

Arlivre Informação



Editorial

O **Parque Florestal de Monsanto** deveria assumir, para todos os lisboetas, uma relevância especial, pela oportunidade que representa, do ponto de vista do acesso à Natureza, para os habitantes da cidade e da sua cintura. **Para o CAAL, dado tratar-se da nossa casa, qualquer ameaça à integridade de Monsanto representa um ataque à sensibilidade decorrente do nosso estatuto enquanto organização ambiental.**

É por isso que **este Clube não pode deixar de repudiar firmemente as mais recentes iniciativas atentatórias da qualidade ambiental deste Parque Florestal**, de entre as quais se destaca a realização, neste espaço que deveria ser acarinhado enquanto santuário natural, da Semana Académica, entre 13 e 18 de Maio.

Como tal, **o CAAL, em conjunto com outras 13 Organizações**, solicitou ao Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, com carácter de urgência, uma audiência tendente a discutir as muitas ameaças que impendem sobre Monsanto. Infelizmente, o assunto não mereceu da edilidade uma resposta positiva, o que abriu a porta à concretização de **mais uma agressão ao Parque Florestal de Monsanto**.

Mais uma vez, num espaço onde as infraestruturas existentes, úteis para a valorização dos períodos de lazer dos lisboetas e respeitadoras do ambiente, de que são exemplo **as estruturas artificiais de escalada, são votadas ao abandono pelos serviços competentes**, privilegia-se uma iniciativa comercial que arrasta consigo a degradação do parque de Monsanto, nomeadamente por força do abate de árvores recém-plantadas, da destruição de biótopos de elevado valor ecológico e da inevitável acumulação de detritos que dela irá resultar.

Resumo

1 de junho	sábado	Da Murtosa a Salreu
8, 9 e 10 de junho	sábado a segunda	O Último dos Sabores
16 de junho	domingo	Mata dos Medos
22 de junho	sábado	Os Castelos da Bandeira Portuguesa
6 e 7 de julho	sábado e domingo	Pelas Margens do Rio Minho
13 de julho	sábado	Ao encontro dos golfinhos do Sado...
14 de julho	domingo	Parque Florestal de Monsanto
20 de julho	sábado	Nocturna na 'Varanda da Estremadura'
3 a 11 de agosto	9 dias	Os Alpes Austríacos
24 de agosto a 1 de set	9 dias	À descoberta da Ilha Verde – S. Miguel

Da Murtosa a Salreu

1 de junho - sábado

A ria de Aveiro, da 'NatuRia' à 'BioRia'

Por volta do séc. X o mar submergia o concelho da Murtosa e banhava Salreu (tal como submergia Ovar e Mira e atingia Aveiro). Ao recuar, deu origem a um complexo sistema de estuários. **A Ria de Aveiro, na verdade uma laguna, nascerá oficialmente em 1808 com a abertura da barra que estabelece a ligação ao mar.** É o início do fim de um longo período de calamidades e pobreza com origem na estagnação das águas. Desde então este ecossistema foi sendo trabalhado pelo homem: **sal-**

nas, drenagens, esteiros e canais, controlo da salinidade, arro-
zais, pastagens que convivem com os sapais, caniçais e juncais. Hoje em dia esta zona húmida é reconhecida como uma **zona de valor conservacionista, nacional e internacionalmente.** Tem diversos estatutos como, entre outros, o de ZPE (Zona Protecção Especial) e de SIC (Sítio de Importância Comunitário). **Na Murtosa a 'NatuRia'**, propondo-se valorizar este ecossistema, vem desenhando percursos pedestres e cicláveis proporcionando uma melhor e adequada aproximação a este espaço. **Do lado de Salreu (Estarreja)**, sobretudo tendo em conta o particular interesse da mancha que o rio Vouga, desaguando na Ria, forma a norte da sua foz, o Baixo Vouga Lagunar, **nasceu a 'BioRia'** que implementou percursos, criou infra-estruturas e desenvolve toda uma actividade permanente neste espaço.

Propomo-nos então **um percurso 'unindo a NatuRia à BioRia', cerca de 16km**, facilmente realizável **em terreno plano, mãos nos bolsos mas binóculos ao pescoço**, entre cegonhas e garças, lontras e muitos outros animais em que esta região é rica, sobretudo na avifauna. **Ao longo da Ria, de canais e do esteiro de Estarreja**, seremos por vezes despertados pelas cores vivas dos barcos ou pelas suas carcaças enterradas nos lodos onde também se enterram, e desenterram, caranguejos.

Características do percurso: Cerca de 16km desde o cais do Bico na Murtosa até Salreu (Centro de Interpretação Ambiental BioRia) Praticamente todo o percurso em terreno desabrigado pelo que estaremos sempre expostos às condições do tempo. Sol ou vento ditarão a protecção necessária.

Cartografia: Folhas 163 e 174 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

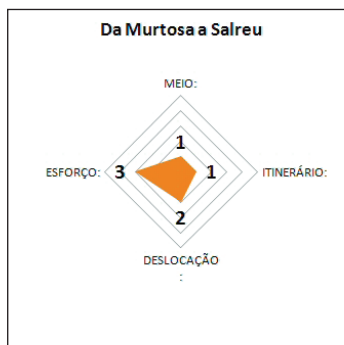
Partida: Às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Em Salreu junto do Centro de Interpretação Ambiental BioRia, às 10h00 (perto da Igreja de Salreu no centro; desvio à direita indicado, para quem circula no sentido norte-sul na estrada para Aveiro).

Autocarro 30,00€ / Menores de 21 anos 10,00€

Viatura própria 10,00€ / Menores de 21 anos 8,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações e os mapas.



O Último dos Sabores

8, 9 e 10 de junho – sábado a segunda

Rio, Serra e Templários e um salto ao Museu do Côa!

A **barragem do Baixo Sabor** aproxima-se da sua conclusão. Em 2014 começa a formar-se a grande albufeira, e **o rio Sabor deixará de ser aquele rio selvagem que fomos conhecendo**. Através de várias actividades, o CAAL tentou passar para a nossa memória colectiva uma paisagem, uma vivência, e **um meio natural rude mas grandioso, o qual emocionava fortemente Miguel Torga**.

Quando a albufeira estiver cheia, esta influenciará definitivamente um meio natural único no país. Quanto ao **modo de vida das populações** poderemos questionar-nos, será que trará benefícios a quem lá está, trará novas gentes...!??? Quanto ao **meio natural** a mudança é brusca, e só podemos desejar que a adaptação se faça de uma forma rápida.

Dos périplos programados pela região afectada pela barragem faltava a conhecida **área da Ponte de Remondes**; também **subimos todos os montes, mas faltava o mais alto: o da Serra da Castanheira**. Também faltava o **castelo templário de Penas Roias**.

Para aproveitar da melhor maneira as deslocações de autocarro, na viagem de sábado iremos visitar o novel **Museu do Côa** e, no domingo, um saltinho a **Miranda do Douro**, oportunidade para compararmos as 'postas': qual será a melhor? Mogadouro ou Miranda? Nós já fizemos a nossa escolha, e tu...?!?!

Esta é, portanto, mais uma grande actividade do nosso Clube, e o Sabor merece, sem dúvida, mais uma vez, o nosso olhar.

Sábado (dia 8)

Pelo meio-dia estaremos em Vila Nova de Foz Côa. Visita ao **Museu do Côa**, em local de deslumbrante panorâmica, com o traço de Souto Moura, a que podemos chamar o arquiteto do Douro (Espaço Miguel Torga, barragem de Foz Tua, etc.). O museu trata da famosa **arte rupestre**.

De seguida, almoço que pode ser do farnel ou em restaurante, para às 14h30 estarmos de partida.

Uma hora depois, início do **caminho de S. Pedro**, com passagem por esta silenciosa aldeia, e vistas para o profundo encaixe do **rio Sabor**. Tomado o autocarro, é hora de instalação, visita e jantar em **Mogadouro**, vila concedida aos Templários por Afonso II.

Domingo (dia 9)

Num percurso circular com início na velha povoação de **Azinhoso**, com uma impressionante igreja paroquial de traça românica (Monumento Nacional), tomamos o caminho de **Penas Roias**. Aqui, os Templários ergueram castelo e cinta murada, de que hoje restam tocantes ruínas. Para leste, a **serra da Castanheira**, cujo ponto culminante (993m), é o maior dos chamados **'Cimos de Mogadouro'**. As vistas vão da serra de Bornes às terras de Espanha.

Caso acabemos cedo, é provável uma visita (e jantar) a **Miranda do Douro**, mas antes passamos pelo castelo roqueiro de **Algozo**.

Segunda (dia 10)

Com início em **Castro Vicente**, descemos para o **rio Sabor**. Este corre aqui apertado, mas quando nos aproximamos da **ponte de Remondes**, o vale alarga-se e a área a inundar, aumenta. Vão ser construídas alternativas às pontes de Remondes e Azibo, tal como alguns km de estrada nova. O regolfo da barragem termina sensivelmente no local em que abandonamos o rio para apanharmos o autocarro, na povoação de Lagoa.

Lá para as 22h00, estaremos em Lisboa.

Características dos percursos:

1º dia: São **6km**, a fazer em duas horas, sendo 1,5km em estrada asfaltada.

2º dia: Cerca de 5% feito em asfalto e outros 5% fora dos caminhos. No total são **19km** a executar em 6 horas e com várias hipóteses de **neutralização**. A maior dificuldade surge antes do almoço, com a **subida à serra da Castanheira** (250m de desnível).

3º dia: São **11km** a fazer em cinco horas e, quando não é por caminhos, é por terrenos abertos. Os desníveis são uma descida inicial de 300m e duas subidas a meio e no final (ambas de 100m). Há **neutralização** à hora do almoço.

Recomendações: Aconselha-se o uso de bastão, levar binóculos, farnel (almoços) e fato de banho.

Cartografia: Folhas 92, 93, 106 e 119 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: No **Parque de Campismo de Mogadouro**, na Quinta da Agueira (perto do centro da vila). Como alojamento alternativo, as pensões são inúmeras; adiantamos as mais centrais: A Lareira (telef. 279342363) e S. Pedro (telef. 279343402), sempre por conta dos interessados.

Participação em viatura própria: Concentração no sábado, às 15h00, em Meirinhos, na estrada que vai para Valverde.

Partida: Sábado, dia 8, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Autocarro 77,00€ / Menores de 21 anos 32,00€

Viatura própria 38,00€ / Menores de 21 anos 30,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento em parque de campismo, as informações e os mapas e a entrada no museu.



Mata dos Medos

16 de junho – domingo

Ao estilo de Monsanto, mas na outra banda...

O CAAL vai realizar mais um passeio matinal (como os de Monsanto) mas, desta vez, à porta dos Sócios da margem Sul.

Será circular, em plena Arriba Fóssil da Costa da Caparica, deambulando pela Mata dos Medos, à sombra dos pinheiros mansos, por entre sabinas e aroeiros, ao canto dos passarinhos.

Terminará pelas 12h45, a tempo de boas soluções gastronómicas na zona...

Recomenda-se calçado que não facilite a entrada de areia.

Concentração: Às 9h30 na última rotunda da Charneca da Caparica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

Inscrição gratuita no local.

Os Castelos da Bandeira Portuguesa

22 de junho - sábado

O castelo de Aljezur

Começamos este ano um projecto que pretende dar a conhecer os sete castelos, bem como a região onde estão inseridos, representados na nossa Bandeira Nacional. Estes castelos, que simbolizam as vitórias portuguesas sobre os seus inimigos mouros, foram tomados no reinado de D. Afonso III, durante a conquista do Algarve.

São eles: Albufeira, Aljezur, Cacela, Castro Marim, Estômbar, Paderne e Sagres.

Nesta primeira actividade vamos a Aljezur.

Foi nesta zona, habitada desde 7000 anos antes de Cristo, conforme atestam os vestígios, que teremos oportunidade de ver no Museu Municipal desta vila, que os árabes, no séc. X, fundaram Aljezur, sendo dessa época a construção da primitiva fortaleza.

Iniciamos a nosso passeio fazendo parte de um percurso urbano que inclui o Castelo, bem como o Museu Municipal onde teremos uma visita guiada.

Tomaremos depois o autocarro que nos levará à povoação do Rogil onde, nos seus arrabaldes, terá início a nossa caminhada. Este primeiro troço leva-nos até à Praia da Amoreira e, como estamos no Verão, pararemos aqui para o nosso almoço e, quem quiser, terá tempo para ir ao banho.

Finda esta pausa atravessamos a Ribeira de Aljezur e subimos à arriba em frente. Como nesta travessia poderemos ter de nos molhar até aos joelhos ou um pouco mais, quem não a quiser fazer poderá ir, no nosso autocarro, até à bela Praia do Monte Clérigo onde se juntará ao resto do grupo.

Depois é por caminhos nas falésias, por vezes coincidentes com trilhos da Rota Vicentina, com vistas deslumbrantes para praias mais ou menos acessíveis e para grupos rochosos de grande beleza que vamos até à Ponta da Atalaia, onde veremos as ruínas de um raro convento-fortaleza de monges guerreiros.

Mais à frente inflectimos para o interior e, por caminhos tradicionais, chegaremos à Arrifana.

Aqui temos oportunidade de apreciar a sua bela praia bem como o Castelo, construído em 1855, de onde se pode ter uma ampla panorâmica desta zona da costa.

Características do percurso: Cerca de 14km em piso variado e algo irregular, mas sem dificuldade.

Recomendações: É aconselhável o uso de botas de marcha; levar farnel, para o almoço na praia da Amoreira, bem como fato de banho, toalha e protector solar.

Cartografia: Folhas 576, 583-A e 584 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

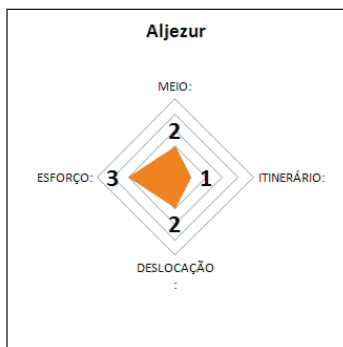
Partida: Às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Local de encontro, pelas 10h30, junto às Piscinas Municipais de Aljezur.

Autocarro 36,00€ / Menores de 21 anos 15,00€

Viatura própria 17,50€ / Menores de 21 anos 13,50€

O preço inclui o transporte, a informação, o seguro, o mapa e a entrada com visita guiada ao Museu Municipal de Aljezur.



Pelas Margens do Rio Minho

6 e 7 de julho – sábado e domingo

Onde a história e a natureza se tocam

Nesta nossa actividade iremos andar, quase sempre, **ao longo das margens do Rio Minho**, acompanhando o seu percurso enquanto este atravessa zonas espectaculares.

Inspirados na 'Grande Rota da Travessia da Ribeira Minho', começaremos o nosso passeio no 'Parque de Lazer da Foz do Rio Manco', perto da povoação de Friestas, e **percorreremos dois concelhos – Valença e Monção**.

Sábado: faremos o troço **entre a Foz do Rio Manco e a Ínsua do Castro**, antigo local de travessia de contrabandistas, situado numa zona onde a flora e a fauna são abundantes e diversificadas.

Mais à frente vamos ver a 'Torre de Belém do Minho', ou seja, a **Torre da Lapela**, monumento nacional desde 1910. Esta torre fez parte de um castelo medieval que foi destruído no início do século XVIII para aproveitamento da cantaria na construção do polígono defensivo de Monção.

Bem perto fica Monção, vila que ficou conhecida pela acção de **Deu-la-deu Martins** quando os castelhanos a cercaram.

Esta é a terra do conhecido vinho Alvarinho e como é neste fim de semana que aqui decorre a **Feira do Alvarinho**, vamos tentar chegar cedo para nos podermos integrar no espírito da região, usufruir de todas as vertentes culturais e agrícolas da mesma e, porque não, aproveitar para **provar um ou mais 'Alvarinhos'**.

A dormida será no Pavilhão Desportivo da Escola EB 2/3 de Monção.

Domingo: começaremos o nosso dia com uma visita ao **centro histórico de Monção**, após o que seguiremos, sempre com o rio à vista, até às termas do **Parque das Caldas**, cujas águas, que brotam das fontes Santa Maria e Nossa Senhora da Saúde, são indicadas para doenças do fígado e vias biliares, bem como do estômago e intestino.

Depois, por caminhos ora junto ao rio, ora mais interiores, iremos progredindo numa paisagem cheia de descobertas onde vamos ter oportunidade de ver um posto da guarda fiscal desactivado, curiosos pescadores no rio e, já no final, a povoação de cariz medieval **de Ponte de Mouro**, local onde D. João I se encontrou com o Duque de Lencastre e onde foi ajustado o seu casamento com D. Filipa.

Aqui, a par das suas casas setecentistas, da Igreja de S. Félix e da ponte medieval temos a bela praia fluvial onde podemos finalizar o percurso com um banho retemperador:

Características dos percursos:

Sábado - cerca de 10km ao longo de trilhos, caminhos rurais e estradões, bastante fácil e sem grandes declives.

Domingo - com uma extensão de 15km, tem troços de piso um pouco mais irregular.

Há possibilidade de neutralização.

Recomendações: É aconselhável o uso de botas de montanha, bem como fato de banho para domingo. Não esquecer levar saco cama, colchonete e toalha para a dormida no pavilhão.

Cartografia: Folhas 2 e 3 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Dormida no Pavilhão Desportivo da Escola EB 2/3 de Monção.

Alojamento alternativo, por conta dos interessados, é possível desde que seja no centro de Monção. Ter em atenção que, devido à Feira do Alvarinho, várias ruas vão estar vedadas ao trânsito, pelo que o autocarro não se poderá deslocar dentro da vila e transportar as pessoas para os seus hotéis/pensões.

Partida: ÀS 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

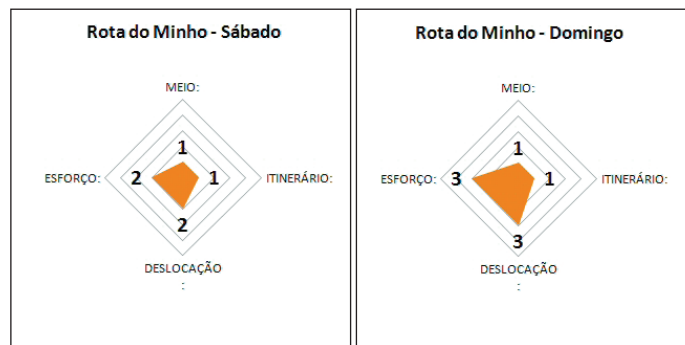
Participação em viatura própria: Local de encontro, às 12h30 no Parque de Lazer da Foz do Rio Manco, perto de Friestas.

Atenção – dados os condicionamentos de trânsito causados pela Feira do Alvarinho, em Monção, o autocarro não poderá levar os condutores às suas viaturas, pelo que se desaconselha o uso de viatura própria. Quem optar por esta forma de transporte terá de garantir, em ambos os dias, o transporte até à sua viatura.

Autocarro	67,00€	/	Menores de 21 anos	30,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

Viatura própria	33,00€	/	Menores de 21 anos	20,00€
-----------------	--------	---	--------------------	--------

O preço inclui o transporte, seguro, informação, mapas e alojamento no Pavilhão Desportivo.



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

Ao encontro dos golfinhos do Sado...

13 de julho - sábado

... com o projecto Delfim!

A **Assessoria do Ambiente** organiza uma actividade na **Reserva Natural do Estuário do Sado**, local de nidificação, para diversas aves, como por exemplo **cegonhas, flamingos e patos, de desova de peixes e habitat do golfinho-roaz**.

Vamos passar um sábado de excepção, à descoberta dos golfinhos, guiados pelos amigos do **Projecto Delfim**, e desfrutar um passeio de barco no rio Sado: <http://www.projectodelfim.pt/>.

No estuário do Sado também se desenvolvem diversas actividades industriais, p.e. estaleiros navais, que muito têm contribuído, ao longo dos anos, para a degradação de um ecossistema tão sensível, cuja melhoria, nos anos recentes, já permitiu reiniciar a cultura das **Ostras de Setúbal, 'Les Portugaises'**, tão apreciadas no estrangeiro, desde épocas recuadas.

Tudo isto nos vai ser contado pelos amigos do Projecto Delfim, 'uma associação científica, sem fins lucrativos, criada em 1992, reunindo investigadores, estudantes universitários, simpatizantes, instituições e empresas que desejam participar no esforço para um melhor conhecimento do meio aquático, em especial dos mamíferos marinhos no seu ambiente natural'.

Começamos com o **passeio fluvial**, com partida às 10h00 e duração de cerca de 3 horas. De tarde, vamos efectuar um pequeno **passeio pedestre pela margem do Sado**, com possibilidade de uma paragem numa das **magníficas praias da Serra da Arrábida**.

Convidamos os companheiros a trazerem o seu farnel e faremos um piquenique, antes do início do passeio pedestre.

Companheiro, espera-nos um dia agradável, no magnífico estuário do Sado, frente à pitoresca cidade de Setúbal, enquadrados pela sempre imponente serra da Arrábida, no ano da **candidatura da Arrábida a PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO**, em cuja estrutura de apoio o CAAL tem participado.

Como o número de lugares é limitado, e teremos de confirmar a reserva do barco até um mês antes da data de realização da actividade, aceitamos as **inscrições até ao dia 11 de junho**.

Cartografia: Folhas 454, 455 e 465 da Carta Militar de Portugal 1/25000, Continente, série M888, do Instituto Geográfico do Exército.

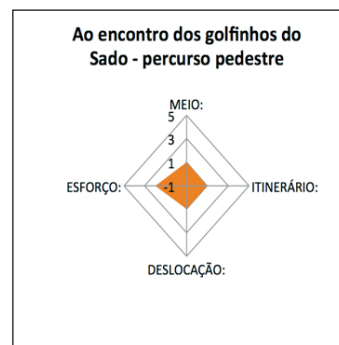
Partida: De Algés, às 7h45 e de Sete Rios, às 8h00.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro será indicado pelo secretariado do Clube, na semana anterior ao da realização da actividade.

Autocarro 49,50€ / Menores de 21 anos 40,50€

Viatura própria 47,50€ / Menores de 21 anos 35,00€

O preço inclui transporte em autocarro, seguro, o passeio de barco (3 horas) e o passeio pedestre.



Parque Florestal de Monsanto

14 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 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!

Nocturna na 'Varanda da Estremadura'

20 de julho - sábado

O mar visto da serra ao luar

A **Serra de Montejuento** demarca-se da paisagem envolvente pela altitude e pelas suas características naturais. Ergue-se abruptamente entre o litoral e o vale do Tejo e é o **miradouro natural mais alto da Estremadura**, elevando-se a 666m de altitude. Apelidada de 'Varanda da Estremadura' será (se as condições atmosféricas ajudarem) a varanda das nossas vistas ao anoitecer, **das Berlengas e do Sítio da Nazaré até à Serra de Sintra e às luzes de Lisboa!**

Teremos, depois de um **picnic comunitário com uma surpresa**, um percurso com poucos desníveis na parte superior da Serra que permitirá atravessar bosques de carvalhos ou atingir lugares emblemáticos como a **Penha do Meio Dia, o Moinho do Moloço, a Fábrica de Gelo** ou mesmo os conventos e as antenas do topo da Serra (aqui poderá haver **neutralização** para os mais cansados). **Características do percurso: Percurso sem grandes desníveis e com piso adequado a uma nocturna.** Haverá possibilidade de **neutralização. Levar um picnic para partilhar**, no início da caminhada, e calçado adequado para uma caminhada nocturna. Não esquecer a lanterna, para o caso de ser precisa.

Cartografia: Folha 362 e 363 da Carta Militar de Portugal (1/25000 do IGE).

Partida: Saída de Algés às 17h30 e de Sete Rios às 17h45.

Participação em viatura própria: Concentração no Centro de Interpretação Ambiental da Serra de Montejunto, junto ao parque de merendas e Fábrica de Gelo, pelas 19h15m.

Autocarro 21,00€ / Menores de 21 anos 10,00€

Viatura própria 15,00€ / Menores de 21 anos 5,00€

O preço inclui o transporte, seguro, informação, mapa e uma surpresa, prálem do luar, claro...



GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação

Vem à próxima reunião do **Grupo de Orientação**, aberta a todos os Sócios, no dia **18 de junho, terça, às 21h30**, na sede do CAAL, para preparar a actividade do dia 23 do mesmo mês.

GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha

A próxima reunião do **Grupo de Montanha** terá lugar no dia **22 de maio, quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade a realizar na Escócia de 2 a 11 de Junho. A reunião seguinte vai ser a **19 de junho, quarta, às 21h30**, a fim de preparar a actividade em Guara, Espanha (27 a 30 de junho) e, por último, a reunião do dia **10 de julho, quarta, às 21h30** tem como objectivo planear a actividade nos Alpes Austríacos (de 3 a 12 de Agosto).

GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada

Encontra-se na fase final a **Formação de Escalada Desportiva, nível I (1ª fase de 2013)**

A **2ª fase da Formação de Escalada Desportiva, nível I** irá decorrer entre **SET e OUT 2013**. Marca na tua agenda e fica atento às próximas informações!

Nos dias **16 de junho** (domingo) e **14 de julho** (domingo) o GDAE vai promover duas saídas de Escalada Desportiva em local a definir. Mantem-te atento(a) à informação no site www.clubearlivre.org/!

O nosso **XXIX ANIVERSÁRIO** vai realizar-se, bem ao pé de casa, a **21 e 22 de setembro**.

A **9ª MARCHA dos FORTES**, grande festa (sempre renovada) dos Caminheiros da região de Lisboa, vai ter lugar a **12 de outubro, sábado**. Consulta o site para mais informações.

Na sequência do anterior apontamento, vamos agora analisar as formas de atravessar um curso de água sem recurso a quaisquer meios especiais, i.e., com os pés molhados.

Um dos principais perigos para quem caminha através do leito de um curso de água consiste em poder ficar com um pé preso entre as pedras do fundo, sobretudo se quando tal acontece o caminheiro cair para trás existe o risco de a acção da corrente fazer submergir a cabeça, do que pode resultar muito rapidamente o afogamento. Para tornar menos provável esta eventualidade, é aconselhável colocar os pés firmemente no fundo, movendo-os devagar, e só apenas depois de ter encontrado uma posição de equilíbrio.

A forma mais simples de atravessamento é aquela em que cada elemento do grupo atravessa **a solo** (Fig. 1). Para tal, deve virar-se para montante, apoiando-se, se possível, num ou em dois bastões, os quais projecta em diagonal à sua frente, de modo a garantir pontos de apoio adicionais. Progredindo lateralmente ou em diagonal em direcção a montante, terá o cuidado de mover um único ponto de apoio de cada vez.

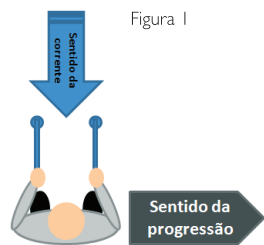


Figura 1

se para montante, apoiando-se, se possível, num ou em dois bastões, os quais projecta em diagonal à sua frente, de modo a garantir pontos de apoio adicionais. Progredindo lateralmente ou em diagonal em direcção a montante, terá o cuidado de mover um único ponto de apoio de cada vez.

O grande inconveniente deste método reside na falta de qualquer auxílio imediato caso o caminheiro se desequilibre. Por isso, sobretudo quando a corrente se faz sentir com alguma intensidade, é preferível efectuar o atravessamento em grupo. No entanto, há que ter presente que quanto maior o número de elementos integrantes do grupo, mais difícil será conseguir uma efectiva coordenação do mesmo, pelo que em geral estes grupos não devem exceder os 4 – 5 elementos.

Uma das técnicas mais simples será então o **atravessamento em coluna** (Fig. 2). Um elemento (geralmente o mais forte) coloca-se a montante, face à corrente, munido de bastões, enquanto os restantes se colocam sucessivamente à sua rectaguarda;



Figura 2

cada um destes elementos procura apoiar ao nível dos ombros o que está à sua frente. Como anteriormente, o grupo desloca-se lateralmente, movendo cada elemento um único ponto de apoio de cada vez, devendo haver especial cuidado na coordenação dos movimentos.

O grupo pode também proceder a um **atravessamento em cunha**

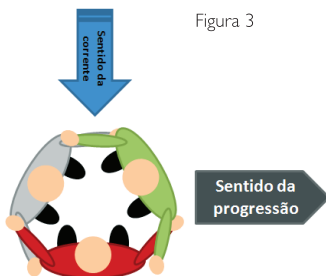


Figura 3

(Fig. 3). Os elementos mais fortes e corpulentos devem situar-se junto do vértice, a montante, a fim de quebrar o ímpeto da corrente e facilitar a progressão de quem se encontra a jusante.

Em qualquer situação de atravessamento em grupo, deve ficar perfeitamente definido, antes de iniciar a operação, qual o líder encarregado de coordenar a manobra. Pode também ser útil, em especial com elementos pouco experientes, ensaiar previamente a manobra a seco, na margem, antes de enfrentar a corrente.