

# Ar Livre Informação



## Editorial

O ano de 2013, todos reconhecem, não vai ser fácil para os portugueses. Sendo o CAAL uma emanação do estilo de vida dos seus associados, são pois previsíveis dificuldades acrescidas ao funcionamento do nosso Clube.

Não obstante, **ao iniciar o nosso 28º ano de vida foi possível, com o contributo dos nossos companheiros, preparar um calendário** que conta com 40 actividades de pedestrianismo, além de inúmeras outras dos Grupos de Dinamização e 10 **acções de formação** em diferentes domínios. **Todas estas actividades serão levadas ao terreno graça ao esforço abnegado e benévolo dos companheiros organizadores e dos incansáveis monitores CAAL.**

Será sem dúvida necessário arrostar com dificuldades, desde uma legislação aberrante de acesso às Áreas Protegidas até às batotas processuais dos que, ligados àquela entidade do campismo, apostam, em proveito próprio mas com danos para todos os montanheiros nacionais, em subverter os mecanismos de certificação de conhecimentos dos Quadros Técnicos dos Clubes.

Por estas razões, e porque **o CAAL não está sozinho quando se bate pelos interesses dos montanheiros portugueses**, a participação de associados nossos nos órgãos sociais da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada foi reforçada numa eleição realizada em Dezembro. Integram agora os órgãos da FPME os nossos companheiros José Veloso (vice-presidente da Direcção), Carlos Góis (vogal do Conselho Fiscal), Alexandre Velinho (suplente da Mesa da Assembleia Geral) e Paulo Costa (suplente do Conselho Fiscal).

Temos pois razões de sobra para nos mantermos orgulhosos e confiantes neste início de 2013, certos de que os nossos companheiros irão perseverar; por convicção ou por teimosia, não prescindindo do justo direito, enquanto cidadãos, a **um lazer de qualidade, desfrutado em ambiente de amizade e companheirismo**, e cujos frutos se reconhecem no empenho posto na preservação do Património Natural do nosso País e no engrandecimento do nome do Clube de Actividades de Ar Livre.

## Resumo

3 de fevereiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
16 de fevereiro	sábado	Memórias do Caia
23 e 24 de fevereiro	sábado e domingo	Via Algarviana 2
3 de março	domingo	Parque Florestal de Monsanto
5 de março	terça (1ª teórica)	ORIENTAÇÃO – Nível Iniciação
9 de março	sábado	A Leste de Mação
16 e 17 de março	sábado e domingo	Por Terras de Miguel Torga
28 a 31 de março	quinta a domingo	Pelos Trilhos da Guerra Civil Espanhola

### Parque Florestal de Monsanto

3 de fevereiro – domingo

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem **passear em Monsanto!** Continuamos, como há 18 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 ins-

crição prévia, gratuito, e termina no local onde começou pelas 12h45!

**Conhecer Monsanto para melhor o mantermos limpo e defender de todos os ataques!**

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!**

# Memórias do Caia

16 de fevereiro – sábado

Arronches – Passeio do Vassalo

Arronches é uma bonita vila alentejana, caracterizada pelo seu alvo casario alegrado por faixas coloridas que rodeiam rodapés, janelas e portas, no seio de uma paisagem rural de olivais e montado. Importante praça de armas, a ‘Vila que cinco pontes rodeiam’, como refere José Saramago, e as suas sete atalaias, pela sua situação geográfica, formavam um importante sistema defensivo na permeável fronteira sul de Portugal.

A fundação de Arronches é muito antiga, e presume-se que a sua primeira fortaleza tivesse consistido num castro Lusitano de povoamento. No entanto, só em 1242, com a intervenção militar do cavaleiro D. Paio Peres Correia, Grão-Mestre da Ordem de Santiago, foi definitivamente integrada no território nacional.

Parte do concelho está inserido na área do Parque Natural da Serra de S. Mamede e, sob o ponto de vista paisagístico, toda a sua envolvente natural é de grande beleza, albergando uma grande diversidade de espécies de fauna e flora.

A região é banhada pelo rio Caia, afluente da margem direita do rio Guadiana, o qual nasce na Serra de S. Mamede a 1020m de altitude. Nesta linha de água foi construída a barragem do Caia, a qual transformou as suas águas num dos mais belos lagos do norte alentejano.

Neste passeio vamos encontrar o Caia a correr livremente num bucólico trecho, que banha a vila de Arronches, e nos traz interessantes memórias do passado. No primeiro troço, depois de cruzarmos a ponte quatrocentista, que nos coloca na margem direita do rio, partimos ao encontro de uma curiosa fonte barroca pela calçada ribeirinha que dá pelo nome de Passeio do Vassalo. Em seguida, honrando um dos mais importantes valores naturais deste concelho, embrenhamo-nos num verdejante montado de azinho para descobrirmos as ruínas da Igreja de Santo Isidro, sobranceiras ao rio, e subirmos a um dos mais importantes símbolos da história militar de Arronches, a atalaia das Escarninhas. A partir deste ponto descemos de novo ao rio, atravessamo-lo numa passagem que evoca a história de uma via romana (via de Antonino) e de uma ponte destruída (São Bartolomeu).

No regresso a Arronches, trilhamos as veredas de pé posto da margem esquerda, com a sua galeria ripícola, recantos bucólicos e o casario dos Montes, que nos revelam, já perto da vila, envolta em mato, a antiquíssima ponte da ribeira da Tinoca.

Teremos também oportunidade de conhecer melhor esta vila alentejana, a 2ª atalaia sobrevivente, a do Baldio, bem perto do ‘pântano’ do Caia, repositório de uma grande variedade de avifauna.

Terminado o passeio, será tempo de descansar e viver outras alegrias: n’A Estalagem’, a tradicional simpatia alentejana espera-nos, para um merecido repasto.

**Características do percurso:** Percurso circular com cerca de 13km, com um desnível que varia entre os 250 os 300m de altitude e que decorre por caminhos rurais, trilhos e algum corta-mato.

**Recomendações:** Botas, água e farnel.

**Cartografia:** Folha 385 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 6h45 de Algés e às 07h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Local de encontro, às 10h15 frente à estação de CF de Sta Eulália; saída 10 da A6, entrar na N246 direção Arronches, a estação está à saída da povoação.

Autocarro 41,00€ / Menores 21 anos 25,00€

Viatura própria 30,00€ / Menores 21 anos 22,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa e o lanche-ajantarado.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



## Via Algarviana 2

23 e 24 de fevereiro - sábado e domingo

O Algarve profundo de lés-a-lés

Segundo fim de semana para ‘Conhecer um Algarve Diferente’, de Furnazinhas a Cachopo, utilizando o traçado da Via Algarviana - VA (sectores 3 e 4), aos quais se acrescentam os PR 7 e 8 de Vaqueiros.

**Sábado, dia 23**

- Viagem de autocarro de Lisboa a Furnazinhas

- **Percursos A e B:** Marcha de 20,5km (Sector 3 da VA), começa em Furnazinhas e termina em Vaqueiros – (almoço a meio do percurso: levar mochila ligeira com farnel, pois a bagagem principal fica no autocarro)

**Perc. A:** Marcha de 7,9km, segue o PR 7 no sentido dos ponteiros do relógio, passa por Pão Duro e termina na EN 506 junto à ponte sobre a Ribeira da Foupana, 2,5km a noroeste de Vaqueiros

**Perc. B:** Neutraliza, aguarda em Vaqueiros e segue de autocarro para o final do troço do grupo A

- Viagem de autocarro até à Pousada de Juventude de Tavira, onde se pernoita (o autocarro sai de Vaqueiros com os companheiros do grupo B e passa pelo local onde termina o 2º troço do A)

- Jantar livre em Tavira.

**Domingo, dia 24**

- Pequeno almoço na Pousada de Juventude de Tavira

- Viagem de autocarro até ao local onde termina a actividade de sábado do grupo A (EN 506 junto à ponte sobre a Ribeira da Foupana)

- **Percursos A e B:** Marcha de 5,1km (PR 7 no sentido dos ponteiros do relógio), começa na ponte sobre a Ribeira da Foupana, passa pelo Parque Mineiro da Cova dos Mouros e termina em Vaqueiros (levar o mínimo na mochila, pois o autocarro está à nossa espera nessa localidade)

**Perc. A:** Marcha de 9km, segue o PR 8 no sentido dos ponteiros do relógio, passa por Madeiras (junto à Ribeira de Odeleite) e segue até à povoação de Monchique (no ponto em que o PR 8 encontra a Via Algarviana, 3,5km a sudoeste de Vaqueiros) + Marcha de 11,4km, segue o Sector 4 da Via Algarviana até Cachopo

**Perc. B:** Marcha de 14,9km (Sector 4 da VA) começa em Vaqueiros e termina em Cachopo. (O grupo B sai de Vaqueiros 1 hora depois do grupo A, reunindo-se os companheiros dos 2 percursos em Monchique, de onde seguem juntos até Cachopo)

- 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, com bastantes subidas e descidas e com algumas ribeiras para atravessar a vau (nas de maior caudal há pontões ou pilares, mas pode ser necessário molhar os pés).

**Recomendações:**

1 – Usar botas (bastões opcionais)

2 – Levar vestuário próprio da época

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

4 – Consultar informação mais detalhada sobre a Via Algarviana em [www.vialgarviana.org](http://www.vialgarviana.org) ou em [www.almargem.org](http://www.almargem.org)

5 – Consultar informação mais detalhada sobre os PR 7 e 8 em [www.odiana.pt](http://www.odiana.pt)

**Alojamento:** Na Pousada de Juventude de Tavira (pequeno almoço incluído). **Levar toalha.**

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

**Dadas as características específicas desta atividade, não é possível participar em viatura própria.**

---

Autocarro 59,00€ / Menores 21 anos 30,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, mapas e a dormida com pequeno almoço na Pousada de Juventude de Tavira.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



## Parque Florestal de Monsanto

3 de março – domingo

Ver o texto neste boletim relativo a 3 de fevereiro.

## A Leste de Mação

9 de março – sábado

Pelas cristas quartzíticas

Das múltiplas passagens pela A23, a caminho de atividades no interior do país, surgiam depois da área de serviço de Abrantes, diversos pontos na paisagem que nos despertaram curiosidade e

apetite para futuras caminhadas: um deles é a **colina da Cabeça Gorda** com uma estrutura no topo, que à maioria das pessoas faz lembrar um avião, e o outro uma **imponente crista** que caindo abruptamente sobre a **barragem da Pracana**, se destaca por ser de uma eólica só.

Impossibilitando-se a ida à Cabeça Gorda, dividimos a atividade em dois troços: um, o da **serra da Alfeioeira** e outro, o da **serra de Envendos**. O percurso acaba no entanto por ser muito variado, com a **passagem de ribeiras e a subida a montes** de onde se destaca uma paisagem ondulada pelas colinas, verde pelos pinhais, com pequenas clareiras encarnadas do casario. No final do dia, as vistas para a albufeira da Pracana e a planura alentejana.

**Características do percurso:** É constituído por 2 troços: o 1º, feito **entre as povoações de Vale da Mua e Vale do Grou**, numa extensão de 8,5km e com uma subida de 120m (descida de igual valor) tem um troço de corta-mato não superior a 500m. Os caminhos são bons, mas no início da caminhada temos de nos descalçar para **atravessar a vau a ribeira do Carvoeiro**.

No final, partimos para Envendos onde, por volta das 14h00, vamos almoçar (farnel ou restaurante), mas às 15h00, os companheiros que fizerem o 2º troço, (**há neutralização**) têm de estar a apanhar o autocarro.

Com uma extensão de 8km (términus na barragem da Pracana), este troço tem como principal dificuldade uma íngreme subida (150m) de início. Os caminhos são rurais ou corta-fogos.

**Recomendações:** Água, farnel, bastão e frontal. (Se tiver, sapatos para atravessar a ribeira).

**Cartografia:** Folhas 312, 313, 322 e 323 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

**Participação em viatura própria:** Às 9h00 em Vale da Mua. Esta povoação fica 4km a NW de Envendos, na estrada 1267.

---

Autocarro 31,00€ / Menores 21 anos 14,00€

Viatura própria 17,00€ / Menores 21 anos 10,00€

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



## Por Terras de Miguel Torga

16 e 17 de março – sábado e domingo

S. Martinho de Anta e Panóias, as aldeias da encosta leste do Alvão e Vila Real, a capital Princesa do Marão!

A nossa atividade centra-se na cidade de Vila Real, capital da antiga província de Trás-os-Montes e Alto Douro e centro de uma das regiões demarcadas do Douro. Aqui nos sediaremos para

desenvolvermos as nossas atividades 'POR TERRAS DE MIGUEL TORGA'.

Assim, no **sábado**, o nosso destino será **S. Martinho de Anta** no concelho de Sabrosa. Nela nasceu **Miguel Torga**, que aqui fez o ensino básico e viveu até ir para o Brasil e, depois do seu regresso deste país, aqui sempre voltou. Torga chamou a **Trás-os-Montes** o **Reino Maravilhoso**.

Está eminente a abertura da **Casa Museu Miguel Torga**; contamos que esteja já aberta na altura da nossa visita, sendo pois uma fantástica oportunidade e um privilégio que não perderemos!

De qualquer forma contamos ter como cicerone o Presidente de Junta, amigo pessoal do médico **Adolfo Rocha (Miguel Torga)**, que nos guiará na visita aos **lugares emblemáticos frequentados pelo escritor** em S. Martinho de Anta, como a escola, o largo do Eiró e a capela da Sra da Azinheira - um dos espaços preferidos de Torga.

Comeremos o nosso farnel por aí, inspirando o ar e a 'poesia' da terra de Torga. ...

Depois desta visita dirigir-nos-emos para o **santuário de Panóias**, na vizinha freguesia de Vale Nogueiras. A este santuário deu grande visibilidade Miguel Torga:

"Panóias, 16 de Setembro de 1979

De tanto visitar este santuário pagão, acabei por me meter na pele de um seu qualquer devoto primitivo. Sacrificio também em cada ara e contacto com o divino através do sangue das vítimas. É aqui que mais vezes o espírito me fala e que a minha humanidade religiosa encontra mais satisfatória expressão. E chego a perguntar a mim mesmo se o alvoroço em que fiquei, quando o vi pela primeira vez, foi apenas uma reacção cultural ou era já o crente envergonhado que encontrava emocionalmente um templo de fé descomprometida."

Depois caminharemos até **Constantim**, que foi o centro administrativo das **Terras de Panóias**, desde 1096 até à fundação de Vila Real, passando pelo terreiro e pela igreja, datada de 1726, de grande sobriedade arquitectónica e elegância.

(Para eventuais interessados, haverá boleia de autocarro para o **Solar de Mateus** - visita 9,50€ não incluída no preço da atividade). Teremos tempo livre em **Vila Real** para conhecer e desfrutar a cidade.

Vila Real é uma bela cidade que **merece ser visitada a pé!** E como estamos instalados bem no centro, vai ser um prazer extra de fim de tarde conhecer a zona histórica. Venham daí beber um copo e preparar a 'boca' para a experimentação da **ótima gastronomia de Vila Real**.

No **domingo** vamos caminhar por terras do Alvão, conhecer as suas aldeias cheias de beleza e singularidades.

Percurso pedestre na vertente leste do Alvão virada para Vila Real, de cerca de 10km.

Iniciamos na **Torre de Quintela** e subimos a **Sapiões**. Aqui, quem quiser neutralizar irá de autocarro a **Bisalhões**, bonita aldeia onde poderá ver o trabalho dos artesãos da **loja negra** e, depois, ir até **Agarez**, terra de artesãos e dos teares manuais do linho.

Os caminhadores prosseguem passando pelas aldeias serranas de **Sirarelhos e Galegos da Serra** com vistas deslumbrantes sobre o vale do ribeiro da Marinheira, Vila Real e serra do Marão, terminando em **Agarez**.

**Se algum companheiro não quiser fazer a subida a pé até Sapiões, tem a possibilidade de fazer o trajecto em autocarro, desfrutando também das belíssimas paisagens da serra do Alvão.**

**Características dos percursos:** Sem dificuldades especiais, no **sábado**, muito fácil.

**Domingo:** caminhos rurais e trilhos de pé posto, com partes com desnível acentuado; imprescindível o uso de botas de montanha.

**Neutralizações possíveis em Torre de Quintela (logo no início) e Sapiões.**

**Recomendações:** Levar merenda e água para o caminho.

**Cartografia:** Folhas 102 e 115 (sábado) e folhas 101 e 102 (domingo) da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** Hotel Miraneve - Cabanelas, **bem no centro de Vila Real**, em quartos duplos, com pequeno almoço incluído.

**Para garantirmos os preços 'low cost'** negociados, é imprescindível que a inscrição seja feita o mais cedo possível, sob risco de não conseguirmos assegurar o alojamento.

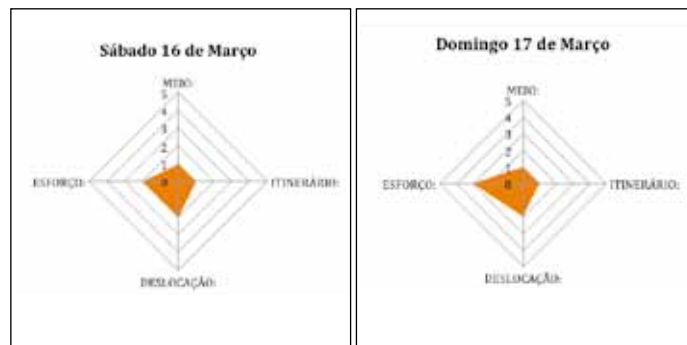
**Partida:** De Algés às 6h45 e de Sete Rios às 7h00.

**Participação em viatura própria:** Encontro no sábado, dia 16, em S. Martinho de Anta, no largo do Eiró, às 12h30.

Autocarro 89,00€ / Menores 21 anos 46,00€

Viatura própria 53,00€ / Menores 21 anos 44,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, as informações, o mapa, o alojamento com pequeno almoço e a entrada no Santuário de Panóias e o prazer de ir, com o Ar Livre, a Trás-os-Montes.**



## Pelos caminhos da Guerra Civil Espanhola

28 a 31 de março – quinta a domingo

A Serra de Guadarrama, no seu sector sudoeste

Situada sensivelmente a norte de Madrid, a **Serra de Guadarrama** integra a Cordilheira Central Ibérica (à qual pertence igualmente a Serra da Estrela).

Estendendo-se por perto de 80km, mas com uma largura que não ultrapassa os 20km, Guadarrama culmina no **pico de Peñalara, a 2428m**, e separa as bacias hidrográficas do Tejo, a sul, e do Douro, a norte.

**Muito próxima de Madrid** (e por isso muito procurada por todos os que querem escapar do bulício da capital espanhola), esta serra oferece panoramas intermináveis sobre a Meseta Ibérica, e permite desfrutar, no verão, de **recantos de agradável frescura**, por entre uma vegetação que vai da azinheira ao pinheiro larício, enquanto no inverno constitui um local de eleição para a prática dos desportos niveais.

No que se refere à fauna, a mesma é abundante, sendo possível encontrar, a par com o gado, espécies como o texugo, a cabra ibérica, o veado, o corço, o javali, o lobo, a raposa, várias espécies de águias e abutres, e diversos répteis.

**Será para apreciar esta natureza tão generosa que nos deslocaremos a Guadarrama no decurso desta actividade.**

Mas a presença humana nesta região tem deixado, ao longo da história, fortes marcas, nomeadamente através de um conjunto de monumentos de grande significado político e religioso: **mosteiros como o de El Escorial ou o de Santa Maria de El Paular, castelos como o de Pedraza ou o de Manzanares el Real**, ou residências reais como la **Granja de San Ildefonso** ou o **Palácio Real de Riofrio**, pontuam a serra, reflectindo a sua proximidade ao poder centralizador de Madrid.

De facto, em virtude da sua situação, a Serra de Guadarrama, além de constituir uma barreira natural entre as porções setentrional e meridional da Meseta Ibérica, tem permitido, já desde a época da ocupação árabe, controlar os acessos a Madrid a partir do norte, nomeadamente de Segóvia, Valladolid ou Ávila.

Por essa razão, **esta região foi cenário de duros combates no decurso da Guerra Civil**, tendo a República defendido aqui denodadamente, praticamente até ao final do conflito, a capital, enquanto, de forma igualmente determinada, o campo Nacionalista procurou forçar a passagem para sul. Foi um período de grande sofrimento, cujos vestígios são ainda hoje bem visíveis no terreno, constituindo para nós, caminheiros, motivos de curiosidade e reflexão.

#### **Características dos percursos:**

**1º dia, 28 de março** – Este será o dia da **viagem para Guadarrama**. Terá um cariz cultural, uma vez que teremos como destino a povoação de **San Lorenzo de El Escorial**, onde, em regime livre, será possível visitar o mosteiro (mas atenção à afluência, pois estamos em plena Semana Santa), percorrer as ruas da pitoresca povoação e, em particular, passear nos **magníficos jardins da Casita del Principe**, antes de nos dirigirmos ao parque de campismo 'El Escorial', onde nos alojaremos.

**2º dia, 29 de março** – Para este dia está reservado um **percurso de grande beleza**, que se iniciará no **Alto del León**, que marca a passagem entre Madrid e Segóvia. Através de um conjunto de trilhos simples subiremos muito ligeiramente para o **Cerro Piñonero**, e daí mais fortemente para **Cabeza Lijar**, onde poderemos facilmente identificar os inúmeros detalhes da paisagem. Ao longe vê-se Madrid, o que nos permitirá comprovar **a importância de Guadarrama na defesa da cidade**. Prosseguiremos então em direcção a um **antigo refúgio em ruínas, La Naranjera**. Serão várias as ocasiões em que iremos deparar com restos de fortificações, erigidas por ambos os contendores, que actualmente se encontram em diversos estados de conservação. Um pouco depois de La Naranjera iniciaremos a descida final, que nos levará junto ao **mosteiro de El Escorial**, onde terminará a nossa marcha, que cobrirá, fundamentalmente na vertente sul, 22km ao longo de trilhos com grandes troços arborizados e nos levará a subir 1000m, descendo 1470m.

**Há possibilidade de neutralização nesta actividade.**

**3º dia, 30 de março** – Estamos perto de Madrid, e **Madrid significa 'fiesta'**. Vamos por isso visitar a cidade, de uma forma original. A cidade tem muito que ver, e para todos os gostos (museus, avenidas, parques, lojas, restaurantes e 'copas'), pelo que **a visita será livre**, muito embora sejam fornecidas sugestões relacionadas com o tema da nossa actividade.

**4º dia, 31 de março** – Repousados (?) com o programa da véspera, vamos conhecer a vertente norte de Guadarrama, mais despida de vegetação (pelo menos neste sector). Para tal efectuaremos um **percurso circular**, com base na pequena povoação de **La Paradilla**, com uma extensão de 11km e um desnível de 550m, que nos permitirá contemplar as **belas e variadas paisagens da província**

**de Segóvia**. Uma vez mais, deparar-nos-emos com os **vestígios aqui deixados pelos combatentes da Guerra Civil**.

#### **Recomendações:**

Botas, água, farnel e agasalhos, em particular para os dois dias de caminhada. A Serra de Guadarrama caracteriza-se pelo seu clima frio, não sendo de descartar a possibilidade de encontrarmos zonas ainda com neve neste final do mês de março.

**Alojamento:** Parque de Campismo 'El Escorial', em **campismo** ou em **bungalows** de 4 pessoas [www.campingelescorial.com](http://www.campingelescorial.com).

**Partida:** Quinta, 28 de março, às 6h30 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Contactar a sede do Clube.

Campismo – 150,00€ / (menores de 21 anos – 120,00€)

Bungalow – 180,00€ / (menores de 21 anos – 130,00€)

**O preço inclui os transportes durante a actividade, o seguro, informação e mapas, o alojamento em parque de campismo (em tenda e em bungalow).**

**Não estão incluídos os ingressos nos monumentos em San Lorenzo de El Escorial e em Madrid.**

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



É frequente nas nossas caminhadas termos que proceder ao atravessamento improvisado de cursos de água. Trata-se de uma operação que, quando o nível da água ultrapassa a altura dos tornozelos, não pode ser considerada trivial, uma vez que nos expõe a uma série de perigos: o corpo perde calor muito rapidamente em contacto com a água (entre 25 e 30 vezes mais do que ao ar); inúmeros obstáculos (fundões, troncos e outra vegetação, pedras escorregadias, rápidos) podem permanecer ocultos no fundo ou mais a jusante; e, além disso, a água em movimento rápido possui uma força surpreendente. Daqui podem, em caso de incidente, advir consequências gravosas, como a fragmentação inadvertida do grupo, dificuldades de comunicação, hipotermia, perda de equipamento ou lesões.

Como tal, ainda durante a fase de planeamento da actividade, ou até mesmo durante a sua realização (em virtude de um aumento do caudal, por exemplo), haverá que começar por decidir se é imperativo proceder ao atravessamento improvisado no local escolhido, ou se alternativas mais afastadas como uma ponte ou um local mais estreito ou menos fundo não serão mais compensadoras.

Tomada a decisão de atravessar, há que escolher o local mais apropriado, que deve tanto quanto possível apresentar um caudal reduzido, e um fluxo tão calmo quanto possível; complementarmente, é também imprescindível que qualquer local mais a jusante para onde algum companheiro possa vir a ser arrastado pelas águas esteja isento de perigos.

Idealmente, o local de atravessamento deve ser estreito (para minimizar o tempo de exposição e facilitar a comunicação entre ambas as margens), com fundo plano e piso regular (para evitar desequilíbrios e quedas), com margens baixas e acessíveis e com uma corrente reduzida. Porém, tais critérios não são fáceis de satisfazer na prática, já que decorre das leis da Física que a água corre mais depressa em passagens mais estreitas. Esta circunstância recomendaria o atravessamento junto a uma curva, mas nestas zonas a erosão (sobretudo do lado exterior) é mais acentuada, pelo que o fundo tende a ser mais irregular; podendo mesmo a margem exterior apresentar um extra-prumo susceptível de impossibilitar a saída.

Decidido o local para atravessar, há que seleccionar a técnica mais apropriada para o fazer. Existem muitas possibilidades, que iremos analisar nos próximos números, mas todas requerem um conjunto de preparativos semelhante:

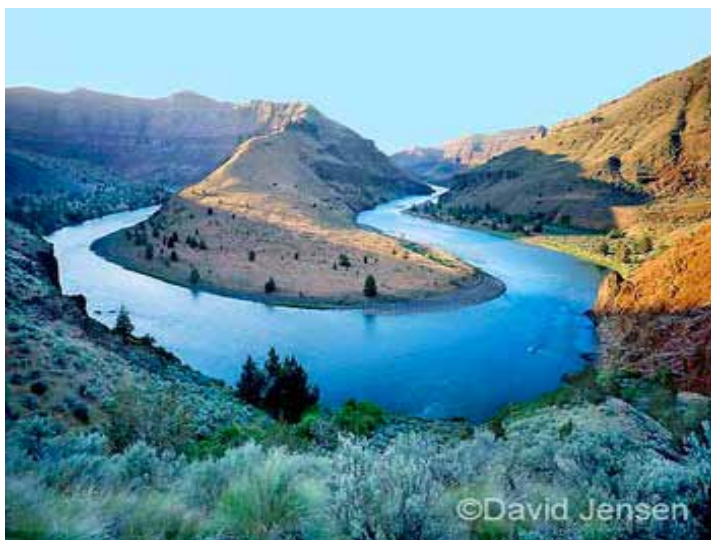
▲ As alças da mochila devem ser alargadas, e o cinto da mesma desapertado, mas o atravessamento deve ser realizado com a mochila às costas. Em caso de queda, a mochila garante uma boa protecção da coluna, mas pelo facto de estar solta é possível retirá-la rapidamente caso se perca o pé. Além disso, uma mochila bem acondicionada, em que o conteúdo esteja repartido por um

ou mais sacos impermeáveis pode funcionar perfeitamente como bóia.

▲ Embora a maior parte das pessoas prefira descalçar-se, com fundos irregulares é preferível manter as botas calçadas. Neste caso, devem conservar-se as meias, mantendo as botas bem ajustadas, para evitar tropeçar. Alternativamente, pode prever-se a utilização de um par de chinelos ou mesmo de sapatos de canoagem. Estes têm a vantagem de ser baratos, leves (não pesam muito na mochila) e secam rapidamente depois de usados.

▲ A utilização de calças largas pode entrar a movimentação dentro de água, mas o recurso a perneiras resolve este problema.

É evidente que a forma mais segura de atravessar, na ausência de uma ponte, seria dispor de um barco, mas é algo que os sócios do CAAL não transportam consigo habitualmente, pelo que, em futuros apontamentos, teremos que analisar as diversas técnicas de **atravessamento possíveis com pés molhados**.





# Calendário de Formação 2013

Modalidade	Nível	Datas
Pedestrianismo	Iniciação (1ª Edição)	26 de Maio
	Iniciação (2ª Edição)	27 de Outubro
Orientação	Iniciação (1ª Edição)	Teoria: 5 e 19 de Março
		Prática: 9 e 23 de Março; 13 de Abril
	Iniciação (2ª Edição)	Teoria: 29 de Outubro; 12 de Novembro
		Prática: 2 e 16 de Novembro; 7 de Dezembro
	Avançado	Teoria: 5 e 14 de Novembro; 3 de Dezembro
		Prática: 16 de Novembro 7 e 14 de Dezembro
Escalada	Desportiva I (1ª Edição)	Teoria: 25 de Abril; 2, 9 e 16 de Maio
		Prática: 27 de Abril; 4, 18 e 19 de Maio
	Desportiva I (2ª Edição)	Teoria: 5, 12, 19 e 26 de Setembro
		Prática: 7, 14, 22, 28 e 29 de Setembro
	Desportiva II	Teoria: 5, 13, 20 e 27 de Setembro
		Prática: 7, 14, 28 e 29 de Setembro
Alpinismo	Iniciação	Teoria: 8 e 22 de Janeiro 5 e 26 de Fevereiro
		Prática: 12 e 26 de Janeiro; 9 e 10 de Fevereiro; 9 e 10 de Março
Média Montanha	Estágio de Monitores	Exercício final: 24 a 26 de Maio

## CONVOCATÓRIA

De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral** para o dia **22 de Março de 2013**, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2012
- Outros assuntos

Lisboa, 12 de Janeiro de 2013

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral  
João Luís Ruas de Mattos Coelho - sócio nº 37

## O que quer dizer o MIDE?

**Meio** – severidade do meio natural  
(dificuldades devidas a isolamento ou falta de comunicações)

**Itinerário** – dificuldade de orientação no percurso

**Deslocação** – dificuldade técnica do percurso

**Esforço** – esforço físico, englobando distância e desníveis

## GDAMO

A próxima reunião será realizada no dia **7 de fevereiro, quinta, pelas 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a atividade de domingo, 17. A reunião do mês de março será marcada nesta altura.

## GDAO

A próxima reunião será no dia **30 de janeiro, quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade do fim de semana de 9 e 10 de fevereiro, na Serra de Béjar, em conjunto com os companheiros que estão a frequentar a **formação em alpinismo**. Ainda no mês de **fevereiro** haverá uma reunião no dia **20, quarta**, à mesma hora, para preparar a atividade da Serra da Estrela. No dia **27 do mesmo mês**, terá lugar a reunião de preparação da atividade de 9 e 10 de março, também no âmbito da **formação em alpinismo**.

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 | 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