percorrer a maior distância. De igual modo, num percurso de vários dias, e tendo em conta a variação da tipologia do terreno, a arrumação da mochila deve ser alterada em conformidade a cada dia.

Como facilmente se constata, os três princípios enunciados contradizem-se parcialmente entre si; daí que o segredo de uma boa arrumação esteja em conseguir encontrar um compromisso entre eles que seja simultaneamente adequado à nossa constituição física, às características do nosso material e à natureza do terreno que percorremos. Não devemos ainda esquecer que o peso deve estar igualmente distribuído pelos dois ombros: não devemos colocar o cantil com 1,5 l de água do lado esquerdo e em posição simétrica um pacote grande de batatas fritas!

Independentemente da arrumação final, é importante que o que transportamos na mochila esteja protegido da chuva (nenhuma mochila é 100% impermeável), por exemplo no interior de sacos plásticos reutilizáveis (do tipo usado para congelados, com fecho, por exemplo); assim, não só estará ao abrigo da água, como também tudo será mais fácil de localizar. Este tipo de protecção deve ser combinado com a utilização de um saco de grandes dimensões no interior da mochila (*backpack liner*; *stuff bag*, ...) e de um resguardo exterior; a colocar com tempo de chuva.

Por último, refiram-se os bolsos exteriores da mochila, onde guardemos objectos pequenos de uso frequente (máquina fotográfica, óculos de sol, frontal, baton contra o cieirol, etc.).

Alexandre Velhinho

