

Ar Livre Informação



Editorial

Proporcionaram-nos uma actividade memorável! I... No fim chegámos todos contentes e satisfeitos. Nunca tinha visto o pessoal a armar um bailarico - depois de tantos quilómetros - com tanta alegria e energia, todos irmanados do clima de grande família e amizade que se vive neste nosso clube. Obrigado. Adorei! Gostei muito. A simpatia do "staff" no terreno também merece nota alta. Já fiz duas vezes, para o ano espero voltar... Parabéns ao Clube de Actividades de Ar Livre, pela excelente organização. Obrigado pelo dia memorável e inesquecível que me proporcionaram. Excelente jornada de convívio e grande camaradagem. **MUITOS PARABÉNS...** um grande abraço. Os meus parabéns à organização por todo o trabalho, empenho e dedicação na realização deste memorável evento! Nem sabia que tinha tantos músculos, agora com as dores já os posso contar. Obrigada ao Clube de Actividades de Ar Livre por nos proporcionar estes momentos! Foram, mais uma vez, fantásticos/as! Até uma próxima. O convívio é fantástico e a organização esteve ao nível do evento: 5 estrelas!!!! O CAAL está de Parabéns - mais uma vez! Espero que as instituições envolvidas no desenvolvimento das Linhas façam no futuro um esforço real para melhorar os caminhos pedestres, porque há muito que fazer a esse nível. **Andava a dar voltas à cabeça para escrever um editorial. Depois fui reler alguns dos comentários dos participantes na 9ª Marcha dos Fortes®. Está tudo dito! Tem a marca do CAAL.**

Resumo

8 a 10 de novembro	sexta a domingo	Unhais da Serra - O CAAL na Serra da Estrela...
12 de nov a 7 de dez		Formação em ORIENTAÇÃO - Iniciação
17 de novembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
19 de nov a 15 de dez		Formação em ORIENTAÇÃO - Avançado
23 de novembro	sábado	À conquista de Ouguela
7 de dezembro	sábado	Vamos conhecer as hortas urbanas de Lisboa
15 de dezembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
2014		
12 de janeiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
17 a 19 de janeiro	sexta a domingo	IV Marcha Nacional de Montanha (FPME)
26 de janeiro	domingo	Península de Setúbal 5 - Comenda

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

8 a 10 de novembro - sexta a domingo

Formação em Orientação Iniciação

12 de novembro a 7 de dezembro

Esta formação, fruto de uma experiência de longos anos na realização de acções de formação equivalentes, versa as técnicas básicas de **Orientação com carta e bússola**. **Destinado aos que não possuem quaisquer noções do assunto**, àqueles para quem os mapas sempre estiveram rodeados de

mistério, ou então aos que, mesmo achando que percebem os rudimentos, nunca se sentiram à vontade para os pôr em prática e descobrir os seus próprios caminhos.

Saber Orientação aumenta o prazer e a segurança nas caminhadas que fazemos com os nossos amigos e familiares!

Esta formação terá **2 sessões teóricas**, na sede do Clube, e **3 sessões práticas** nos arredores de Lisboa. O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)

12 de novembro de 2013 (terça)
26 de novembro de 2013 (terça)

PRÁTICAS

16 de novembro de 2013 (sábado)
30 de novembro de 2013 (sábado)
7 de dezembro de 2013 (sábado)

O material necessário é fornecido pelo Clube!

O TRANSPORTE para as PRÁTICAS está INCLUÍDO no preço 'low-cost'!

Preços: Sócios 96,00€ / Menores de 21 anos 70,00€

Parque Florestal de Monsanto

17 de novembro – domingo

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto! Continuamos, como há 19 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!

Formação em Orientação Avançado

19 de novembro a 15 de dezembro

Esta formação é pensada **para os que já possuem alguma experiência de Orientação** com recurso à carta topográfica e à bússola, mas pretendem tirar um maior proveito desses meios, bem como **dominar tecnologias mais recentes como o GPS e a cartografia digital**.

Esta formação será composta por **3 sessões teóricas**, na sede do Clube, e **3 sessões práticas** nos arredores de Lisboa. O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)

19 de novembro de 2013 (terça)

28 de novembro de 2013 (quinta)

3 de dezembro de 2013 (terça)

PRÁTICAS

30 de novembro de 2013 (sábado)

7 de dezembro de 2013 (sábado)

15 de dezembro de 2013 (domingo)

ESTE CURSO DESTINA-SE EXCLUSIVAMENTE A SÓCIOS QUE TENHAM JÁ FREQUENTADO O CURSO DE INICIAÇÃO À ORIENTAÇÃO.

Material necessário (a esclarecer na 1ª aula teórica):

bússola, lápis, borracha e esquadro; por uma questão de metodologia, os receptores de GPS a utilizar serão fornecidos pelo CAAL. É fortemente recomendado que os formandos possuam um PC portátil com sistema operativo Windows.

Preços: Sócios 115,00€ / Menores de 21 anos 85,00€

À Conquista de Ouguela

23 de novembro – sábado

Os vales do Xévor e do Abrilongo

“Bela cidade de Ouguela / Dá vistas à Lapagueira / Mal empregada cidade / Estar em tão alta ladeira!”. Assim foi cantada esta fortaleza que é bela mas nunca foi cidade e de onde, de facto, se avistam as terras da Lapagueira, embora não se situe numa “ladeira” assim tão alta...! No Alentejo, de facto, bastam uns escassos 70 metros para que as vistas sejam amplas.

Vila e sede de concelho que foi, **Ouguela é hoje uma aldeia histórica em processo de desertificação** com cerca de 80 habitantes e três ruas íngremes, resplandcentes de brancura e com vista para a planura. **O silêncio, impressionante, é entrecortado pelo canto das aves e pelo cântico das avé-marias** que, da igreja de Nª Sª da Graça, marca as horas regularmente.

Esta antiga vila castelhana, **possui uma ainda imponente fortaleza** que combina a arquitectura medieval, resultado da reforma das fortificações fronteiriças levadas a cabo no âmbito da Guerra da Restauração que, para responder às novas técnicas de pirobalística, fez construir em volta dos castelos de concepção medieval linhas defensivas envolventes, segundo o sistema abaluartado, com revelins, largos parapeitos e cortinas escarpadas, conhecidas por fortificações de tipo Vauban.

Ouguela e a sua congénere ‘castelhana’ que se perfila no horizonte, a praça-forte de Albuquerque, perdida a sua importância estratégica, lutam agora contra o esquecimento, e a incúria.

Será pois a partir de Ouguela que desenvolveremos o percurso pedestre, pelos caminhos de acesso à ermida de origem medieval da Sª da Enxara e pelos vales de **dois bonitos cursos de água, o Xévor e o Abrilongo**, ambos com ricas galerias ripícolas com salgueiros, piornos, loendros, freixos e tamargueiras e variadas espécies de aves. Também não faltarão troços de montado, olival, um trecho de simpáticas hortinhas, a visita ao **moinho** da Lapagueira e à solitária **fortaleza** que se vê lá no alto, com o branco casario a descer pela encosta. **Após o percurso pedestre espera-nos um almoço tardio, um cozidinho de grão à alentejana**, servido no centro comunitário de Ouguela, que iremos desfazer num passeio livre a Campo Maior:

Características do percurso: Percurso circular com cerca de 11 km, sem desníveis de assinalar e que decorre por caminhos rurais, trilhos, e algum corta-mato. Há que passar a salto a fronteira, e atravessar o Xévor, pelo que se torna necessário tirar as botas e calçar umas sandálias de rio.

Recomendações: Botas, água no cantil e sapatos de água.

Cartografia: Folhas 386 e 387 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Local de encontro, às 10h00 junto à escola primária de Ouguela, hoje centro comunitário.

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

Autocarro 37,50€ / Menores de 21 anos 20,50€

Viatura própria 24,00€ / Menores de 21 anos 18,00€

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



Vamos conhecer as hortas urbanas de Lisboa

7 de dezembro – sábado

A identidade da cidade assenta nas suas características rurais

A Assessoria do Ambiente do CAAL propõe nesta actividade a descoberta das hortas urbanas, numa forma diferente de ver a cidade de Lisboa.

As hortas estão na ordem do dia, destacando-se, para além do seu papel social, as suas vertentes recreativa e pedagógica.

A preocupação ambiental, presente nas actividades do CAAL, é aqui explicitada pela aproximação dos habitantes da cidade às suas raízes, tal como dos sócios do nosso Clube, muitos deles já hortelões habilitados, que cultivam plantas em quintais, talhões, varandas ou até parapeitos.

Convidamos os sócios para participarem nesta actividade e trazerem o testemunho das suas culturas hortícolas e para uma troca de experiências e de sensibilização nesta temática.

Sabiam que as primeiras hortas urbanas formais da cidade de Lisboa surgiram no parque do Museu do Traje? E que há também hortas na Alta de Lisboa, em Benfica, em Telheiras, no Vale de Chelas (a maior horta urbana portuguesa) e nos Olivais, na Fábrica Braço de Prata...

As hortas urbanas também se multiplicaram em Beja, Azambuja, Figueira da Foz, Coimbra, Porto, Braga e no Funchal, graças a múltiplas chamadas de atenção do arquitecto paisagista Gonçalo Ribeiro Telles que defende a integração da ruralidade no interior da cidade sobretudo por razões históricas e culturais, referindo que foi a partir da agricultura que a cidade nasceu, assim como também valoriza o papel social destes espaços na subsistência dos agregados familiares de menores rendimentos.

De horta em horta, de parque em parque, de quinta em quinta, vamos dar uma volta a algumas das hortas de Lisboa, falar com os munícipes que as cultivam e saber como foram criadas.

Vamos também visitar o Templo Hindu, o Parque do Monteiro Mor (Museu do Traje), os núcleos antigos de Telheiras, do Paço do Lumiar e da Ameixoeira, a Alta de Lisboa e os parques das Quintas da Paz, das Conchas e dos Lilases, no Paço do Lumiar, e de Santa Clara, na Ameixoeira.

Vamo-nos centrar nas freguesias do Lumiar e de Santa Clara onde há cinquenta anos ainda predominavam as quintas e o espaço rural, cuja memória vamos encontrar na toponímia, na designação das novas urbanizações e em alguns palácios, já recuperados ou ainda em ruínas.

Características do percurso: Circular, com cerca de 12km de extensão, e possibilidade de neutralização nas estações de metro. O caminho, em piso variado e predominantemente urbano, não

apresenta dificuldades de maior:

Recomendações: É aconselhável o uso de botas ou calçado confortável.

Cartografia: Mapa da cidade de Lisboa.

Início: Às 9h00, na entrada da Quinta das Conchas (Rua Luís Pastor de Macedo), próxima do metro com o mesmo nome da quinta.

A inscrição será efectuada no local de início da actividade.

O preço de 6,00€ inclui a informação, o seguro e o mapa, bem como a entrada no parque do Monteiro Mor.

Parque Florestal de Monsanto

15 de dezembro – domingo

(Ver o texto de 17 de novembro neste boletim)

2014

Parque Florestal de Monsanto

12 de janeiro – domingo

(Ver o texto de 17 de novembro neste boletim)

IV Marcha Nacional de Montanha (FPME)

17 a 19 de janeiro - sexta a domingo

Voltamos às Fisgas do Ermelo e ao esplendor do Alvão

Começar bem 2014!

Já está na forja mais uma edição da **Marcha Nacional de Montanha – Travessia Invernal**, a grande actividade do **GMVR (Grupo de Montanhismo de Vila Real)**, que se vem afirmando ano após ano como uma interessante actividade da FPME. Será em 18 e 19 de janeiro e desejamos que se assumam mais uma vez como **a primeira actividade do calendário da FPME**. O figurino deste evento desportivo não foge ao padrão dos anos anteriores:- **Marcha mais extensa** e dura no primeiro dia; - **Marcha mais curta** no 2º dia com ascensão ao Monte Fariinha (Srª da Graça);- **Dormida no quartel dos serviços florestais no Fojo do Lobo**, próximo das Fisgas de Ermelo. Para quem quiser um 'bivaque' mais confortável haverá sempre uma residencial em Mondim de Basto (Residencial Carvalho, Residencial Arcádia e Hospedaria Bela Vista, entre outros) ou em Vila Real. A organização fornecerá o transporte para levar os participantes, que estejam presentes no início e fim de cada actividade, garantindo também um percurso com significativas novidades.

Recomendações: Não esquecer botas, bastão e roupa quente para se protegerem dos rigores do clima transmontano.

O CAAL organizará transporte para participar nesta actividade:

Partida: Sexta-feira, dia 17, às 19h45 de Algés e às 20h00 de Sete Rios, já jantados.

Adultos 60,00€ Menores 5,00€

O preço inclui todos os transportes, a inscrição na atividade, seguro, reforço alimentar durante as atividades, o jantar de convívio e a lembrança. (Este preço é garantido para filiados da FPME que se inscrevam até ao dia 7 de janeiro de 2014. Para outras situações, contactar a secretaria do Clube.)

Nada melhor do que começar 2014 com a participação nesta atividade!

Península de Setúbal 5 - Comenda

26 de janeiro – domingo

Para conhecer melhor o 'Deserto da Margem Sul'

Vamos dar continuidade às actividades efectuadas em 2010 (Setúbal), 2011 (Palmela), 2012 (Quinta do Anjo) e 2013 (Azeitão), para conhecer melhor o 'Deserto da Margem Sul', desta vez à volta da Comenda e da Estrada da Rasca, isto é, em pleno Parque Natural da Arrábida.

2 percursos circulares: o da manhã com cerca de 13km (desenvolvido maioritariamente no vale da Estrada da Rasca) e o da tarde com cerca de 7km (desenvolvido entre Setúbal e a Comenda). A actividade desenvolver-se-á quase sempre em estradões, mas existem alguns troços em trilhos de pé posto e alguns declives acentuados a vencer. Se estiver tempo de chuva a lama estará garantida, pois andaremos quase sempre nos terrenos das argilas vermelhas que dão a cor característica à bela brecha da Arrábida. Se for possível, haverá um pequeno, mas extraordinário, percurso surpresa a meio da manhã, na encosta norte da Serra da Arrábida.

Almoço: No Parque de Merendas da Comenda, com farnel (há possibilidade de comprar bebidas e pequenos snacks no quiosque que existe no local). Como o almoço pode ficar nas viaturas enquanto decorre a primeira parte do percurso, basta levar uma pequena merenda e alguma água na mochila. Possibilidade de **neutralização** aos 13km, no local do almoço.

No final da actividade sobrar tempo para ir a Setúbal, visitar o castelo e aí lanchar ou jantar.

Ponto de encontro: Parque de Merendas da Comenda – EN 10-4 (a meio caminho entre Setúbal e o Outão). Pode aceder-se por Setúbal ou por Azeitão.

Hora de início: 08h30 para as inscrições no local e 09h00 para o início da marcha.

Transporte: Viatura própria.

Preço: 5,00€ (menores - grátis)

Recomendações:

1 – Usar botas de montanha (bastões opcionais)

2 – Consultar a informação meteorológica de véspera para decidir sobre o vestuário.



GDAE

Para as próximas atividades de escalada consultar o site do Clube.

GDAO

No dia **19 de novembro, terça**, vai realizar-se uma reunião do Grupo de Orientação a fim de preparar a actividade de 24 do mesmo mês, domingo; a **10 de dezembro, terça**, terá lugar mais uma reunião para preparar a actividade de 15 do mesmo mês, domingo. As reuniões são abertas a todos os sócios, **às 21h30** na sede do Clube.

G DAMO

Com o objetivo de preparar a actividade de Gredos de 23 e 24 de novembro, vai realizar-se uma reunião no **dia 6, quarta, às 21h30** na sede do Clube; a reunião seguinte será a 26 do mesmo mês, a fim de preparar a actividade de 7 e 8 de dezembro.

CONVOCATÓRIA

1 - 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 27 de Março de 2014**, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- Apreciação e votação do **Relatório e Contas** referentes a 2013

- Outros assuntos

2 - De acordo com o nº 2 do artigo 13º e artigo 27º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 27 de Março de 2014**, entre as 21h30 e as 23h00, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- **Eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biénio de 2014 – 2016**

Em conformidade com o nº 1 do artigo 28º dos Estatutos, a apresentação de candidaturas deverá ser efectuada até 7 de Março de 2014.

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

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 Benfca

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

Apontamento técnico

Voltando ao MIDE

Começando pelo princípio: **o que é o MIDE (Método de Informação De pErcursos)?**

A classificação M.I.D.E. permite avaliar exclusivamente a dificuldade de um percurso. Não avalia as condições externas ao mesmo, como sejam: a força física e anímica do participante, a carga que este transporta ou o esforço acumulado ao longo de vários dias de actividade.

Corresponde sempre a uma época do ano específica (por exemplo frio ou calor) **e a condições do terreno bem determinadas** (por exemplo presença de neve ou de terrenos alagados), compreendendo 4 índices distintos, cada um com uma classificação entre 1 e 5 pontos.

Os Índices

Meio – Avalia os riscos do meio natural (da possibilidade de quedas no vazio à queda de pedras ou às condições extremas de frio ou calor). Por exemplo a classificação de uma caminhada no Alentejo em Julho ou Agosto terá uma pontuação diferente da realização da mesma em Fevereiro.

Itinerário – Avalia as dificuldades de orientação do percurso.

Um percurso guiado do CAAL tem sempre classificação 1 para os participantes. Um percurso onde não existe um guia implica a assunção de uma maior responsabilidade por parte de cada participante, por muito bem sinalizado que esteja o trilho.

Deslocação – Avalia a dificuldade técnica dos caminhos. Dos estradões (1) à necessidade de utilização das mãos para progredir (5).

Esforço – Avalia o esforço físico exigido pelo percurso, englobando informação referente à distância e aos desníveis. Varia de 1 (para percursos com 1 hora de marcha efectiva) até 5 (para percursos com mais de 10 horas de marcha efectiva, excluindo paragens).

Aproveitando terem estado nas actividades de Verão na Áustria mais de 100 companheiros do CAAL, **vamos explicar alguns dos gráficos de MIDE** produzidos para essas actividades.

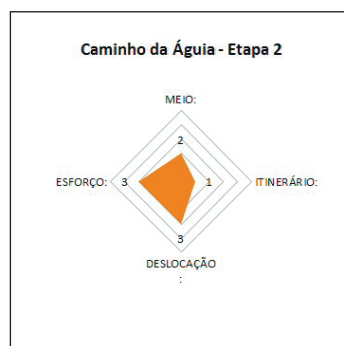
No dia 4 de Agosto, 91 companheiros fizeram-se ao caminho na segunda etapa do trajecto conhecido como 'Caminho da Águia'. Este caminho, descrito na literatura local como fácil, surpreendeu os participantes com algumas passagens pedregosas mais difíceis de ultrapassar e uma forte trovoadas que mostrou a todos o que pode ser um final de dia de Verão nas montanhas da Europa.

granizo) e o isolamento (encontrarmo-nos em algumas partes do percurso a mais de uma hora de marcha de uma estrada). Quanto ao índice **Deslocação**, a classificação já é de **3**, uma vez que em alguns troços tivemos uma 'marcha por trilhos com degraus irregulares'. Também no índice **Esforço** a classificação foi de **3**, uma vez que aos 11,3km, conjugados com 850m de ascensão acumulada e 1050m de descida acumulada, corresponde um tempo de actividade (sem paragens) de 5h50, e a classificação **3** corresponde a um tempo de marcha efectiva entre 3 e 6 horas. O índice **Itinerário** teve para os participantes uma classificação de apenas **1** uma vez que se trata de um percurso guiado.

No mesmo trajecto de longa distância o GDAMO (Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha) realizou um outro troço mais exigente – a Etapa 20 da variante alpina deste percurso, classificada como muito difícil na literatura local. Apesar de os 11 participantes estarem preparados para uma travessia de 4 dias de refúgio em refúgio, isto não se reflecte no MIDE pois, repita-se, este método classifica o percurso e não os participantes. A classificação MIDE é feita para cada troço diário de forma independente.



Aqui as distâncias e desníveis foram semelhantes aos do trilho atrás descrito levando a que o índice **Esforço** seja igualmente de **3**, mas temos no índice **Meio** uma série de perigos que se adicionam aos anteriores e que vão dos riscos de queda no vazio, aos riscos de queda de pedras e de que uns caminhantes provoquem a queda de pedra sobre os outros, o que eleva a classificação para **4**. O índice **Deslocação** apresenta classificação **5**, devido às dificuldades técnicas do trilho com passos de escalada e correntes ou cabos para auxiliar a progressão. O índice **Itinerário** apresenta as dificuldades inerentes a um percurso de montanha realizado sem guia.



O MIDE calculado para este dia é de apenas **2** no índice **Meio** uma vez que os perigos do meio eram reduzidos: apenas a possibilidade de fenómenos meteorológicos extremos (a trovoadas e o

Considerando outro exemplo, no dia 5 de Agosto, cerca de 80 companheiros percorreram o 'Alexander Weg', um percurso em descida com 'apenas' 8,7km e um desnível de 900m. O MIDE pro-

duzido mostra, para um percurso de Verão, uma classificação de **3** pontos para o **Meio**, pois existia um risco de queda no vazio em alguns troços da crista, ocorriam atravessamentos de linhas de água sem ponte e, caso ocorresse uma trovoada (um fenómeno meteorológico provável naquela região durante o Verão), os riscos objectivos do percurso aumentavam. Para o **Esforço** a classificação é igualmente **3**, uma vez que a distância e o desnível do percurso resultam num tempo de marcha de 3h06. Para a **Deslocação** a classificação resultou num **2**, pois estivemos perante 'caminhos com piso diversificado mas regular'. O **Itinerário** obteve uma classificação **1**, por estarmos perante um percurso guiado, mas mesmo em autonomia este seria um itinerário fácil por ser um percurso bem sinalizado e que não suscitava dúvidas quanto à orientação.



Para terminar a sua actividade o GDAMO realizou a ascensão do cume da montanha mais alta da Áustria, o Grossglockner, com 3797m. Mais uma vez o índice **Esforço** fica pela classificação **3** e os índices **Meio** e **Deslocação** mantêm-se semelhantes ao da actividade no caminho da Águia, por já anteriormente terem atingido o máximo (ainda que no Grossglockner houvesse que contar com dificuldades inerentes à maior altitude, com a possibilidade, concretizada, de temperaturas muito baixas e queda de neve, bem como com a existência de precipícios e fendas no glaciário, obrigando à utilização de material e técnicas específicas). Quanto ao índice **Itinerário**, vê a sua classificação aumentar para **5**, devido às dificuldades de orientação nocturna, já que, por imperativos técnicos, a actividade tinha de se iniciar ainda de noite, bem como à necessidade de busca de um caminho através das pedras, da neve e do gelo.

Esta classificação adoptada pelo CAAL não consegue resolver todas as questões subjectivas relativas à classificação de um percurso (por exemplo reflecte a extensão de uma subida no **Esforço** e as pedras presentes numa descida na **Deslocação**, mas não reflecte a dificuldade que um participante em particular tem em colocar os pés numa descida ou as dificuldades físicas de outro participante que fica exausto numa subida). Classifica actividades diárias, mas não a sucessão de actividades. Por exemplo, numa travessia em que não seja possível voltar à civilização no final de cada dia, como sucede em actividades dos Grupos de Dinamização ou no Nepal em 2005, esse é um aspecto que cada membro do Clube deve ponderar antes de fazer a sua inscrição.

Esperamos que a utilização destes exemplos ajude a esclarecer dúvidas sobre o significado dos gráficos MIDE que em todos os boletins ilustram as próximas actividades do CAAL.