

Ar Livre Informação



Editorial

Está de parabéns o CAAL, e através dele todos os montanheiros que em Portugal o são por amor à montanha e ao espírito associativo, por contraponto àqueles que, de má-fé, apenas procuram evidenciar-se individualmente em busca de ganhos pessoais. Efectivamente, o Tribunal Central Administrativo do Sul confirmou, em acórdão de 7 de Fevereiro, relativo ao recurso apresentado face à decisão de primeira instância favorável ao CAAL e condenando a federação dos campistas, a **definitiva caducidade do Estatuto de Utilidade Pública administrativa da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP)**.

Com este resultado, não só sai definitivamente revogado o acto de expulsão do CAAL da FCMP, como se mantém a declaração 'urbi et orbi' do Tribunal Administrativo de Lisboa, segundo a qual a FCMP já não possui o estatuto de utilidade pública. Esta segunda decisão, por configurar uma dupla conforme - ao confirmar a decisão da 1.ª Instância - é, por regra, irrecurável!

Acresce que já em Março os campistas sofreram outra derrota importante, quando o Presidente da **International Federation of Sport Climbing**, organismo que tutela a Escalada Desportiva a nível internacional (nomeadamente no que se refere à sua qualidade como **desporto olímpico**) reiterou a decisão, tomada em 2010, de **exclusão da FCMP** daquele organismo, reconhecendo a **Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME)** como **único representante de Portugal** no seu seio. Este é mais um importante passo para o merecido reconhecimento, por parte das autoridades portuguesas, da **FPME enquanto organismo federador da vontade dos montanheiros portugueses**.

Parabéns portanto aos montanheiros portugueses, e em particular a todos os sócios do CAAL que, ao longo dos anos, se mantiveram firmes na convicção de que a razão nos assistia. Mostraram assim uma força de carácter que não assiste aqueles – poucos – que, em busca de favores de ocasião, não hesitaram em manobrar nas costas do Clube que sempre os apoiou, juntando-se a uma organização que nada mais fez senão usurpar um lugar que os montanheiros não lhe reconhecem.

É sabido que 'Roma não paga a traidores'. Os que não souberam acreditar na dignidade do Clube de Actividades de Ar Livre poderão agora meditar no significado profundo dessa expressão. Aos outros resta à Direcção do CAAL agradecer todo o empenho demonstrado.

Resumo

6 de abril	sábado	Ventos de Espanha com cheiro a café
14 de abril	domingo	Parque Florestal de Monsanto
20 e 21 de abril	sábado e domingo	O remanso do rio Lima
25 de abril	quarta (teórica)	Escalada Desportiva – nível I (Formação)
4 e 5 de maio	sábado e domingo	Aldeias Históricas – Freixo de Numão e Marialva
11 de maio	sábado	Minas de São Domingos - Mértola
12 de maio	domingo	Parque Florestal de Monsanto
18 a 26 de maio	sábado a domingo	Caminhos do Mediterrâneo – ITÁLIA
25 de maio	sábado	Ver Lisboa com outros olhos
26 de maio	domingo	Pedestrianismo (Formação)

Ventos de Espanha com cheiro a café

6 de abril – sábado

Rota do Contrabando de Marvão

A nossa actividade vai desenvolver-se no concelho de Marvão. Vamos começar por seguir a 'rota do contrabando de café', entre a aldeia portuguesa de **Galegos** e a espanhola **La Fontane-**

ra. Nesta região, de ambiente agreste e de solo muito pobre, o contrabando, principalmente de café, era uma actividade arriscada mas que permitia a difícil subsistência dos habitantes. A miséria e o desemprego que afligiam portugueses e espanhóis nos dois lados da fronteira despoletaram uma intensa troca de mercadorias, sobretudo no período que vai da Guerra Civil espanhola aos anos 60. Contrabandar significava correr grandes riscos, desde o afogamento na passagem noturna de ribeiras até à prisão e mesmo aos tiros certos. Para saber mais sobre histórias verdadeiras de contrabandistas e de guardas-fiscais aconselhamos a leitura do nº 6 da revista **Itinerante** (www.itinerante.pt), onde nos inspirá-

mos para a primeira parte da nossa actividade.

Em Portugal, o percurso decorre numa região granítica, com paisagens agrestes e belas. Num horizonte com blocos e penhascos, ocasionalmente avista-se **Marvão** que, lá no alto, domina uma vasta área já povoada desde o paleolítico.

Do lado espanhol, o percurso segue numa Zona de Protecção de Aves. **Percurso circular, de cerca de 10km de extensão, sem grandes dificuldades**, com alguns troços de piso de pedra irregular; com subida acumulada de 500m e cerca de 3h30 de duração.

Pontos de especial interesse: **ponte medieval, marmitas de gigante em Galegos**.

Terminado este percurso, segue-se de autocarro para Marvão. **Visita-se a espectacular vila de Marvão, com as suas ruas medievais e a sua fortaleza e castelo**. Com partida da Igreja de Nossa Senhora da Estrela, desce-se por uma calçada medieval para a Portagem onde, a seguir à ponte quinhentista sobre o rio Sever, a Torre da Portagem já não cobra imposto.

Em memória do édito de expulsão dos judeus de Portugal, uma placa recorda que pela portagem de Marvão passaram milhares de judeus fugidos do reino de Espanha em 1492. Por aí nos aguarda **um petisco a meio da tarde, antes do regresso a Lisboa**.

Recomendações: Levar farnel para o almoço durante a caminhada e calçado adequado para piso de pedra irregular; escorregadio em dia de chuva. Como parte do percurso se realiza em Espanha, aconselha-se ainda levar o Cartão Europeu de Seguro de Doença (verificar a validade).

Cartografia: Folha 348 (Marvão) da Carta Militar de Portugal (1/25000 do IGE).

Partida: De Algés às 7h30 e de Sete Rios às 7h45.

Participação em viatura própria: Local de encontro no largo da Igreja de Galegos às 10h30. (Galegos fica entre Marvão e a fronteira com Espanha).

Autocarro 37,00€ / Menores 21 anos 19,00€

Viatura própria 23,00€ / Menores 21 anos 17,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa e o petisco alentejano.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



Parque Florestal de Monsanto

14 de abril – 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 inscrição prévia, gratuito, e termina no local onde começou pelas 12h45!

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

O Remanso do Lima

20 e 21 de abril – sábado e domingo

Ponte de Lima no seu melhor

A grande riqueza paisagística, quer natural quer decorrente da presença humana, e as urbes muito antigas e razoavelmente conservadas, são a razão da atracção que o Minho, e as áreas à beira do Lima em particular, exercem sobre os visitantes.

Os melhoramentos resultantes da implantação da **Ecovia do Lima** (projecto que pretende, entre outros objectivos, a protecção paisagística e disponibilizar vias paralelas aos rios sem trânsito motorizado, do concelho de Arcos de Valdevez a Ponte da Barca, a Ponte de Lima e até à foz em Viana do Castelo) facilitam de forma substancial as actividades de ar livre ao longo do curso do rio. Caminhar pelas margens torna-se assim uma actividade de grande prazer e relaxamento, onde desfrutaremos de toda a beleza do rio e áreas envolventes.

Ponte de Lima é uma vila muito antiga, recheada de pontos de interesse, que tem sabido manter ao longo do tempo as suas características e **é indiscutivelmente uma das belas localidades do país**.

Características dos percursos: Predominantemente caminhos rurais nas margens do rio, de terra batida ou saibro, sem desníveis com significado.

Dia 20 – Troço dos Açudes (parcial)

Iniciaremos a nossa actividade junto à **Igreja Românica de Bravães** para, após travessia da aldeia, chegarmos ao parque de lazer, já na Ecovia.

Seguiremos então o rio para jusante pela Ecovia, ao longo da margem, bem junto da água, tendo oportunidade de observar os antigos açudes, que desviavam a água para os campos e azenhas. Observamos os **açudes de Lavradas** e logo depois os **açudes de Joldas**. Depois de um passadiço de madeira encontram-se os **açudes de S. Paio**, e depois uma sucessão de açudes desde **São Martinho da Gandra**, até chegarmos aos **Moinhos da Gemieira**.

Retomaremos o nosso caminho passando pelo Parque de Merendas da Gemieira e pelos açudes da Garrida, até que chegaremos a Ponte de Lima (distância a percorrer - 14km).

Jantar livre em Ponte de Lima.

Dia 21 – Troço das Veigas

Iniciamos o dia dirigindo-nos ao **centro histórico de Ponte de Lima** pela margem esquerda, ao longo da Av. dos Plátanos, um dos ex-líbris da Vila, para de seguida atravessarmos a ponte antiga (durante muito tempo a única travessia do rio existente) e visitamos o **Museu do Brinquedo Português e Jardim Temático do Arnado**. Retomamos então o nosso caminho agora para jusante pela margem direita, passando junto ao **Jardim dos Labirintos e ao Centro Náutico**.

Passamos a ponte e avançamos pela Ecovia para percorrermos a **veiga da Correlhã**, passando pelo **açude do Lima** e pela Área de Lazer da Correlhã, e mais à frente a Área de Lazer de Barco/Vitório das Donas, antigo porto fluvial. **Possibilidade de neutralização**. Atravessamos o lugar de Passagem, **antigo porto fluvial**, e prosseguiremos até à Área de Lazer de Deão, para finalmente chegarmos ao **Reguengo de Vila Franca** onde terminamos a actividade (distância a percorrer - 19km).

Cartografia: Folhas 28,29,40 e 41 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Dado que os percursos se desenvolvem na Ecovia, não são imprescindíveis botas de montanha, excepto em caso de chuva. Máquina fotográfica, binóculos e toalha revelar-se-ão úteis. A meio de ambos os troços há possibilidade de reabastecimento.

Alojamento: Na **Pousada de Juventude de Ponte de Lima** (pequeno almoço incluído). Levar toalha. Alojamento alternativo (por conta dos interessados) na hotelaria local.

Partida: Sábado, dia 20, às 06h30 de Algés e 06h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no sábado, às 12h45, em Bravães, junto à Igreja/Junta de Freguesia.

Autocarro 70,00€ / Menores 21 anos 32,00€

Viatura própria 37,00€ / Menores 21 anos 28,00€

O preço inclui o transporte, o alojamento (com pequeno almoço), o seguro, a informação e os mapas. É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



GDAE Formação Escalada ano 2013

O GDAE (Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada) vai iniciar o programa de formação para 2013 (Escalada Desportiva, nível I), nos próximos meses de Abril e Maio, com um novo modelo de formação, permitindo aos praticantes de escalada progredirem nas suas atividades.

Conforme calendário de formação (<http://clubearlivre.org/files/caal/downloads/calends/CALENDARIO2013Formacao.pdf>), ocorrerão dois períodos, sendo que na 2ª edição o GDAE vai lançar o programa de formação de Escalada Desportiva nível II, adquirindo os praticantes de escalada competência para escalar a modalidade de Escalada Desportiva, no modo de vários-largos; competência necessária à prática da Escalada Clássica (Escalada Avançada), formação esta a reiniciar em 2014.

Calendário de Formação Escalada Desportiva nível I: (consultar a informação no site)

Formação teórica (às quartas-feiras, na sede do CAAL):
25 de Abril; 2, 9 e 16 de Maio.

Formação prática:

27 de Abril (sábado) Escolas de Escalada de Sintra - Penedo da Amizade;
04 de Maio (sábado) Escolas de Escalada da Guia – Cascais;
18 e 19 de Maio (fim de semana) Escolas de Escalada de Rocha da Pena – Salir;

Preço: 120€ (possibilidade de pagar em duas prestações)
Inscrições na secretaria do CAAL.

Aldeias Históricas de Portugal - Freixo de Numão e Marialva 4 e 5 de Maio – sábado e domingo

Por caminhos já trilhados pelos romanos

Sob este lema vamos iniciar, este ano, um projecto que pretende dar a conhecer algumas das localidades do nosso país com uma história mais antiga.

Escolhemos para 2013 duas belas aldeias do interior norte, **Freixo de Numão e Marialva**.

No dia 4 (sábado) estaremos em **Freixo de Numão, no concelho de Vila Nova de Foz Côa**, local onde investigações arqueológicas, levadas a efeito desde 1980, têm trazido à luz do dia vestígios milenares.

Esta região é riquíssima em valiosos testemunhos de **Património Cultural** (arquitectónico, arqueológico, rural) e **Natural** (reservas florísticas onde sobressai o zimbro).

Em Freixo de Numão faremos um **percurso pedestre, de cerca de 6 horas, guiado por um responsável do Museu da Casa Grande**. Neste passeio pisaremos, quase em ritual, as grandes lajes graníticas milenares que constituem a **calçada romana**, que vai das Amoreirinhas ao lugar das Regadas passando, depois, pela via Romana, o Moinho do Cubo e outros locais de interesse arqueológico. Teremos, ainda tempo para ver a **Reserva Florística** e fazer uma visita guiada ao **Museu da Casa Grande**.

Minas de São Domingos - Mértola

11 de maio - sábado

Pelas Linhas da Nostalgia, calcorreando a Linha Mineira

O alojamento vai ser em camarata, no **Centro de Juventude da Associação Cultural Desportiva e Recreativa (ACDR) de Freixo de Numão**. O jantar e o pequeno-almoço estão incluídos.

No dia 5 (domingo) após o pequeno-almoço seguimos para **Marialva, no concelho de Meda**, a 'Civitas Aravorum' da época romana, ponto de confluência e cruzamento de vias, entre as quais a 'Via Imperial' que ligava a Guarda a Numão.

Localizada numa alta colina (em celta Aravor; seu antigo topónimo), **Marialva é a aldeia onde vive a lenda da 'Dama dos Pés de Cabra'** e cuja importância remonta aos tempos da feira medieval que ali se realizava.

Actualmente apresenta três aglomerados populacionais distintos: a Cidadela, hoje em ruínas, localizada dentro das muralhas da aldeia, a Vila, que se desenvolveu fora das muralhas e, finalmente, a Devesa, no sopé do monte onde se situa a cidadela.

Também aqui vamos ter uma **visita guiada ao centro histórico, que inclui a entrada no castelo**. Finda a visita teremos um **percurso pedestre em redor da aldeia, sempre acompanhados pelo guia local** que nos explicará toda a sua envolvência e interacção histórica,

Características dos percursos: Circulares, por trilhos, caminhos tradicionais e de pé posto, com alguns desniveis. **Em ambos os dias é possível neutralização.**

Recomendações:

- É aconselhável o uso de botas de montanha
- Levar farnel para qualquer um dos dias
- Levar toalha para o alojamento

Cartografia: Folhas 140, 150 e 160 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25.000 do IGE.

Alojamento: No Centro de Juventude da A.C.D.R. de Freixo de Numão, **em camarata**. O jantar de sábado e o pequeno-almoço de domingo estão incluídos.

O Centro de Juventude tem um quarto de casal, 4 quartos triplos e 2 quartos quádruplos que podem ser reservados no Clube, na altura da inscrição. O preço extra é de 5,00€/pessoa no quarto de casal e de 2,50€/pessoa nos quartos triplos e quádruplos (quando completos).

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

Participação em viatura própria: Local de encontro, pelas 11h30 de sábado, em Freixo de Numão junto ao Museu da Casa Grande.

Autocarro 75,00€ / Menores 21 anos 43,00€

Viatura própria 49,00€ / Menores 21 anos 40,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa, as visitas guiadas no sábado e no domingo, o jantar de sábado, o alojamento e o pequeno-almoço de domingo e uma pequena recordação.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

O **CAAL vai percorrer os caminhos da exploração mineira**, iniciada em 1858, por iniciativa da companhia de mineração 'Mason & Barry'. A referida exploração, na realidade, reinicia-se nesse ano, sabendo-se que a exploração mineral no local de São Domingos é anterior à invasão romana, da Península Ibérica, período em que os trabalhos se intensificaram com a exploração do 'chapéu de ferro' que cobria a massa piritosa, para a **exploração de cobre, ouro e prata**.

A actividade desenvolve-se ao longo de toda a extensão da linha mineira, iniciando-se nas **Minas de São Domingos**, até ao **Pomarão**. Atendendo a que se trata de um troço que varia entre talude ou trincheira e com alguns túneis de fácil transposição, na plataforma da linha de caminho-de-ferro, já inexistente, **o percurso não apresenta desniveis o que o torna fácil**. Eventualmente haverá necessidade de alguma vigilância com pequenos troços que apresentam pedra solta (balastro de assentamento da linha), concluindo-se que será **uma agradável actividade de convívio e cultural, com surpresa gastronómica**.

Iniciaremos então a caminhada no **couto mineiro de São Domingos**, onde visitaremos os seus diversos espaços de actividade mineira e daí seguiremos na plataforma da linha, até alcançar a localidade de **Santana de Cambas**, volvidos cerca de 6km.

Em **Santana de Cambas** apreciaremos um **belo repasto alentejano**, que terá lugar na Associação local, onde trocaremos experiências culturais e ouviremos as histórias do seu povo, de alguns que também foram mineiros, e até conversas de **contrabando** poderemos ouvir.

Repasto tomado e de histórias enriquecidos, partiremos em direcção ao **Pomarão**, com **transbordo de autocarro**, onde seremos colocados, para a retoma da linha mineira. Troço peculiar, atendendo à sua parte final, que se apresenta com diversos túneis, de fácil transposição (recomenda-se o uso de frontal ou lanterna). Chegados ao Pomarão, tomaremos o autocarro, rumo a Lisboa.

Características do percurso: 13km divididos entre a manhã e a tarde. Caminho percorrido sempre na plataforma da linha. **Possibilidade de neutralização**, após o almoço.

Recomendações: Não esquecer calçado apropriado, protector solar pela surpresa do sol, chapéu, frontal ou lanterna. Abastecimento de água durante a paragem do almoço.

Desta vez não é preciso levar farnel!

Cartografia: Folhas 559 e 567 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.



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 13h30 às 18h00

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

Participação em viatura própria: Concentração às 09h45 na localidade de Santana de Cambas.

Autocarro 43,00€ / Menores 21 anos 24,00€

Viatura própria 28,00€ / Menores 21 anos 21,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa, e o almoço típico alentejano.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



Parque Florestal de Monsanto

12 de maio – domingo

O 'Corredor Verde'

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

Desta vez vamos percorrer a pé o 'Corredor Verde', que liga o Parque Eduardo VII ao Parque de Monsanto, em mais uma Caminhada na Rota da Biodiversidade!

A **Assessoria do Ambiente** associa-se a este passeio para explicitar os valores que orientam a participação dos sócios nas atividades do CAAL: **a componente cultural de divulgação do património natural e cultural e, numa atitude ambientalista, a defesa e preservação desse Património.**

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

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

Ver Lisboa com outros olhos

25 de maio – sábado

... ou com os olhos dos outros

E se pudéssemos entrar numa **máquina do tempo**, esquecer a cidade de hoje e todas as suas complicações e acompanhar o nascimento da 'Menina e Moça' do berço até ao séc. XXI, será que a veríamos / sentiríamos da mesma forma?

E se, por uma tarde soalheira de maio, pudéssemos ser recebidos pela **Porta Grande do Tejo**, qual realeza de outros tempos, vinda dos vários pontos do mundo, e imaginar a população ao rubro, a música e vários tipos de festividades só para nós?

E se fossemos convidados a passar um **simpático serão**, em casa dos nossos vizinhos, aqui ao lado **na Mouraria**, ouvindo histórias e lendas da cigana que deu o sentimento ao fado que hoje conhecemos? Nesta actividade queremos, ou tentaremos, **viver a nossa cidade de outra forma**, convidar à imaginação de todos e, sobretudo, viver uma Lisboa livre de 'troikas', crises e greves.

Vamos ver a nossa 'Menina e Moça' a crescer e a desenvolver-se no **'Lisbon Story Center'**. Neste espaço, a forma tradicional de visitar um museu foi completamente posta de parte... num espaço interactivo, onde cada um faz a visita ao seu ritmo, e onde todos iremos reviver o terramoto de 1751, numa sala preparada para o efeito. Em seis núcleos distintos veremos como **Lisboa é fascinante e composta por um mosaico de memórias, estórias e influências** que ainda hoje marcam a sua paisagem urbana e o seu quotidiano. Depois **vamos apanhar o barco ao Cais do Sodré**, não para avis-tarmos as Tágides... vamos imaginar que voltamos à grande época das conquistas através do **'Circuito dos Descobrimentos'**.

Quando os ilustres chegavam à capital veriam nas suas margens, tal como nós iremos ver; o Mercado da Ribeira, o Museu Nacional de Arte Antiga, o Palácio Nacional da Ajuda, os Jardins do Palácio de Belém, o Mosteiro dos Jerónimos, o Padrão dos Descobrimentos e a Torre de Belém... e deslumbravam!

(Re)entrando pela **Baixa da Cidade**, seremos acolhidos pela **'Associação Renovar a Mouraria'**, que fará as honras e nos mostrará o seu bairro, através de 9 séculos de história. Contará as suas lendas e outras estórias, como a da Procissão da Nossa Senhora da Saúde, a existência (ou não) de um convento no Largo da Rosa... Seremos ainda apresentados à **Maria Severa, a cigana fadista** e, como não poderia deixar de ser, provaremos as **boas ginjinhas da Mouraria**.

Ponto de encontro: Às 13h45 no Terreiro do Paço, junto à estátua de D. José.

(Caso haja alguém que já tenha ido ao 'Lisbon Story Center' e não queira repetir a visita, o ponto de encontro continua a ser no local indicado acima, às 15h45. Para esses companheiros são retirados 5,00€ ao preço da actividade.)

Preço - 20,50€

Menores de 21 anos - 18,00€

O preço inclui o seguro, a informação, a entrada no 'Lisbon Story Center', o passeio fluvial 'Circuito dos Descobrimentos', a visita guiada à Mouraria e uma ginjinha.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Pedestrianismo (Formação)

26 de maio - sábado

Será que alguma vez se questionou se tinha a **mochila** organizada da forma mais adequada?

Ou se as **botas** que usa serão as melhores para determinado tipo de terreno?

Ou, ainda, como é feito o **MIDE**, aquele gráfico que aparece na informação e descreve a dificuldade das actividades?

Ou, mesmo, **como é organizada uma actividade?**

Se sim, o Caal propõe-lhe um **dia diferente** e faz-lhe um **convite**:

Ponha a mochila, traga o farnel e venha até à sede do Caal.

Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre o pedestrianismo.

Se, eventualmente, nunca pensou nisso... venha passar um dia agradável em Monsanto e partilhe as suas experiências (entre as 10h00 e as 18h00).

Custo da formação: **oferta para Sócios.**

Para mais informações contactar a sede do Clube.

GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação

A próxima reunião será realizada no dia **18 de abril, quinta, pelas 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade de sábado, dia 27 do mesmo mês. A reunião do mês de maio será marcada nessa altura.

GDAMO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha

A próxima reunião será no dia **17 de abril, quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade que se irá realizar entre 25 e 28 de abril, nos Pirinéus (ascensão do Posets e Perdigueiro). No mês de **maio** haverá uma reunião no dia **8, quarta**, à mesma hora, para preparar a actividade da Foz do Alge (a realizar nos dias 18 e 19 do mesmo mês).

GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada

Escalada Desportiva – nível I (Formação)

Teóricas – 25 de abril; 2, 9 e 16 de maio (sempre à quarta na sede do Clube)

Práticas – 27 de abril (Amizade/Sintra); 4 de maio (Guia/Cascais); 18 e 19 de maio (Rocha da Pena/Salir)

Preço: 120€ (**possibilidade de pagar em duas prestações**).

Inscrições na secretaria do CAAL.

SEGURO da FPME

(Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada) Se pretendem estar cobertos por um seguro de acidentes pessoais **mesmo quando não estão numa actividade do CAAL** peçam a vossa **Licença Federativa** e activem o seguro que considerem adequado à vossa situação, através do secretariado do CAAL. Lembramos que **as nossas actividades têm um preço especial** para os companheiros que possuam a Licença Federativa da FPME e subscrevam um seguro a ela associado. **O valor do seguro será rapidamente recuperado em virtude da participação nas nossas actividades, a um preço mais vantajoso.**

PROPOSTAS DE ACTIVIDADES para 2014

Companheiros, o Clube já está a receber **propostas de actividades para 2014** e, como sempre, contamos com a tua colaboração. Por favor, envia a tua proposta até 31 de Maio. Não te atrases!

Unhais da Serra

8 a 10 de Novembro (sexta a domingo)

**O CAAL volta à Serra da Estrela...
de roupão ao pequeno-almoço**

Em Unhais da Serra foi inaugurado o H2otel - Congress & Medical Spa (http://fugas.publico.pt/hoteis/257314_h2otel-congress-medical-spa), um complexo de montanha que, apostando na sustentabilidade ambiental e recuperando umas antigas termas, construiu o AQUADOME, um conjunto de piscinas climatizadas: uma interior e duas exteriores, que proporcionam um divertimento para todos.

Vamos passar um fim de semana de excepção, passear pela serra e desfrutar o ambiente acolhedor que o hotel nos vai proporcionar.

Companheiros,

Estejam atentos à próxima informação e preparem-se, porque os alojamentos disponíveis, a preços de amigo, se irão esgotar seguramente.