

# Arlivre Informação

Ao longo dos anos, tem vindo a impor-se uma tendência perniciosa de confundir a esfera associativa e a comercial – quando não mesmo de beneficiar a última em detrimento do associativismo – nomeadamente legislando no sentido de sujeitar de forma indiscriminada clubes e empresas, agentes benévolos e profissionais, ao mesmo conjunto de condicionalismos e exigências procedimentais.

Presentemente, esta tendência revela-se com particular acutilância em dois domínios de actuação do nosso Clube. Desde logo, aponte-se a **regulamentação de acesso aos Parques Naturais** emanada pelo ICNB, que ao mesmo tempo que isenta de pagamento as empresas de animação turística previamente registadas junto de um dado parque natural, **exige aos clubes uma avultada taxa** para a simples apreciação de um projecto de acesso, não oferecendo em contrapartida qualquer serviço concreto. Complementarmente, a mesma filosofia preside à regulamentação da **Lei de Bases do Desporto**, que exige indistintamente a um profissional ou a um benévolo, para actuar enquanto formador, ou tão só para assegurar o enquadramento de uma actividade, a posse de uma **Cédula de Treinador Desportivo**, em vez de prever duas vias de certificação distintas, que reflectam a óbvia distinção entre a motivação de quem exerce a sua actividade por razões profissionais, e a de quem age a título gratuito, movido apenas pela vontade de participar e partilhar os seus conhecimentos.

Estas orientações revestem-se de extrema gravidade para a vida, não só do nosso Clube, mas de todos os clubes de montanhismo em Portugal.

Para defender as nossas posições, o CAAL, além de se ter associado aos protestos que desde há vários meses têm contestado a medida do ICNB, integrou uma **delegação da FPME junto da Assembleia da República**, onde nomeadamente em audiência com a Comissão Parlamentar de Ambiente foram transmitidas as preocupações que os montanheiros sentem em virtude da discriminação de que são alvo.

Simultaneamente, o CAAL e a FPME solicitaram ao **Instituto Português do Desporto e Juventude** o justo reconhecimento das competências dos praticantes federados de montanhismo, e em particular dos Monitores que, através do seu trabalho, ao longo dos anos têm contribuído para a evolução técnica das modalidades englobadas no montanhismo.

Contudo, o esforço em prol do merecido reconhecimento da nossa acção comum, enquanto benévolos, tendente ao desenvolvimento técnico e desportivo e à preservação dos espaços naturais não pode estar confinado aos Órgãos Sociais do Clube, razão pela qual **solicitamos a todos os nossos associados o envolvimento directo** nas acções tendentes a alterar a realidade vigente.

## Resumo

7 e 8 de julho	sábado e domingo	A Feira Medieval de Penedono
14 de julho	sábado	Caminhando de Cynthia para Sintria
15 de julho	domingo	Parque Florestal de Monsanto
20 a 29 de julho	10 dias	GDAMO – Polónia, Zakopane 2012
25 a 31 de agosto	7 dias	Picos de Europa – Espanha
9 de setembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
11 de set a 16 de out		Cursos de Escalada (Iniciação, Aperfeiçoamento, Avançado)
15 de setembro	sábado	Ourém e aqueduto de Pegões
22 e 23 setembro	sábado e domingo	27º Aniversário do CAAL

### A Feira Medieval de Penedono

7 e 8 de julho – sábado e domingo

Recreando a história por terras do Magriço

Nesta actividade vamos recuar a tempos medievos.

Faremos um passeio por **terras muito antigas**, tomando contacto com a sua história.

O castelo de Penedono terá sido berço do insigne 'Magriço' herói medieval (um dos 12 de Inglaterra) que, graças aos seus feitos, mereceu a imortalidade pela pena de Luís Vaz de Camões que o enalteceu no canto VI de 'Os Lusíadas'.

Participaremos na **Feira Medieval** que aqui se realiza todos os anos, no primeiro fim-de-semana de julho.

Assim, nestes dias, o Reino de Penedono emerge das brumas da memória para evocar o seu senhor (o Magriço). **As ruas e vielas engalanam-se para acolher este evento mágico** onde os visitantes se tornam parte activa do forjar da sua identidade e cultura.

**Aqui se assiste a pelejas de taberna, duelos de honra, venda de escravos, assalto ao castelo, proclamação de direitos senhoriais e se merca no mercado medieval.**

Pelo rigor histórico e fidelidade na recreação da época que exorta, foi esta Feira Medieval distinguida com o **Prémio ANIMARTE CULTURA 2010**.

**Sábado:** Faremos um percurso circular com cerca de 17km, com início e fim em **Antas**, povoação antiquíssima com vestígios de ter

sido povoada desde o Neolítico.

A caminho de **Ferronha**, com a sua bela igreja, veremos a 'pedra-que-abana' e, já depois de **A-do-Bispo**, chegaremos à capela do Sr. da Estrada, local aprazível que convida à meditação e onde está prevista a **neutralização**.

Depois de passada a povoação granítica de **Ourozinho**, é tempo de vermos uma árvore centenária – o castanheiro da guerra – com 13 metros de perímetro. Mais um pouco e estamos de novo em Antas. Daqui seguiremos para as Piscinas de Penedono, onde podemos tomar duche e mudar de roupa, após o que iremos desfrutar da **Feira Medieval**.

Em hora a indicar, encontramos-nos para o **jantar (incluído no preço)** e, depois de assistirmos ao **assalto ao castelo**, rumaremos para o Santuário de Nossa Senhora da Lapa, onde vamos pernoitar:

**Domingo:** Tomaremos o pequeno-almoço nas instalações do Santuário e visitaremos a sua antiquíssima Igreja, onde poderemos ver, entre outras coisas, a gruta – onde se diz que quem tiver muitos pecados não consegue entrar - a virgem da Lapa e o sardão.

Seguimos, de seguida, para **Penedono**, onde terá início uma **visita cultural**. Vamos ser acompanhados por um guia local que nos explicará o Castelo, a antiga Cadeia de Correição e Ex-Paços do Concelho, as diversas 'armas' espalhadas pela vila, a Igreja Matriz, a Casa dos Freixos (antigo Solar dos Coutinhos e actual edifício da Câmara), a Capela do Calvário, o Fontanário Quinhentista e a Fonte de Mergulho.

Fora de Penedono iremos também visitar a **Necrópole Megalítica da Senhora do Monte**, com o seu dólmen-capela, e o **Lagar de Azeite de Póvoa de Penela**, espaço museológico que pretende manter viva a memória de algumas práticas e engenhos agrícolas já em extinção.

Regressamos à vila para **almoço (livre)** e um último adeus à recreação histórica deste fim-de-semana.

**Característica do percurso:** Fácil, sem grandes desníveis e com possibilidades de neutralização.

**Recomendações:** Atendendo à época do ano, aconselha-se levar bastante água e protecção para o sol. Trazer farnel para o almoço de sábado.

Como o dia de sábado só terminará depois do assalto ao castelo, que se realiza depois do jantar, a organização assegurou a possibilidade de tomar banho e mudar de roupa nas instalações da Piscina de Penedono. Para esse efeito recomenda-se levar, à mão, no autocarro, uma toalha e muda de roupa.

**Alojamento:** Nas instalações do Santuário de Nossa Senhora da Lapa em **quartos com 3 camas (levar toalha)**.

Dada a necessidade de confirmar as dormidas com alguma antecedência, é aconselhável que as inscrições sejam feitas até ao dia 2 de Julho.

**Cartografia:** Folhas 149 e 150 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE

**Partida:** Sábado, dia 7, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 11h30 na povoação de Antas, perto de Penedono, junto ao Café Central.

Autocarro	79,50€	/	Menores 21 anos	55,00€
-----------	--------	---	-----------------	--------

Viatura própria	50,50€	/	Menores 21 anos	45,00€
-----------------	--------	---	-----------------	--------

**O preço inclui o transporte, a informação, o seguro, o jantar de sábado, a dormida de sábado, o pequeno-almoço de domingo e a visita cultural guiada de domingo.**

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

## Caminhando de Cynthia para Sintria

14 de julho - sábado

### Viagem ao passado de Sintra

Começaremos nos arredores da Vila de Sintra em **S. Pedro de Penaferrim**, onde iniciaremos a nossa viagem ao passado. A famosa arquitetura e design tão portugueses, as casas senhoriais hoje abandonadas, a belíssima paisagem envolvente serão os nossos primeiros guias.

Subiremos até ao **jardim/miradouro da Vigia** de onde podemos observar o Monte da Lua, o Palácio da Pena ou Palácio do Graal, o Castelo dos Mouros, uma das famosas conquistas de D. Afonso Henriques e de Pêro Pais, e de seguida rumaremos à Vila de Sintra acompanhados pela belíssima paisagem que nos é oferecida.

Chegaremos a Sintra passando pelo Museu do escultor Anjos Teixeira, para de seguida admirarmos o tão conhecido **Palácio da Vila**, onde teremos uma bela panorâmica e faremos uma pequena pausa (quem sabe, se até saborear uns travesseiros quentinhos...)

No próximo destino - **o Palácio de Seteais** - vamos deslumbrar-nos mais uma vez com a paisagem com mar como pano de fundo. Chegamos ao Palácio de Seteais, atualmente um hotel, iremos serra acima em direção ao **Palácio da Pena**, onde apenas passaremos para o vermos de perto, podendo aproveitar para tirar umas belas fotos do majestoso Palácio 'sagrado' do lugar da Pena, onde falaremos um pouco das suas teorias, razões da sua construção e o porquê daquele local.

Subiremos a **Santa Eufémia**, à capela, aos banhos e ao miradouro e, se nebulosidade o permitir, poderemos ver a margem sul, a serra da Arrábida, o Cristo Rei, a Ponte 25 de Abril, a Base Aérea nº1 e o aeródromo de Tires.

Na descida, já a caminho de S. Pedro, ladearemos o **Castelo de São Gregório** ou Castelo das Queijadas, para chegarmos ao largo da feira. (O percurso terá cerca de 8km e a chegada está prevista para as 13h00).

**Local de encontro:** Largo D. Fernando II ou **Largo da Feira de S. Pedro de Sintra** às 8h45, para podermos sair às 9h00.

**Inscrição no local do encontro (5,00€).**

## Parque Florestal de Monsanto

15 de julho - domingo

### O pulmão de Lisboa

**O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!** Continuamos, como há 17 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!**

## Parque Florestal de Monsanto

9 de setembro - domingo

Ver o texto de 15 de julho

## Ourém e Aqueduto de Pegões

15 de setembro - sábado

Do Castelo Medieval ao Aqueduto de Pegões...

Do **Castelo de Ourém** ao **Aqueduto de Pegões**, passaremos pelo **Parque Natureza do Agroal**, terminando a jornada num **fabuloso convívio com jantar incluído**.

A actividade inicia-se com visita ao altaneiro **Castelo Medieval de Ourém**, cuja construção remonta ao séc. XII, tendo sido remodelado no séc. XV. Porém, acederemos a este monumento pela parte sul, onde a abordagem é mais vistosa, e com início em curioso pelourinho alusivo à **Lenda da Mulher Morta**, que dá o nome à pequena povoação! Calcorrearemos a sua calçada medieval, que serpenteia colina acima, em direcção às portas de Santarém, pertencentes à entrada sul da vila medieval.

O Castelo, de planta triangular, apresenta, no centro do recinto, uma cisterna subterrânea. A torre virada a nordeste (**Torre de D. Mécia**) foi retiro da rainha com o mesmo nome, esposa de D. Sancho II. No exterior do Castelo, a norte, encontra-se uma enorme esplanada (**Terreiro de S. Tiago**), onde outrora existiu uma igreja, que lhe deu o nome. Ao centro encontra-se a estátua de **D. Nuno Álvares Pereira, 3º Conde de Ourém**.

Cumpridas as visitas da manhã, retomaremos o autocarro para este nos deixar junto ao **Parque Natureza do Agroal** onde, após um pequeno trilho pedestre, chegaremos a um parque de merendas, junto ao **rio Nabão**, para aí tomarmos o nosso pic-nic. Depois seguiremos o mesmo trilho, mirando o **Retrato Natural duma Nascente Cársica (Agroal Selvagem)**, sendo a mais importante nascente do **rio Nabão** e, percorrendo mais um pequeno trilho, chegaremos ao **Centro de Interpretação do Alto do Nabão**.

Mais uma etapa percorrida e voltaremos ao autocarro, sendo largados no **Aqueduto de Pegões** (constituído na totalidade por 180 arcos), onde percorreremos o último trajecto pedestre da nossa actividade. A construção deste aqueduto, cuja finalidade era a de abastecer de água o Convento de Cristo, iniciou-se em 1593 (reinado de D. Filipe I), por Pedro Fernandes de Torres. A primeira parte do aqueduto terminou em 1614 na Mata do Sete Montes e só em 1619 se prolongou até ao Convento e ao Claustro de D. João III. Será aí, na Mata dos Sete Montes, que vai terminar o nosso percurso, para apreciarmos este maravilhoso jardim.

Na **Mata dos Sete Montes** contemplaremos a sua vegetação e regalaremos os nossos olhos com os jardins de buxo francês e mata de ciprestes, oliveiras centenárias, pinheiros bravos e mansos e ainda carvalhos, sendo na alameda dos freixos que se forma o cortejo da Festa dos Tabuleiros.

Aqui teremos tempo livre até chegar a hora do **jantar (incluído no preço da actividade)**, que se antevê como um fabuloso repasto.

**Características do percurso:** Percurso misto, variando entre urbano e de pé posto, sem dificuldades de monta e com uma distância global de 13km.

**Recomendações:** Não esquecer calçado confortável e farnel para o almoço.

**Cartografia:** Folha 299, 309 e 310 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

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

**Participação em viatura própria:** Dadas as características da actividade, não é recomendável a utilização de viatura própria, atendendo que se inicia em Ourém e termina em Tomar:

Autocarro 34,00€ / Menores 21 anos 22,00€

Viatura própria 24,00€ / Menores 21 anos 20,00€

O preço inclui o jantar, o transporte, o seguro e as informações. É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

## 27ª Aniversário do CAAL

22 e 23 de setembro - sábado e domingo

O reencontro dos sócios do CAAL na Costa Vicentina

Companheiros, aproxima-se a data de celebração do nosso **27º Aniversário!**

Este ano decidimos voltar a caminhar num dos locais mais emblemáticos do nosso território, e de tão gratas recordações para o CAAL. Referimo-nos ao **Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina** (criado em 1997), assentando arraiais na **Praia do Carvalhal** nos arredores da Zambujeira do Mar, no **Monte do Carvalhal da Rocha**.

Foi nesta extensão de território nacional que o CAAL levou a cabo um dos seus projectos mais emblemáticos e ambiciosos ao percorrer os 110km de extensão da então Área Protegida (1988-1997), de São Torpes ao Burgau, entre 1991 e 1997, um percurso que foi baptizado em 2011 como **'Caminho dos Pescadores'**, e que o GDAMO percorreu em autonomia já este mês.

Num projecto muito interessante e louvável, foi criada a **Rota Vicentina** com dois percursos: um litoral (o já denominado 'Caminho dos Pescadores'), e um interior, o **'Caminho Histórico'**, percursos já marcados, trabalho que no Alentejo foi efectuado por uma associação local.

É um projecto que tem sido muito aplaudido dentro de portas e que tem estado a ser divulgado em revistas da especialidade no estrangeiro, com um bom vídeo de divulgação (<http://vimeo.com/41911101>).

Dada a sua extensão, o **CAAL escolheu 2 troços dos mais belos e interessantes do ponto de vista paisagístico, geológico e ambiental**, evitando monótonos troços de ligação por estrada!

É este local original, mas também muito sensível ambientalmente, especialmente a zona costeira, que iremos visitar, seguindo a sugestão da **Associação Casas Brancas** (que promoveu a marcação da rota), de não colocar todos os participantes no caminho dos pescadores ao mesmo tempo.

**Características dos percursos:**

**Percurso 1 - Caminho Histórico - Entre S. Teotónio e Vale de Alhos**, um percurso com 11km (ver MIDE) que irá percorrer trilhos selvagens, cobertos de vegetação autóctone e bem preservada, descer a vales fundos e subir de novo às alturas da serra, apreciando a vista sobre o casario de Odeceixe e o mar.

**Percurso 2 - Caminho dos Pescadores - Entre a Zambujeira do Mar e Odeceixe**, percurso com 14km (ver MIDE), por esculturais

falésias, enseadas lagunares de água cristalina, palheiros e seus ninhos de cegonha, dunas fossilizadas, narcisos de areia, barrancos e cascatas que derramam em praias de carácter ainda selvagem: Zambujeira, Alteirinhos, Carvalho e a praia da Amália, onde ainda permanece a casa da diva do fado.

**Possibilidade de neutralização no local do alojamento!**

**Sábado, 22** - Após o encontro de todos os participantes no Monte do Carvalho deslocaremos metade dos participantes para S. Teotónio para fazer o troço escolhido do Caminho Histórico, enquanto os restantes serão divididos em 2 grupos: um caminha na direcção sul-norte de Odeceixe à Zambujeira, o outro fará o percurso contrário. Antes das 18h00 estaremos todos de volta ao ao Monte do Carvalho da Rocha, para uma banhoca na piscina, na praia ou uma bebida na esplanada!

Também aqui será o nosso jantar de Aniversário com a habitual distribuição de lembranças aos sócios que completam 10 e 20 anos. **Que bom voltarmos a encontrar os nossos Amigos do CAAL!!!**

**Domingo, 23** - Os percursos pedestres serão os mesmos, mas vistos pelos olhos daqueles que não os viram na véspera!

**Alojamento:** No Monte do Carvalho da Rocha, em campismo (<http://www.montecarvalhalarocha.com/>).

Alternativamente em **quartos ou apartamentos** do empreendimento, que poderão ser alugados pelos próprios com preços especiais para o nosso Aniversário (época baixa com 10% de desconto - telefone: 282 947 293). Ao fazerem a reserva devem dar a informação que se estão a inscrever para o 27º Aniversário do CAAL.

O nosso jantar de Aniversário, no sábado, será neste mesmo local. **Cartografia:** Folhas 560 e 568 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, dia 22, às 6h45m de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h00 na entrada do Monte do Carvalho da Rocha, a 500m da praia do Carvalho (antes da praia para quem vem de S. Teotónio).

Autocarro 65,00€ / Menores 21 anos 54,00€

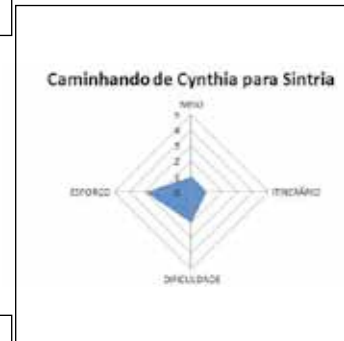
Viatura própria 61,50€ / Menores 21 anos 47,00€

(No caso de reservarem alojamento alternativo serão descontados 7,50€ nos preços anteriores).

Só jantar 24,00€ / Menores 21 anos 12,00€

**O preço inclui as caminhadas na zona mais celebrada do nosso litoral, o seguro, a utilização da piscina, o jantar de Aniversário, o champanhe, o bolo, e a lembrança.**

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**



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 I 500-045 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 13h30 às 18h00

## GDAMO

A reunião de coordenação da atividade da **Polónia** (Cracóvia, Zakopane, travessia da Cordilheira dos **MontesTratas**) será realizada no dia **11 de Julho pelas 21h30**, na sede do Clube.

## GDAO

A próxima reunião será no dia **11 de setembro, às 21h30** na sede do Clube, a fim de preparar a actividade de 16, domingo.

## GDAE

### Cursos de Escalada – 2º semestre 2012

#### Nível 1 – Iniciação

**Objectivo:** Escalar em primeiro de cordada com autonomia e segurança

**Carga horária:** 50 horas de sessões práticas e 12 horas teóricas

**Preço:** 190€

16 de setembro – Amizade, Sintra

22 e 23 de setembro – Penha de Portalegre e Puerto Roque

30 de setembro – Guia, Cascais

5, 6 e 7 de outubro – Espiel, Córdoba

14 de outubro – Muro de Monsanto

Teóricas: 13, 20, 27 de setembro, 3 e 11 de outubro

Exame: 18 de outubro

Jantar: 26 de outubro

#### Nível 2 – Aperfeiçoamento

**Objectivo:** Reforço das competências em escalada em primeiro de cordada em ambiente de escalada desportiva com o aumento dos níveis de autonomia para vias de multi - largo

**Carga mínima:** 35 horas de sessões práticas e 8 horas teóricas

**Preço:** 90€

22 e 23 de setembro – Penha de Portalegre e Puerto Roque

5, 6 e 7 de outubro – Espiel, Córdoba

Teóricas: 13, 20 e 27 de setembro

Exame: 16 de outubro

Jantar: 26 de outubro

#### Nível 3 – Avançado

**Objectivo:** Escalada em autonomia e segurança em terrenos sem equipamento com aprendizagem de técnicas de auto-resgate

**Carga mínima:** 55 horas de sessões práticas e 20 horas teóricas

**Preço:** 190€

16 de setembro – Amizade, Sintra

22 e 23 de setembro – Penha Garcia

30 de setembro – Espinhaço

5, 6 e 7 de outubro – Espiel, Córdoba

14 de outubro - Espinhaço

Teóricas: 11, 18, 25 de setembro, 2 e 9 de outubro

Exame: 16 de outubro

Jantar: 26 de outubro

## 8ª Marcha dos Fortes

Este ano será no dia **13 de outubro, sábado**, e as inscrições serão online, como no ano passado.

Toda a informação e actualizações em <http://clubearlivre.org/node/1988>

**Mantenham-se atentos!**

## Workshop

### O relevo em Portugal: Geologia, ocupação humana e actividades de ar livre

Portugal é em geral caracterizado por um relevo acidentado, o qual constitui muitas vezes o cenário em que decorrem as nossas actividades.

No dia **12 de Julho, quinta, às 21h30**, na sede, os sócios do CAAL poderão participar num workshop onde se vai falar sobre as características das regiões montanhosas do nosso país, de forma a poderemos apreciar ainda melhor a beleza das zonas que tanto nos atraem.

**Este workshop resulta do trabalho desenvolvido no decurso do Estágio de Monitores CAAL de Média Montanha realizado em 2011. Não faltes!**

## PARQUE EÓLICO EM MONTEJUNTO RECEBE PARECER DESFAVORÁVEL

Quando em Janeiro o CAAL se associou aos protestos relacionados com a projectada construção de um parque eólico na Serra de Montejunto, sabíamos que estávamos a pugnar por uma causa merecedora do apoio de todos, montanheiros, escaladores e demais amantes da Natureza - que reconhecem naquele espaço um **património natural inigualável**.

A justeza da nossa posição foi agora confirmada, mediante o **parecer desfavorável emitido pela Secretaria de Estado do Ambiente e Ordenamento do Território** em sede de Declaração de Impacto Ambiental.

O Clube de Actividades de Ar Livre congratula-se por esta decisão

## A Importância da ORIENTAÇÃO

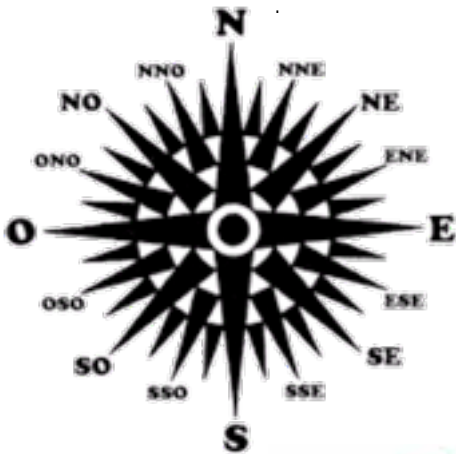
**Orientação** é sobretudo a escolha de itinerários, através da leitura e interpretação do mapa e da relação deste com o terreno. O carácter único da Orientação consiste em encontrar e seguir o melhor itinerário, através de terreno desconhecido.

Para o sucesso das nossas actividades, quer em ambiente de montanha quer numa simples caminhada de fim-de-semana, ou uma caminhada mais exigente como travessias, ascensões, entre outras... **o Domínio das Técnicas de Orientação são fundamentais.**

### A Rosa-dos-ventos

O primeiro passo para o **domínio das técnicas de orientação é o conhecimento da rosa-dos-ventos,**

A Rosa-dos-ventos é constituída por 4 **Pontos Cardeais** - Norte, Sul, Este e Oeste.



**Em graus** o Norte é o 0° e também o 360°, partindo do norte no sentido dos ponteiros do relógio, os graus vão subindo até chegar ao 360°.

O **Mapa** é outro elemento fundamental na Orientação, pois é a representação de uma área geográfica ou parte da superfície da Terra, desenhada ou impressa numa superfície plana.

Como curiosidade aqui ficam alguns **processos mais expeditos para Orientar o Mapa.**

Podemos recorrer a outras **formas de Orientação** para localização das direcções Norte e Sul sem utilizar a bússola. Como exemplo temos:

**Pelo Sol:** nasce aproximadamente a Este e põe-se a Oeste, encontrando-se a Sul ao meio-dia;

**Pela Lua:** indica o Sul nos seguintes horários:

00h00 – a Lua Cheia

06h00 – o Quarto Minguante

18h00 – o Quarto Crescente;

**Pela sombra:** ao meio dia indica o Norte;

**Pelas estrelas:** a estrela Polar indica o Norte;

**Pelo Sol com o relógio:** mantendo o relógio na horizontal, com o mostrador para cima, procura-se uma posição em que o ponteiro das horas esteja na direcção do sol. A bissectriz do menor ângulo formado pelo ponteiro das horas e pela linha das 12h00 define a direcção Norte-Sul.

**Por Indícios:** durante os nossos passeios, podemos ainda orientar-nos por indícios que vamos encontrando no campo e nas aldeias:

**Formigas** - têm o formigueiro, especialmente as entradas, abrigadas dos ventos frios do Norte;

**Igrejas** - as igrejas costumavam ser construídas com o Altar-Mor voltado para Este (nascente) e a porta principal para Oeste (Ponente), o que já não acontece em todas as igrejas construídas recentemente;

**Campanários e torres** - normalmente possuem no cimo um cata-vento, o qual possui uma cruzeta indicando os Pontos Cardeais;

**Cascas das árvores** - a casca das árvores é mais rugosa e com mais fendas do lado que é batido pelas chuvas, ou seja, do lado Norte;

**Folhas de eucalipto** - torcem-se de modo a ficarem memos expostas ao sol, apresentando assim as 'faces' viradas para Leste e Oeste;

**Moinhos** - as portas dos moinhos portugueses ficam geralmente viradas para Sudoeste;

**Inclinação das árvores** - se soubermos qual a direcção do vento dominante numa região, através da inclinação das árvores, conseguimos determinar os pontos cardeais;

**Musgos e cogumelos** - desenvolvem-se mais facilmente em locais sombrios, ou seja, do lado Norte;

**Girassóis** - voltam a sua flor para Sul, em busca do sol.

Segundo passo **para o domínio das técnicas de orientação – Orientar o Mapa**

Saber orientar o mapa e mantê-lo permanentemente orientado é de importância capital para realizar o percurso de forma correcta e com sucesso – **'somente o mapa bem orientado pode ser útil'**.

Mas isso será tema de um próximo apontamento técnico...