

# Ar livre Informação



## Editorial

O Mar não é o cenário mais usual para as actividades do nosso Clube. Por isso, e porque o CAAL preza fortemente a diversidade das suas actividades, foi com grande satisfação que levámos a cabo em Julho, numa iniciativa da Assessoria do Ambiente, uma saída para observação de golfinhos no estuário do Sado, a qual constituiu um franco sucesso.

A observação de cetáceos goza presentemente de grande popularidade, pelo que não é de estranhar que em seu redor se desenvolva uma intensa actividade económica, na qual intervém um grande número de actores, que vendem um serviço aos seus clientes. Contudo, a par com as empresas que se dedicam a essa actividade, existem igualmente entidades como o Projecto Delfim, uma associação sem fins lucrativos, que desenvolve um esforço para um melhor conhecimento do meio aquático, em especial dos mamíferos marinhos no seu ambiente natural. Sendo o CAAL igualmente uma associação sem fins lucrativos, estatuto do qual justificadamente se orgulha, é pois natural que, para a realização daquela actividade, o nosso Clube se tenha apoiado no Projecto Delfim.

A realização das actividades divulgadas neste boletim informativo, com especial ênfase para a comemoração do nosso 28º Aniversário, bem como para a 9ª Marcha dos Fortes, constituirão ocasiões para, como sempre, evidenciarmos que o CAAL é construído, no dia-a-dia, pelo empenho desinteressado dos seus sócios.

## Resumo

5 a 29 de setembro		ESCALADA DESPORTIVA - nível I (Formação)
15 de setembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
21 e 22 de setembro	sábado e domingo	28º ANIVERSÁRIO do CAAL
5 e 6 de outubro	sábado e domingo	O Douro para lá dos montes
12 de outubro	sábado	9ª MARCHA dos FORTES®
20 de outubro	domingo	Mata dos Medos
26 de outubro	sábado	Entre Conímbriga e a serra
27 de outubro		PEDESTRIANISMO - nível I (Formação)

### ESCALADA DESPORTIVA - nível I (Formação)

5 a 29 setembro 2013

A Formação de Escalada Desportiva nível I visa a promoção desta modalidade, enquadrando o seu praticante, de forma segura, adquirindo competências de autonomia colectiva, na progressão em vias de escalada desportiva, de um só largo, em paredes (naturais 'rocha'/artificiais) equipadas.

#### Sessões teóricas:

05, 12, 19 e 26 de setembro (às quartas-feiras, na sede do Clube)

#### Sessões práticas:

- 07 de setembro (sábado) - Escolas de Escalada de Sintra - Penedo da Amizade

- 14 de setembro (sábado) - Escolas de Escalada da Guia - Cascais

- 22 de setembro (domingo) - Parede artificial – Campo Escoteiros AEP - Costa da Caparica

- 28 e 29 de setembro (fim-de-semana) - Escolas de Escalada da Rocha da Pena – Salir (Algarve)

\* Jantar final da formação: 04 de outubro (sexta-feira)

Preço: 120,00€ (possibilidade de pagar em duas prestações)  
Inscrições na secretaria do CAAL.

### Parque Florestal de Monsanto

15 de setembro - 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!

# 28º Aniversário do CAAL (Costa da Caparica)

21 e 22 de setembro – sábado e domingo

... de barco, autocarro ou viatura própria, atravessa o Tejo!

O CAAL vai festejar o seu 28º Aniversário à outra banda, com saída a pé da sede do CAAL...

Atravessaremos Monsanto e, chegados a Belém, 'atiramo-nos' ao Tejo, para descobrir os encantos da outra margem, por caminhos impensáveis, que só percorridos se poderão admirar: **as arribas entre Porto Brandão e a Trafaria, o estuário do Tejo** e a 'nossa' margem de Lisboa, a qual acolhe a nossa sede, e ainda o já irrecuperável Forte da Trafaria, que nos desvenda uma linha de defesa a incursões indesejáveis a Lisboa. De salientar a **5ª Bateria da Raposeira - Trafaria**, como 5º reduto de defesa da costa marítima portuguesa e ainda o **Forte da Alpena**, com o paiol anexo.

Admirados que serão estes sinais dos tempos, descenderemos a grande arriba para atravessarmos **São João da Caparica** e entrarmos nas instalações do **Inatel**.

Aqui vai continuar a nossa merecida **Festa do 28º Aniversário**, com o já habitual **Jantar de Aniversário** em ameno convívio, onde poderemos admirar fotos do presente ao passado, contar e escutar histórias vividas e relembrar sócios mais ausentes, mas não menos presentes.

**Atenção** – Se quiser mudar de roupa no fim da caminhada (ou dormir no parque de campismo do Inatel), pode deixar um saco de manhã na sede do CAAL, que será transportado de autocarro para o local do Jantar.

No final da **Festa de Aniversário**, poderemos optar por pernoitar no parque de campismo do Inatel, ou retemperar energias regressando a casa para, no dia seguinte, retomarmos a comemoração dos festejos, ainda **nas imediações da Costa da Caparica**.

No domingo teremos a possibilidade de partilhar experiências nas diversas modalidades praticadas pelo CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre - **Orientação, Montanhismo e Escalada**. Todas estas actividades são de inscrição no local.

**Características do percurso:** Caminho de transposição médio/fácil, com alguns desníveis, apenas no início do troço da tarde.

**A actividade pode ser iniciada na sede do CAAL, na estação fluvial de Belém ou junto da estação 'Universidade' do metro sul do Tejo.**

**Recomendações:** Não esquecer calçado confortável para terreno pontualmente declivoso, recomenda-se o uso de bastão, protector solar pela surpresa do sol, chapéu e, por fim, levar água, porque não há abastecimento durante o percurso.

**Alojamento:** Será reservado pelos participantes e não está incluído no preço da actividade. Poderemos sugerir o Inatel da Costa da Caparica (Parque de Campismo 212 900 306, ou unidade hoteleira 211 155 490).

**Cartografia:** Folhas 431, 441b e 442 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, às 09h00 da sede do CAAL ou às 12h00 em Belém. Para quem for ter à estação de metro da Universidade, a hora de encontro será às 12h45. Haverá um autocarro para o

regresso a Lisboa, no sábado à noite e, em caso de necessidade, um autocarro a partir de Lisboa no domingo.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Preço com actividade: 48€ (menores de 21 anos - 40€).

Preço sem actividade (jantar e lembrança): 40€ (menores de 21 anos - 30€).

O preço inclui o Jantar de Aniversário, o seguro, o autocarro e o barco, e a lembrança.



## O Douro para lá dos montes

5 e 6 de outubro – sábado e domingo

Adeus...oh Linha do Tua

Miradouro confunde-se com rio Douro; qual deu origem a qual? O acidentado da paisagem, aliado à sua beleza, leva a que sejam inúmeros os miradouros sobre o rio Douro. Começamos pelo da **Sra da Piedade** (com Sanfins aos pés), com vistas para as vinhas, que nesta altura do ano entram no seu último capítulo: a vindima, faina que mais se associa a estas terras. **O Douro está em ebulição.** A caminhada de sábado é só entre vinhas e vamos tropeçar na colheita, feita por nós ou por outros. Para o ano vai ser a mesma coisa e esperamos que por muitos. O mesmo não se passa no passeio de domingo.

Uma obra de Eduardo de Souto Moura, sim o arquiteto, com 135m de altura vai barrar o rio Tua junto à foz. Aqui, as **falésias graníticas** não convidaram a vinhedos mas antes à ligação de Bragança ao Douro e, posteriormente, ao Porto e ao Mundo. Estava-se nos anos oitenta (do séc. XIX) e era o **caminho-de-ferro**. Nos anos noventa (do séc. XX) puseram uma carruagem, só para o CAAL descer o rio de comboio. **Agora, a pé, vão ser 6km a 'subir', entre S. Lourenço e Brunheda. No futuro, só de barco. É um adeus à Linha do Tua...**

**Características dos percursos:**

**Sábado** – São 11km entre o **miradouro da Sra da Piedade** (Sanfins do Douro) e **Francelos**. A chegada a este miradouro está prevista para a hora de almoço, pelo que é por aí que começamos (levar farnel). De seguida atravessamos a **vila de Sanfins** e, por caminhos rurais, descemos para a **ribeira do Russilhão**. A partir daqui é sempre a subir (300m em 4km) até ao **alto da Sanradela**, sempre por caminhos, exceto numa distância de uns 100m. No final, uma descida suave (30m) até Francelos. **Possibilidade de neutralização na povoação de Sanradela.**

**Domingo** – São 14km entre **Pombal** e a estrada 314 (Estação de **Brunheda**). Os primeiros 8 são feitos por caminhos rurais (entre vinhas): primeiro, sempre a descer, até à **Qta do Barrabaz** e, de-

pois, num estradão paralelo ao Tua e ensombrado por sobreiros e azinheiras, até às **termas de S. Lourenço**, onde almoçamos (levar farnel e **possibilidade de neutralização**). A partir daqui são 6km com as características que se sabem de uma linha de comboio ainda intacta: sempre plano, mas com o obstáculo das travessas.

**Cartografia:** Folhas 103, 104, 116 e 117 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

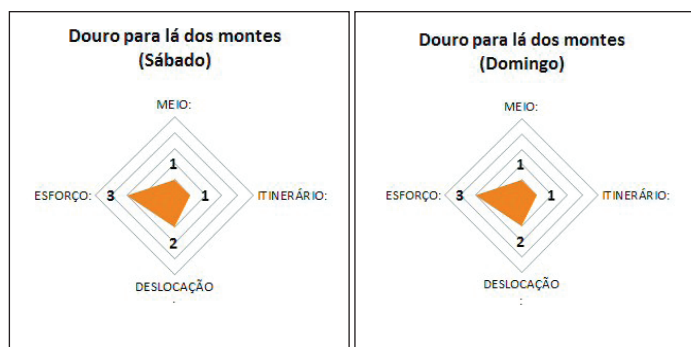
**Partida:** Sábado, dia 5, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 12h00 no Santuário da Sra da Piedade (Sanfins do Douro).

Autocarro 72,00€ / Menores de 21 anos 66,00€

Viatura própria 39,00€ / Menores de 21 anos 33,00€

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



## 9ª MARCHA dos FORTES® 12 de outubro – sábado

**A grande festa (sempre renovada) dos Caminheiros da região de Lisboa**

Este ano vamos subir à **Serra do Socorro** (tinha de ser) onde estiveram instaladas as comunicações de Wellington, passar pelos dois **Fortes da Enxara** onde nunca tínhamos estado, cruzar o **Pêro Negro** (onde existe a quinta que foi Quartel General de Wellington), atacar o **GR30** e chegar ao **Alqueidão** no Sobral de Monte Agraço, por caminhos nunca antes percorridos...

Seguimos para o **Forte da Carvalha** e o moinho recuperado de **À-do-Mourão** na Arruda, os **Fortes do Calhandriz**, na fronteira entre os concelhos de Loures e Vila Franca de Xira, e o **Forte do Arpim** em Loures, fazem parte do nosso itinerário.

A partida será ainda no concelho de Torres Vedras, na **Quinta do Vale do Corvo** [www.linesoftorresvedras.com](http://www.linesoftorresvedras.com) que se mantém na mesma família e bem conservada desde a época das Invasões Francesas terminando, como nos últimos anos, em apoteose, em **Bucelas**.

Trata-se de um **grande acontecimento nacional**, é a **grande festa dos Caminheiros** da região de Lisboa que aceitam o nosso desafio para percorrerem os mais de 40 km em 12 horas.

A 9ª MARCHA dos FORTES®, integrada no calendário anual da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escala - FPME, é uma

Organização do **Clube de Actividades de Ar Livre - CAAL**, da **AMPCTV** e do **Município de Loures**, com o apoio dos Municípios de **Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço e Arruda dos Vinhos, e das Juntas de Freguesia de Santo Quintino, Bucelas e Santiago dos Velhos**. Juntam-se a nós também a **Quinta do Vale do Corvo e a Revista Itinerante**.

Mais uma vez introduzimos alterações no percurso de forma a torna-lo sempre mais aliciante.

O percurso continua a ser essencialmente por caminhos rurais, e os últimos km continuam a ser a descer por caminhos confortáveis. Caminharemos em cumeadas e vales, por onde andaram os invasores franceses e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

**Esta actividade tem um total de cerca de 43 km, inicia-se às 07h00 na Quinta do Vale do Corvo e termina pelas 19h15 em Bucelas**, onde terá lugar um convívio e será servida uma refeição ligeira quente!

O andamento é de caminhada, existindo **4 pontos onde está prevista a neutralização**. Assim, os participantes menos preparados ou menos 'aventureiros' têm sempre a possibilidade de desistir, ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida!

Por outras palavras, podem fazer um troço (6 a 12 km), descansar no autocarro, que acompanha sempre a Marcha, e retomar a caminhada noutro troço mais à frente.

**Na Quinta do Vale do Corvo** (onde não existe qualquer tipo de abastecimento comercial) **será servido um reforço de pequeno-almoço quente**.

Além deste, existem mais **3 locais de abastecimento** onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, sumo, etc.) e **1 onde será servido o almoço** (refeição quente).

**Nestes 3 pontos haverá paragens obrigatórias de 15 min e no almoço a paragem é de 45 min.**

Além de abastecimento, estes pontos também servem de descanso. Aconselhamos no entanto os companheiros a levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences indispensáveis a um dia de caminhada.

A organização não fornece garrafas de água pelo que **devem transportar os vossos cantis** e reenche-los em cada paragem, junto da organização.

**Os montanheiros e caminheiros não deixam senão pegadas e não tiram senão fotografias: são amigos do ambiente.**

O ritmo da Marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube e da AMPCTV, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos. Nenhum participante os poderá ultrapassar.

**Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura, na noite de 11, sexta, a pernoita na Escola Básica Integrada de Bucelas, com duches, sanitários e estacionamento.** A Organização garante o estacionamento dos automóveis na mesma escola de Bucelas e também **o transporte entre Bucelas – partida às 05h45 do Largo Central, junto à Rodoviária - e o Turcifal.**

Com a vossa presença e alegria, esta vai ser de novo uma grande jornada desportiva, lúdica, de convívio e também evocativa, revivendo a História.

Aceitem o nosso desafio! Venham a esta festa dos Caminheiros! **INSCRIÇÕES BONIFICADAS até 24 de setembro** (com garantia do tamanho pretendido da T-shirt alusiva ao evento):

As inscrições são apenas efectuadas on-line em: <http://clubearlivre.org/node/2104>

Actividade e convívio – 18,50€ (menores de 21 anos - 8€)  
A partir de 25 de setembro e até 8 de outubro:  
Actividade e convívio – 28,5€ (menores de 21 anos - 18€)

**Aos Sócios do CAAL e da AMPCTV será ainda possível a inscrição presencial ou telefónica junto dos respectivos secretariados.**

A inscrição inclui:

- \* Seguro de acidentes pessoais
  - \* 1 reforço de pequeno-almoço na Quinta do Vale do Corvo
  - \* 3 abastecimentos de complementos alimentares (doces, fruta, água, sumos, etc.)
  - \* 1 almoço (refeição quente) ao ar livre
  - \* Convívio final onde será servida uma refeição ligeira quente
  - \* Enquadramento técnico e apoio assegurado por voluntários Quadros Técnicos do Clube de Actividades de Ar Livre - CAAL e da Associação de Marchas e Passeios de Torres Vedras
  - \* T-shirt alusiva ao evento
  - \* Parqueamento guardado das viaturas em Bucelas
  - \* Transporte dos participantes para o local da partida às 05h45m
  - \* Viaturas de apoio permanente durante todo o evento
  - \* Documentação técnica (Regulamento, Tempos de Passagem e Perfil Topográfico) e documentação turística e generalista.
- O Secretariado, para levantar a mochila de lembrança, T-shirt, diversa informação e a indispensável folha de controlo da actividade (PASSAPORTE), funcionará:

**No CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre:**

5ª feira dia 10, das 14h45 às 18h45 e

6ª feira dia 11, das 10h45 às 12h15 e das 14h45 às 17h45

**Na Câmara Municipal de Loures (Divisão de Desporto - Casa do Adro):**

5ª feira dia 10, das 14h30 às 17h30

**No Centro de Interpretação das Linhas de Torres (CILT)/ Posto de Turismo de Sobral de Monte Agraço:**

5ª feira dia 10, das 15h00 às 17h30

**No Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado):**

5ª feira dia 10, das 15h00 às 17h30m

**No Posto de Turismo Torres Vedras:**

5ª feira dia 11, das 16h00 às 18h00

**Na Escola Básica Integrada de Bucelas:**

6ª feira dia 11, das 19h00 às 20h00

## Mata dos Medos

20 de outubro – 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 arceiros, 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 Capa-

rica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

**Inscrição gratuita no local.**

## Entre Conímbriga e a serra calcária

26 de outubro – sábado

**Por terras onde andaram os romanos**

Vamos começar este dia com uma visita guiada às **Ruínas e ao Museu Monográfico de Conímbriga**, a principal cidade do 'Conventus Scallabitanus', província romana da Lusitânia.

**Conímbriga é uma das maiores povoações romanas de que há vestígios em Portugal.** Classificada como **Monumento Nacional**, é a estação arqueológica romana mais bem estudada no país.

Na nossa visita veremos os **vestígios que sobreviveram à passagem do tempo**, referentes ao período que decorreu entre os finais do 2º milénio antes de Cristo e o séc. IV da era cristã.

Começaremos pelas ruínas e, depois de nos ser explicada a **evolução e queda da cidade**, veremos o Museu, onde estão expostos muitos dos artefactos encontrados nas escavações, incluindo moedas, instrumentos cirúrgicos e alguns dos mais importantes achados arqueológicos deste período.

Os romanos que aqui habitaram, para irem ao fórum, ao mercado, às termas ou trabalhar em Conímbriga, utilizavam os caminhos que ligavam as povoações vizinhas à cidade. Para ficarmos com uma ideia da região, na nossa caminhada de hoje, faremos um **percurso circular nas imediações desta importante povoação romana.**

Vamos começar na aldeia de **Poço das Casas** e, embora não passemos por nenhuma calçada romana, a verdade é que trilharemos caminhos antigos, alguns dos quais com troços de pedras calcárias que nos farão lembrar os usados pelos romanos.

Subiremos até à **Serra de Janeanes**, bela aldeia da Serra de Sicó que deve o seu nome a João Eanes um camponês que, na Idade Média, a fundou.

Passada esta povoação continuamos por caminhos antigos, com tradicionais muros de pedra, sempre desfrutando de belas paisagens para vales amplos, até chegarmos a um dos segredos mais bem guardados das Terras de Sicó – **as Buracas de Casmilo**. Num vale, resultante de um pequeno canhão fluviocársico, podem ver-se diversos buracos nas rochas. É uma visão monumental de grandes grutas resultantes de abatimentos nas paredes da rocha.

Depois vamos até aldeia de **Chanca** e ao marco geodésico de **Maria Pares** (lugar bem conhecido dos praticantes de parapente) de

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



onde, mais uma vez, temos uma ampla panorâmica de um grande e bonito vale.

Continuando por trilhos e caminhos antigos, chegamos a **Fonte Coberta**, povoação onde existe uma ponte do tempo dos Filipes, e que é ponto de passagem de um dos Caminhos de Santiago.

Pouco depois estamos, de novo, em Poço das Casas e também no fim de uma actividade que nos fez recuar no tempo, não só pela História, mas também pelo contacto com a Natureza ainda selvagem desta Serra.

**Características do percurso:** Circular; com cerca de 15km de extensão, e **possibilidade de neutralização**. O caminho é em piso variado, com alguns desníveis, mas sem dificuldades de maior.

**Recomendações:** É aconselhável o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.

**Cartografia:** Folha 251 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Local de encontro no parque de estacionamento das Ruínas Romanas de Conímbriga às 9h45.

Autocarro 32,00€ / Menores de 21 anos 29,50€

Viatura própria 20,00€ / Menores de 21 anos 17,50€

O preço inclui o transporte, a informação, o seguro e o mapa, bem como as entradas e a visita guiada às Ruínas e ao Museu Monográfico de Conímbriga.



#### **GDAE - ESCALADA DESPORTIVA – nível I (Formação)**

05 a 29 Setembro 2013

(ver texto no início do boletim)

#### **GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação**

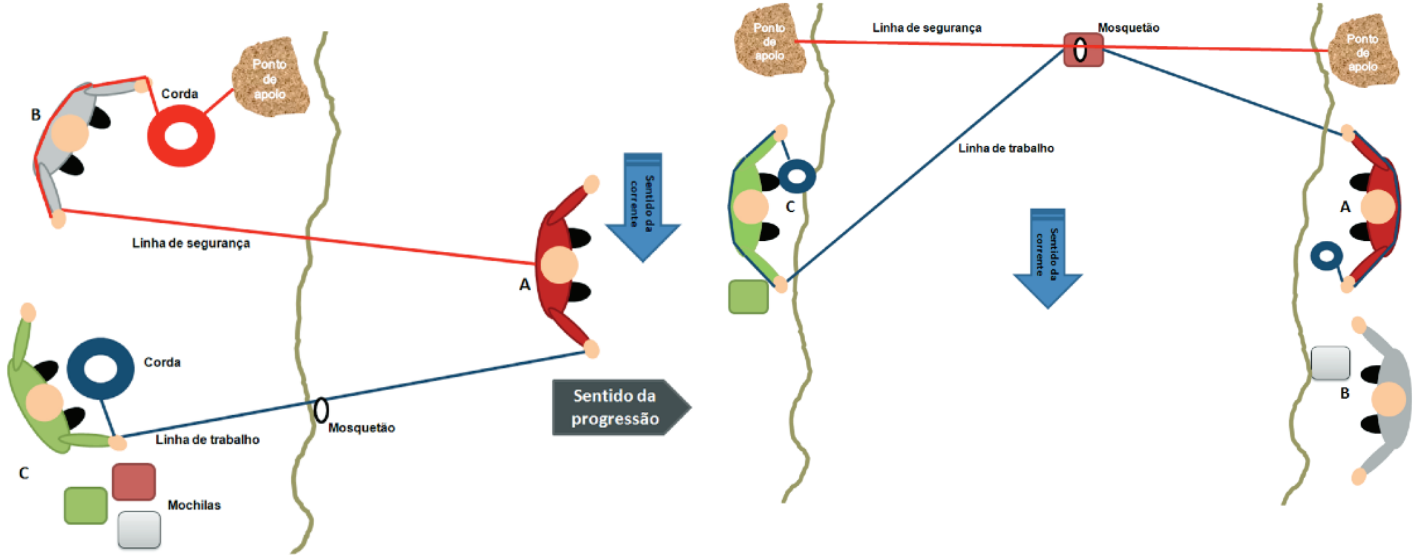
No dia **15 de outubro, terça**, vai realizar-se uma reunião do Grupo de Orientação a fim de preparar a actividade de 19 do mesmo mês. A reunião é aberta a todos os sócios **às 21h30** na sede do Clube.

#### **GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha**

No dia **18 de setembro, quarta, às 21h30**, na sede do Clube haverá uma reunião para preparar o Aniversário do nosso Clube (**21 e 22 de setembro**); ainda no mesmo mês (a **25**) terá lugar a reunião de preparação do fim de semana de 5 e 6 de outubro (Caminho de Santiago). **Em outubro, no dia 16**, haverá uma reunião para preparar o fim de semana de 26 e 27 (Caminho de Santiago).

## Apontamento técnico

Uma forma alternativa para atravessar um curso de água requer a utilização de duas cordas, que deverão ser transportadas pelo grupo.



Numa primeira fase, o **elemento A**, que deve ser o mais forte e experiente do grupo encorda-se na extremidade de uma das cordas – a **linha de segurança**; esta é fixada na margem a um ponto resistente, e é controlada (de um modo que discutiremos num dos próximos apontamentos por outro elemento do grupo (**B**).

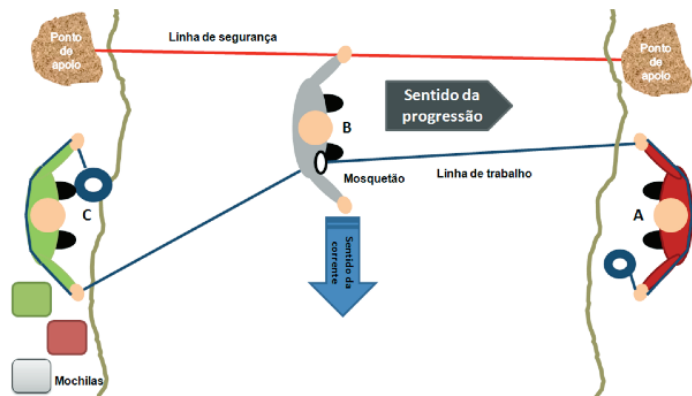
O elemento **A** transporta também consigo a extremidade da segunda corda – a **linha de trabalho** – que é simplesmente desenrolada gradualmente pelo terceiro elemento do grupo (**C**). Antes de iniciar a travessia, deve amarrar-se um **mosquetão** a meio da linha de trabalho.

do mosquetão, e dá início à travessia, apoiando-se na **linha de segurança**. Durante a travessia, a linha de trabalho é controlada, de forma coordenada, por **A** e **C**.

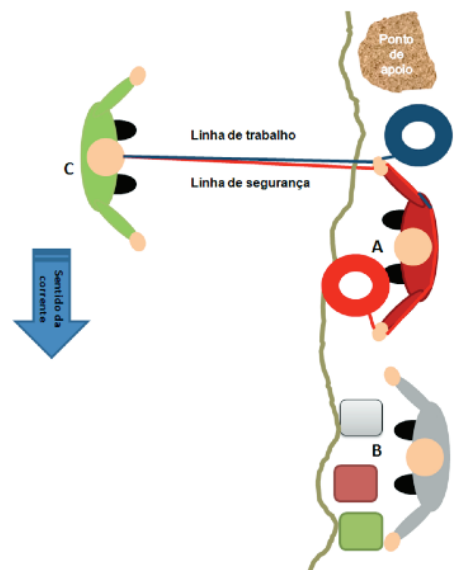
À medida que cada elemento do grupo atinge a margem oposta, liberta-se da **linha de trabalho** e volta a prender o **mosquetão** na **linha de segurança**. No final, é possível passar a seco as **mochilas** que tenham ficado para trás.

O último elemento a atravessar é **C**, que, após libertar a extremidade do ponto de fixação, se encorda na **linha de segurança**, a qual é recuperada durante a travessia pelos restantes elementos. A **linha de trabalho** é igualmente recuperada, sendo a sua extremidade livre transportada por **C**.

Alexandre Velhinho Alexandre Velhinho



Quando **A** atinge a margem oposta, fixa a extremidade da **linha de segurança** a um ponto resistente, e passa nessa o mosquetão que está amarrado à **linha de trabalho**. Isto permitirá, se esta for controlada por **A** e **C** simultaneamente, que o mosquetão seja devolvido à margem de partida. Seguidamente, um novo elemento do grupo (por exemplo **B**) instala-se na **linha de trabalho** através



# Cabo Verde

27 de dezembro de 2013 a 11 de janeiro de 2014

## A magia das Ilhas Morabeza

Este ano vamos encerrar com um projeto anual com temperaturas quentes em clima de 'mornas' e que vai permitir-nos ir a outro ponto do oceano, e assim poder substituir o 'bater dos dentes' por um aconchegante banho de mar em águas azuis ou cor de esmeralda. Vai animar **uma boa saída de 2013 e uma melhor entrada em 2014.**

A apenas 3h30 de viagem encontraremos neste **paraíso de areias brancas e águas mornas**, o local ideal para as nossas merecidas férias, onde poderemos desfrutar de excelentes condições de praia, **ótima gastronomia**, em especial o peixe e marisco, ou recuar no tempo e percorrer ruas que contam histórias dos nossos antepassados.

Tratando-se de uma época festiva especial – o **réveillon** – poderemos aproveitar para aprender as danças africanas, que tanto caracterizam a forma de ser e estar destas gentes alegres e amantes de festas, que trazem na massa do sangue a música e o ritmo. Estamos à partida convidados para ouvir uma melancólica e romântica morna, e dançar ao som de um funaná ou de uma coladeira.

**Vamos descobrir a magia das ilhas morabeza** ('morabeza' quer dizer 'bem vindo', para uns, ou então será a 'arte de bem receber', para outros.). Ao falar-se de Cabo Verde é imperioso falar na 'morabeza', a arte de bem receber. **Um arquipélago de gente amável e consciente, que recebe com uma simpatia contagiante e sempre com um sorriso afável.**

Vamos poder desfrutar de uma **beleza natural ímpar, águas cristalinas, temperaturas amenas**, todo um conjunto de condições singulares para a época do ano.

**Geograficamente o arquipélago é constituído por 9 ilhas habitadas e alguns ilhéus**, que se situam em pleno Oceano Atlântico. A língua oficial é o crioulo.

Destas ilhas demos preferência às ilhas do **Sal, Santiago e Fogo**, por serem certamente bonitas e únicas, mas também por terem mais facilidade de ligações internas.

**A Ilha do Sal** vai dar-nos o primeiro contacto com o arquipélago, que na sua essência é uma **praia contínua de areias brancas e águas esmeraldinas**. É assim chamada por terem existido explorações de minas de sal para exportar e o sal foi a única riqueza explorada, daí o seu povoamento. A sua capital é a cidade de Espargos e a mais populosa. É nesta ilha que se situa a célebre praia de **Santa Maria**, uma das melhores do mundo, com os seus 8 km de areia fina, e a **Pedra de Lume** cujo fundo da cratera de um antigo vulcão adquiriu a forma branca do sal.

**A Ilha de Santiago** que é considerada o berço da nacionalidade e é a maior de todas, também foi a primeira a ser povoada. Teve como primeira capital a **Ribeira Grande** (a mais africana por existir o batuque e a 'tchebéta'), que hoje é chamada de **Cidade Velha**. Foi a primeira cidade construída por europeus e situa-se a 15km da capital, a **Cidade da Praia**. A 70km desta cidade fica o **Tarrafal**, onde se situa a tristemente célebre fortaleza / prisão do Tarrafal, que é hoje um museu evocativo do domínio português, mas que também é famoso pela sua praia tropical de palmeiras com águas azuis.

**O Fogo é a grande ilha do vulcão** e tem o seu ponto mais alto a 2829m de altitude. Nesta ilha situa-se a capital e a cidade mais típica de Cabo Verde, S. Filipe, de cariz senhorial onde poderemos

apreciar os deslumbrantes sobrados e as construções de origem colonial. **É uma ilha de contrastes** entre o verde da natureza e o cinzento das lavas negras que se estendem até ao mar. Na **Chãs da Caldeira** para além de legumes e a permanência da vegetação exótica, produz-se **café** em paralelo com o cultivo da **vinha**, em solo vulcânico, produzindo um vinho que é muito apreciado em todo o país.

Não é possível descrever a beleza existente em todo o espaço, mas apenas são sugeridas algumas ideias para aguçar o apetite e assim cada um fica sensibilizado para pôr em prática a sua criatividade e confirmar o muito que viu, pelo pouco que foi indicado. Vamos descobrir pessoas e coisas que certamente nos acompanharão e serão descritas nos blocos das memórias.

**Assim, o nosso programa vai ser o seguinte:**

### 27 dezembro (1º dia)

Comparência no aeroporto de **Lisboa**, junto da casa das gravatas, às **7h30**. Seguem-se as formalidades de embarque, sendo a **partida às 9h30** em voo das linhas aéreas TACV com destino à **Ilha de S. Vicente**, estando a chegada prevista pelas 11h45 locais. **Sairemos de S. Vicente para o Sal às 13h00** com chegada às 13h50. Transfer do aeroporto para o hotel. Serão feitas as formalidades da entrada nas instalações do hotel. O resto da tarde fica livre para repousarem do cansaço da viagem, e recuperar forças para a actividade do próximo dia.

### 28 dezembro (2º dia)

**Passeio de autocarro de dia inteiro pelo norte da ilha** para podermos ver e observar as diferentes localidades. Na Buracona iremos ver a famosa **gruta do Olho Azul** e as piscinas naturais. Ao longo do caminho e em dias solarengos teremos a oportunidade de apreciar miragens. Passaremos ainda pelo Morrinho do Açúcar, Farol, Calheta e outros sítios ao longo do trajecto, que não estão aqui mencionados. **Inclui o transporte, guia e almoço.**

### 29 dezembro (3º dia)

**Passeio de 3 horas no barco Neptunus, na parte da manhã**, que tem como finalidade poder observar as maravilhas aquáticas a bordo de um barco com fundo de vidro. Ao longo do trajecto teremos a oportunidade de ver os diferentes tipos de fauna e flora exóticos, em águas de tom esverdeado. **Tarde livre.**

### 30 dezembro (4º dia)

**Passeio de dia inteiro de Espargos até Pedra Lume**, a pé ou de transporte, para acabar na praia com banho. Breve visita à cidade de Espargos. Iniciaremos o nosso passeio até Pedra Lume, onde tomaremos um banho refrescante num lago com grande concentração de sal. São as salinas existentes em Pedra de Lume que deram origem ao nome da ilha. **Inclui guia e almoço.**

### 31 dezembro (5º dia)

No **Sal** toma-se o transfer do hotel para o aeroporto às 07h00 e apanharemos o avião com destino à **Praia, na Ilha de Santiago**, cujo voo será às **09h00**, e durará 50m. A chegada será às 09h50 à Praia. Aí o transfer leva-nos do aeroporto para o hotel. **O resto do dia será livre** para nos podermos ambientar na cidade. Aconselhamos uma tarde repousante como preparação para o réveillon. **O jantar de fim de ano (incluído) marcará o nosso réveillon** e, quem sabe, trará alguma surpresa.

### 1 janeiro (6º dia)

Para começar o novo ano nada melhor que **um passeio a pé à encantadora Serra da Malagueta** (1064m). É um parque natural e constitui o núcleo central da Ilha de Santiago. Teremos oportu-

nidade de poder contemplar a natureza com a sua flora e fauna relacionadas com a estação do ano (com farnel na mochila). **Inclui guia, transporte e farnel.**

#### 2 janeiro (7º dia)

**Passeio de dia inteiro pelo norte da ilha.** No **Tarrafal** vamos encontrar marcas portuguesas, em especial no **museu** que visitaremos, que conta bocados da história de um povo colonizado e ao mesmo tempo de um povo colonizador. Na sua baía, formada por areia branca e fina e águas tépidas, vamos encontrar deliciosas sombras de coqueiros, razão porque se tornou um grande centro turístico e piscatório. O **Jardim Botânico** fica situado no sopé do **Pico D. Antónia**, o mais elevado da ilha com 1394m. A cidade da **Assomada** localizada a 64km da Praia é um importante centro comercial e agrícola. **Inclui guia, transporte e almoço.**

#### 3 janeiro (8º dia)

**Passeio pelo sul da ilha para conhecer a capital** (monumentos, praias, Cidade Velha e Plateau). O Plateau é o centro histórico onde predominam as casas coloniais. **Inclui guia, transporte e almoço.**

#### 4 janeiro (9º dia)

**Excursão à gruta da Ribeira da Barca.** A deslocação é feita de barco e a maior parte do trajeto até à gruta é feito junto à costa. 'O marinheiro vai-nos levando pelo meio das rochas, sempre devagar, porque levamos o barco bem pesado. Vamos observando a costa da Ilha de Santiago, bananeiras, palmeiras, casas na encosta e rochas bem engraçadas, como aquela que aparece ali no meio, sem se perceber muito bem como é que foi ali parar'. **Sem almoço. Tarde livre.**

#### 5 janeiro (10º dia)

Na **Praia** apanha-se o transfer do hotel para o aeroporto, sendo o voo às **10h15. Chegada ao Fogo às 10h45.** Transfer do aeroporto para o hotel. **Tarde livre.**

#### 6 janeiro (11º dia)

**Passeio de dia inteiro ao vulcão** com subida ao cimo da cratera, passando por diversas zonas. **A Chã das Caldeiras a 1750m de altitude é a aldeia mais alta do arquipélago.** Parque Natural de Monte Velha, cidade de **Mosteiros**. A subida ao vulcão poderá demorar 4/5 horas. Ao longo do passeio podemos apreciar **os pomares e os vinhedos** do Monte Losna. **Inclui transporte, guia e almoço.**

#### 7 janeiro (12º dia)

**Volta à ilha do Fogo em autocarro**, para visitar **Mosteiros**, cidade de **S. Filipe, Salinas**. A nível económico a ilha produzia algodão. Mais tarde desenvolveram-se outras culturas agrícolas com destaque para a plantação de **café, vinha e pomares**. Tudo isto poderá ser observado ao longo do percurso. Especialmente nesta ilha é notória a estratificação social, verificada pela existência de sobrados, que personificam a existência de grandes senhores proprietários de um povo. **Inclui guia, transporte e almoço.**

#### 8 janeiro (13º dia)

Excursão de meio dia especialmente para visitar **Salinas. Tarde livre.**

#### 9 janeiro (14º dia)

**Dia inteiro livre.** O tempo urge e aconselhamos a que aproveitem os benefícios da praia e saboreiem os últimos momentos de lazer para 'fazerem o que ainda não foi feito'. Força!

#### 10 janeiro (15º dia)

**No Fogo** – Transfer para o aeroporto, voo às 10h15 e chegada à

Praia às 10h45.

**Na Praia** – Transfer do aeroporto para o hotel. **Tarde livre** para permitir realizar visitas que ainda não tenham sido feitas.

#### 11 janeiro (16º dia)

Transfer do hotel da **Praia** para o aeroporto, promovendo assim o nosso regresso a **Lisboa.**

#### **Condições do programa (serviços incluídos):**

- Passagens aéreas e ligações inter-ilhas efetuadas pelas TACV
- Seguro de acidentes pessoais e de viagem
- Todos os transferes e passeios referidos
- Guias dos passeios
- Alojamento em quarto duplo, com pequeno almoço
- Sete almoços ou piquenique
- Jantar do réveillon
- Jantar de fim de viagem
- Visto
- Gratificações aos guias e motoristas das três ilhas

**Alojamento:** Todas as dormidas em hotéis pequenos.

**Inscrições:** Na sede do Clube, no dia 20 de setembro, das 14h00 às 19h00.

**Preço da actividade:** 1.800,00€ por pessoa

**Plano de pagamentos:** 300,00€ a ser pago em 6 meses (setembro, outubro, novembro, dezembro, janeiro e fevereiro). Preço sujeito a eventuais alterações.

O número de inscrições é limitado.

Para a obtenção do visto é necessário entregar na sede do Clube uma cópia do passaporte e 2 fotos (tipo passe). Os passaportes deverão ter validade de mais de seis meses antes do início da viagem.

As horas e datas poderão ser alteradas em função do tempo atmosférico e das empresas que prestam os serviços, ou mesmo em função de condicionalismos que nos são alheios.