

Arlivre Informação



Editorial

Em Março passado foram eleitos os novos órgãos sociais do CAAL. Em início de mandato **queremos desafiar todos os sócios a participarem na vida do clube!**

Da nossa parte contamos com uma novidade construída pela anterior direcção: o CAAL conta desde o passado mês de Março, pelo período de um ano, com um novo colaborador: O Sérgio Godinho é licenciado em Guia da Natureza e estará connosco ao abrigo de um estágio emprego.

Pretendemos que este estágio se revele uma mais-valia para o clube e para os sócios, ao permitir a realização de novas actividades em horários diversificados, que não podem ser cobertos pelos companheiros organizadores de actividades, monitores ou direcção do CAAL. Estes novos projectos tiveram o seu início com o programa de **multiactividades em Monsanto** (escalada, circuitos de manutenção e cicloturismo/BTT) <http://clubearlivre.org/node/2202> ao final da tarde e vão continuar com o lançamento de uma acção de formação em botânica que, na sua primeira edição, irá decorrer a meio da tarde!

Esperamos assim estar a inovar, criando novas oportunidades de participação para toda a nossa massa associativa!

Resumo

25 de abril a 2 de maio	8 dias	Toubkal – Marrocos (GDAMO)
3 de maio	sábado	Linha de Rio Maior
10 de maio	sábado	Penedo d' Amizade (escalada)
10 e 11 de maio	sábado e domingo	Serra da Estrela (actividade extra)
11 de maio	domingo	Parque Florestal de Monsanto
17 de maio	sábado	Guia – Cascais (escalada)
17 e 18 de maio	sábado e domingo	O Rio Minho
24 e 25 de maio	sábado e domingo	Peña Trevinca – Galiza (GDAMO)
31 maio e 1 junho	sábado e domingo	Rocha da Pena (escalada)
1 de junho	domingo	Mata dos Medos
3 de junho	terça	Formação em Botânica
7 e 8 de junho	sábado e domingo	De Janeiro a Janeiro
21 de junho	sábado	Rota dos Chafarizes Monumentais
28 e 29 de junho	sábado e domingo	Lugares com História

Linha de Rio Maior

3 de maio – sábado

Entre o Vale de Santarém e Rio Maior

Percorrendo a Linha Mineira, de Vale de Santarém às Minas de Sal Gema em Rio Maior.

O CAAL vai percorrer a plataforma da linha férrea do comboio que realizou, nos anos 40, o **transporte de lenhite entre as Minas de Rio Maior – Espadanal e o Vale de Santarém**. De Rio Maior saiu o primeiro comboio às 22h30 do dia 24 de Abril de 1945, carregado com lenhite (embora se tenha previamente realizado um carregamento de 250 toneladas de madeira dos pinhais do Concelho).

Visitaremos ainda as conhecidas **salinas de Rio Maior (sal gema)** e finalizaremos com um pequeno troço pedestre circundante às ditas salinas.

A actividade, durante a parte matinal, desenvolve-se **ao longo de toda a extensão da linha mineira**, transformada na sua totalidade em caminho agrícola, com belíssimas paisagens entre os diversos paus (**Paul da Anana, Paul de João Andrade e o Paul das Salgadas**), a Vala da Asseca e o Rio Maior.

Vamos iniciar nas proximidades de **Vale de Santarém** (o de Almeida Garrett em 'Viagens na Minha Terra' ...Joaninha a menina dos rouxinóis...), até à **Vila da Marmeleira** (onde o historiador José Pacheco Pereira guarda um acervo bibliográfico documental, há mais de 20 anos em biblioteca privada). Atendendo que se trata de um troço, na sua totalidade, sobre a plataforma da linha de caminho-de-ferro, já inexistente, o

percurso não apresenta desníveis, o que o torna fácil.

Eventualmente por se tratar de caminho entre os paus, a **Vala da Asseca e Rio Maior**, e devido à chuva persistente do Inverno, o terreno poderá pontualmente apresentar lama, sem grande expressão. Mas com a estação da Primavera, teremos um cenário floral a admirar; a exuberante natureza, pelo que o grau de dificuldades, onde se desenrola a nossa actividade não é perceptível, o que a torna em **agradável passeio**.

Finalizaremos o primeiro troço matinal na dita **Vila da Marmeleira, onde tomaremos um belo repasto típico da Estremadura**, (a desvendarl!) e que iremos saborear em **alegre convívio**.

Após amena cavaqueira, e já quase esquecido o nosso objectivo final (salinas de Rio Maior), retornaremos ao autocarro que nos embalará até às **Marinhas de Sal**, que visitaremos pela mão dos amigos do posto de turismo de Rio Maior. Aí podemos apreciar e ouvir os dizeres de como se transforma a água cloretada sódica com salinidade elevada, no conhecido sal gema de Rio Maior e admirar o curioso engenho (chave e fechadura) de madeira em casas típicas, também elas de madeira, assim construídas desde a época romana.

Terminada esta visita reiniciaremos o troço pedestre, desta feita será curtinho, nuns singelos 3km, de caris circular para admirar o vale fértil, manchado de inúmeras cores e texturas, onde nascem as Marinhas de Sal. No final regressaremos ao autocarro, rumo a Lisboa.

Características do percurso: Caminho percorrido sempre na plataforma da linha, numa extensão de cerca de 12km, na parte da manhã; de tarde, visita às salinas e, na parte final, 3km.

Recomendações: Não esquecer calçado confortável, protector solar pela surpresa do sol, e levar água porque não há abastecimento. **Desta vez não é preciso levar farnel!**

Cartografia: Folhas 352 e 339 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração às 09h30 na Estação de Caminho de Ferro - Apeadeiro de Vale de Santarém.

Autocarro 32,50€ / Menores 21 anos 23,50€

Viatura própria 26,50€ / Menores 21 anos 20,50€

O preço inclui o almoço típico, para além do seguro, do transporte, da informação e do mapa.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



Serra da Estrela (actividade extra)

10 e 11 de maio - sábado e domingo

Convite, aos sócios do CAAL, feito pela ASE (Amigos da Serra da Estrela)

Sábado - Repetição da actividade efectuada no Carnaval (Asestrela) e prejudicada pelo nevoeiro, que impediu as vistas fantásticas desta caminhada.

Trata-se de uma actividade circular; em caminhos florestais, sem desníveis acentuados, em zonas de bosque e com paisagens deslumbrantes sobre os meandros do Mondego.

Actividade acessível a todos.

O almoço e o jantar são da responsabilidade de cada participante. O alojamento será no renovado **Parque de Campismo Rural do Vale do Beijames**.

Domingo - Caminhada pelo fantástico Vale do Beijames, para observar como está a ser reconstruída uma vereda, e qual o futuro destas infraestruturas para a promoção do montanhismo na Serra da Estrela.

Actividade curta, sem grande dificuldade.

Chegados de novo ao parque, teremos uma **grelhada mista** num agradável convívio.

Oportunidade única de participar e acompanhar um importante trabalho de abertura e preservação de caminhos pedestres, acompanhados **pelo Presidente da ASE, José Maria Saraiva, profundo conhecedor da Serra.**

Autocarro 47,00€ / Menores 21 anos 12,00€

O preço low-cost inclui a pernoita, que é uma gentil oferta do proprietário do parque, o almoço tardio de domingo (grelhada mista), o transporte, o seguro e o mapa.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Não percas esta oportunidade de conhecer dois recantos muito pouco visitados, acompanhados por quem tão bem conhece a Serra.

Parque Florestal de Monsanto

11 de maio - 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!

O Rio Minho

17 e 18 de maio – sábado e domingo

Por Terras de Monção

Numa das mais belas zonas do nosso País, vamos ter a oportunidade de andar, quase sempre, ao longo das margens do Rio Minho, acompanhando o seu percurso, enquanto este atravessa zonas espectaculares, que nos vão proporcionar a oportunidade de ver o espelho azul das águas e o castanho das terras pontuado de culturas diversas.

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 - Começamos por fazer 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.

Chegados a Monção, vamos ter uma visita guiada por esta bela vila cheia de história e, para nos podermos integrar no espírito da região, usufruindo de todas as vertentes culturais e agrícolas, teremos também uma prova de vinhos Alvarinho.

Seguimos depois pelo passeio marítimo até às termas, Parque das Caldas, cujas águas, que brotam das fontes de Santa Maria e Nossa Senhora da Saúde, são indicadas para doenças do fígado e vias biliares, bem como do estômago e intestino.

É neste local bucólico que iremos passar a noite, no Hotel D. Afonso, com o pequeno almoço incluído.

Domingo - Após o pequeno-almoço iremos por caminhos, ora junto ao rio, ora mais interiores, progredindo numa paisagem cheia de descobertas, onde vamos ter oportunidade de atravessar uma ponte escondida, ver um posto da guarda-fiscal desactivado, curiosos pesqueiros 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 13km ao longo de trilhos, caminhos rurais e estradões, bastante fácil e sem grandes declives.

Domingo - com uma extensão de 14km, tem troços de piso um pouco mais irregular.

Há possibilidades de neutralização em qualquer dos dias.

Alojamento: No Hotel D. Afonso no Parque das Caldas em Monção (para garantir o preço é imprescindível que as inscrições tenham lugar até ao dia 8 de maio). Pequeno almoço incluído.

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

- Levar toalha e fato de banho para domingo, pois se o tempo o permitir, as águas da praia fluvial de Ponte de Mouro vão ser extremamente apelativas.

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

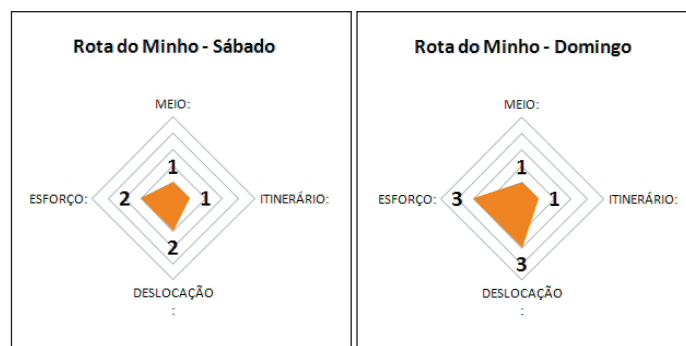
Partida: ÀS 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Local de encontro, às 12h00, em Friestas, junto à placa indicativa do desvio para a Foz do Rio Manco. Atenção – dado que esta actividade decorre durante 2 dias, sempre no mesmo sentido, as viaturas ficarão estacionadas em Friestas, os seus ocupantes entram no autocarro e só voltarão a ter acesso a elas no domingo à tarde, depois do fim da actividade.

Autocarro 82,00€ / Menores 21 anos 41,00€

Viatura própria 46,50€ / Menores 21 anos 20,50€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, os mapas, a visita guiada e a prova de vinhos 'Alvarinho' em Monção, bem como o alojamento com pequeno-almoço no Hotel D. Afonso.



Mata dos Medos

1 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 direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

Inscrição gratuita no local.

De Janeiro a Janeiro...

7 e 8 de Junho – sábado e domingo

... entre aldeias com cerejas

O CAAL leva-nos a terras da Beira onde o xisto é 'rei' e se ladeia pelas águas límpidas do Zêzere que divide Janeiro de Janeiro, o de Cima e o de Baixo que, segundo reza a lenda, eram terrenos

de um nobre, que deixando estas terras por herança aos seus dois filhos de nomes Januário, a um dá Janeiro, o de Baixo, na margem direita e o outro Janeiro, o de Cima, na margem esquerda do Rio Zêzere, cada um em distritos e concelhos distintos.

Vamos caminhar por terras do xisto com o Zêzere sempre a acompanhar-nos, indo do distrito de **Coimbra** ao distrito de **Castelo Branco** e do concelho da **Pampilhosa da Serra** ao concelho do **Fundão**.

Saímos duma aldeia onde nos rodeiam ruas com **casas de xisto** e onde o sol quase não entra e as casas quase se tocam, os 'quelhos', para depois caminhar para a outra aldeia num lugar agradável onde o Zêzere nos dará a sua melodia e onde nos poderemos **refrescar nas suas límpidas águas, para depois saborearmos um jantar de aldeia**.

1º dia – Saímos de **Janeiro de Cima** passando pelos 'quelhos', **casa das tecedeiras, as barcas, e a roda**, seguindo depois em direcção de **Porto de Vacas**, caminhando com o Zêzere por perto, atravessando-o, para caminhar até **Janeiro de Baixo**, onde tomaremos o refrescante banho e onde nos esperará o jantar e depois pernoitamos.

2º dia – Saindo agora do meio de outras aldeias, a **Aldeia de Joranes** e a **Aldeia Nova**, caminharemos por entre **belos pomares onde pintam as cerejas** da bonita **Cova da Beira**, para irmos em direcção à **Gardunha**, passando por lugares de onde podemos vislumbrar quase toda a Cova da Beira com a Estrela ao fundo. Depois descemos ao **Fundão** onde acabará mais um fim de semana duma belíssima actividade por terras da Beira.

Característica dos percursos:

1º dia – Percurso de 18km, não circular, de dificuldade média com algumas subidas acentuadas

2º dia – Percurso de 10km não circular com dificuldade média/baixa

Alojamento: No Parque de Campismo Rural em Janeiro de Baixo, situado na margem do rio Zêzere. Alojamento opcional (por conta dos interessados) em bungalows no Parque de Campismo e em alojamentos de turismo rural.

Recomendações: Aconselham-se botas de caminhada e protecção adequada para a época do ano, fato de banho e farnel para almoço de sábado e domingo e pequeno almoço de domingo.

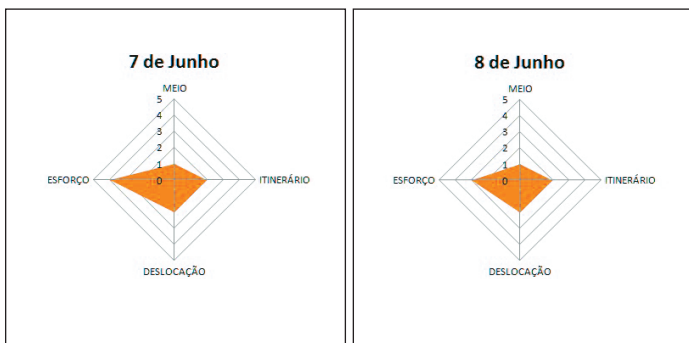
Cartografia: Folhas 246 e 254 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Autocarro 47,00€ / Menores 21 anos 21,00€

(Dadas as características do percurso, é desaconselhada a participação em viatura própria.)

O preço inclui transporte, seguro, o jantar de sábado e alojamento no Parque de Campismo Rural, assim como as informações e o mapa.



Rota dos Chafarizes Monumentais

21 de junho – sábado

Lisboa, cidade da água

A água teve um papel particularmente importante na história de Lisboa. Não só porque o rio Tejo foi um motor fundamental na sua génese e crescimento, mas também porque este bem essencial modelou, em grande escala, a sua evolução, principalmente pela escassez que muitas vezes se fez sentir. Daí **a importância crucial que fontes e chafarizes desempenharam no desenvolvimento da cidade**, dado que permitiram o acesso da população a água potável com um mínimo de condições de salubridade. O desempenho desta função vital tornou-os numa importante referência na imagem e identidade de Lisboa.

Na época de D. João V, por altura ou pouco depois da construção do **Aqueduto das Águas Livres**, cuja obra foi dada por completamente pronta apenas **em 1799, existiam 64 chafarizes em Lisboa**, alguns propositadamente edificadas para aproveitar o abastecimento de água à cidade que a monumental obra iria propiciar. São assim construídos os **chafarizes das Amoreiras, de Entrecampos, das Janelas Verdes, da Estrela, do Rato, do Carmo, da Esperança**, entre outros, que eram frequentados por **lavadeiras**, já que alguns possuíam tanques para lavagem de roupa e, sobretudo, pelos **aguadeiros**. Estes tinham obrigatoriamente que inscrever-se e obter uma licença, que era passada pela câmara da cidade, sendo também compelidos a ostentar uma medalha ao peito com as armas do município, os seus números e os da companhia e chafariz a que pertenciam. **Os aguadeiros eram ainda obrigados a auxiliar a população em caso de incêndio** e deviam, por isso, ter em casa um barril cheio de água para acudir às emergências.

Só em 1880 terá tido início o abastecimento urbano e domiciliário de água, já proveniente do rio Alviela, após a construção da estação elevatória dos Barbadinhos e do adutor do Alviela, retirando importância e precipitando o declínio da rede de chafarizes existente. **A mãe d'água, sita ao largo das Amoreiras, cuja construção terá terminado em 1834, e o reservatório da Patriarcal, junto ao jardim do Príncipe Real, concluído em 1864**, propiciavam o necessário armazenamento da água transportado através do Aqueduto das Águas Livres. **Na actualidade restam cerca de 40 chafarizes espalhados pela cidade**, maioritariamente secos e a precisar urgentemente de restauro, dos quais vamos conhecer os 9 monumentais. São assim denominados devido ao significado histórico e arquitectónico que possuem, num percurso que começa algures no séc. XIII e se estende até meados do séc. XIX.

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

Um belo conjunto que merece a maior atenção para não cair num irreversível esquecimento e abandono. Vamos conhecê-los?

Ponto de encontro: Às 14h00 no Largo do Chafariz de Dentro (Alfama) frente ao Museu do Fado. (Levar um bilhete para os transportes públicos de Lisboa).

Inscrição no local (5,00€).

Lugares com História

28 e 29 de junho – sábado e domingo

Por Meda e Trancoso

Nestes dois municípios do centro de Portugal, podemos encontrar muitos vestígios históricos, que vão desde os primórdios da ocupação humana desta região, até à época em que teve lugar a alteração autárquica do séc. XIX.

Não é só nas cidades que tais vestígios se podem observar; mas também, e principalmente, em povoações que foram, outrora, importantes e são agora pequenas freguesias mais ou menos esquecidas.

Sábado: Começaremos a nossa visita ao passado por **Longroiva**, onde teremos tempo livre para descobrir, entre outros significativos monumentos, o seu **castelo**, fundado pelos templários, a **Igreja Matriz** e o **pelourinho**. Aproveitaremos, também, para ter um primeiro contacto com a **bela paisagem de vinhedos, desta zona de transição para a região do Douro**.

Depois vamos até à **cidade de Meda** onde faremos uma **visita guiada ao seu centro histórico**, designadamente à Igreja Matriz renascentista, à Torre do Relógio (miradouro com vista para a serra da Marofa e de onde podemos ter uma visão panorâmica da cidade), Fonte do Espírito Santo, edifício dos Paços do Concelho, etc. Após o almoço, livre na cidade, da mochila ou **rapidinho** num restaurante local, faremos o nosso percurso pedestre que, com início na Torre do Relógio, nos irá levar, por caminhos tradicionais, até **Ranhados**, sede de concelho entre 1286 e 1836. Dominada pelo seu castelo do reinado de D. Dinis, ostenta um **pelourinho, que é monumento nacional**, e se situa frente à bela **Igreja Matriz de arquitectura românica**.

Finda a descoberta desta terra, outrora importante, vamos até **Trancoso onde pernoitaremos no Pavilhão Gimnodesportivo**.

Domingo: Após o pequeno-almoço terá lugar uma **visita guiada à terra de Bandarra**, o profeta sapateiro também considerado como o "Nostradamus português".

Com numerosos monumentos de arquitectura civil, religiosa e militar, a **cidade de Trancoso** possui um dos mais importantes centros históricos do país, **totalmente rodeado de muralhas**.

Veremos, entre outras coisas, o **castelo**, a **judiaria** e o **Centro de Interpretação** Isaac Cardoso.

Teremos, ainda, oportunidade de saborear uma **'sardinha doce'**, típica desta localidade.

Depois de adoçarmos a boca, vamos até Moreira de Rei que, tal como Ranhados, foi sede de concelho até 1836.

Aqui, em redor da **igreja medieval de Santa Marinha, monumento nacional**, encontra-se uma **necrópole medieval** com cerca de 40 sepulturas escavadas na rocha.

Veremos também o belo **pelourinho** e o **castelo**, que não obstante estar em ruínas, ainda impressiona pela sua grandiosidade.

Depois é mais uma caminhada, sempre por caminhos tradicionais, até nos depararmos com a beleza calma da barragem da Teja, que circundamos e, mais à frente, com outro segredo desta região, a bela **aldeia medieval de Casteijão** (sede de concelho até 1836),

onde ainda se podem ver restos da sua antiga importância como a antiga casa da Câmara e a Abadia.

É aqui, nesta terra esquecida, que termina mais uma etapa do **projecto 'Lugares com História'**.

Características dos percursos: Por **caminhos tradicionais, sem piso acidentado**, mas com alguns desníveis a vencer. No sábado faremos cerca de 12km e, no domingo, 10km.

Há possibilidade de **neutralização** em qualquer dos dias.

Alojamento: No **Pavilhão Gimnodesportivo de Trancoso**. Levar colchonete, saco cama e toalha para o duche.

Alojamento alternativo em Trancoso (por conta dos interessados): Residencial D. Dinis, tel. 271811525.

Cartografia: Folhas 150, 160 e 170 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25.000 do IGE.

Recomendações: É necessário o uso de botas de montanha. Levar almoço, pelo menos para o 2º dia.

Partida: Sábado, dia 28, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 11h30 junto ao castelo de Longroiva.

O preço inclui o transporte, o seguro, as visitas guiadas a Meda e a Trancoso, o alojamento no Pavilhão Gimnodesportivo, a 'sardinha doce', a informação e o mapa.



O GDAMO (Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha)

é um grupo do CAAL que tem desenvolvido a sua ação de forma autónoma. Os participantes nas suas atividades são os sócios do clube que se fidelizaram a este grupo, mas que continua aberto e espera a participação de todos os sócios.

As atividades do GDAMO dividem-se em três tipos:

Alpinismo ou invernais

Englobam todas aquelas que, pela sua natureza, obrigam a **equipamento técnico apropriado e conhecimentos na sua aplicação**, estão também associadas a alguma capacidade física e sobretudo **resistência, quer física quer psíquica**.

No entanto, algumas destas atividades estão abertas a sócios que, não tendo conhecimentos de alpinismo, tenham capacidade física e possam ser enquadrados com outros companheiros mais experientes, como é o caso das efetuadas em Gredos.

O CAAL organiza ações de formação de iniciação ao Alpinismo, permitindo que mais sócios adquiram conhecimentos técnicos, para a participação em segurança nas atividades mais técnicas e de maior risco.

Trekking de vários dias

Normalmente são **atividades de travessia, em autonomia total ou apoiadas em refúgios de montanha**, em que se percorrem grandes distâncias por vezes com desníveis acentuados, e em que se transporta todo o equipamento necessário.

São atividades normalmente sem necessidade de aplicação de técnicas especiais, mas que requerem alguma capacidade física. São

exemplos destas atividades GR20 na Córsega, Carros de Foc, Alta Ruta de los Perdidos, Cavalles del Vent, todas em Espanha, etc.

Serranias

Assim classificadas, são normalmente **caminhadas que efetuamos nas Serras Portuguesas ou Espanholas, em geral acessíveis à maioria dos sócios**, em que nós procuramos introduzir alguma dureza, transformando-as em travessias de autonomia, ou procurando que pelo menos tenham alguma distância, associando por vezes vários PRs. Resta dizer que as atividade de **alpinismo** que efetuamos por ano são poucas (devido ao nosso clima) e que realizamos uma ou duas de **trekking** por ano, sendo a maioria das nossas atividades classificadas como **serranias**, acessíveis à maioria dos sócios, que tenham capacidade física para iniciar e acabar as atividades, dado que não há possibilidade de neutralização.

Próximas atividades do GDAMO

Atividade da Páscoa, de 17 a 20 de Abril

O GDAMO vai efetuar a sua atividade nos Pirinéus na zona de Benasque. Será uma atividade a realizar em quatro dias, com o objetivo de efetuarmos mais uma vez a **ascensão do Posets, com 3.375m, o segundo cume mais alto dos Pirinéus.**

Atividade de Marrocos, de 25 de Abril a 2 de Maio

O GDAMO vai voltar a Marrocos para novamente subir ao **Toubkal, o cume mais alto da Cordilheira do Atlas com 4.167m.** Desta vez vamos incluir a ascensão do Toubkal num trekking de quatro dias, em alta montanha, em que, pemoitando em refúgios, vamos efetuar as ascensões de vários cumes, todos com mais de quatro mil metros. Esta atividade vai ser apoiada como expedição, com mulas para transportes do equipamento, cozinheiro e guias.

Nesta atividade ainda ficamos com tempo para desfrutar da fantástica Marrakech, da sua 'medina', com os seus fascinantes mercados e da sua Praça Jemaa el-Fnaa.

Atividade de ascensão a Pena Trevinca na Galiza, em 24 e 25 de Maio

Em Maio o GDAMO tem previsto efetuar a sua atividade na Galiza, a ascensão a Pena Trevinca, com apenas 2127m, e no domingo efetuamos uma caminhada junto ao Lago de Sanábria.

Atividade nos Pirinéus (Alta Ruta de los Perdidos), **de 7 a 15 de junho**, com reunião de preparação a 22 de maio, na sede do Clube, às 21h30.

GDAE (Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada)

Escalada Desportiva – nível I (Formação)

Teóricas – 07, 14, 21 e 28 de maio (sempre à quarta - 21h30 - na sede do Clube)

Práticas – 10 de maio (Amizade/Sintra), 17 de maio (Guia/Cascais), 31 de maio e 01 de junho (Rocha da Pena/Salir)

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

Inscrições na secretaria do CAAL.

GDAO (Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação)

Na última reunião do GDAO, foi acordado que o grupo de orientação vai integrar a actividade da Serra da Estrela, a 10 e 11 de maio, mas com um detalhe que a tornará mais aliciante: seremos nós (GDAO) que iremos guiar o grupo na actividade de sábado, 10 de maio, ficando a de domingo a cargo do nosso amigo e Presidente da ASE, José Maria Saraiva.

Estaremos nessa altura nos dias de primavera com mais horas de luz solar, o que nos permitirá tirar mais partido deste deslumbrante recanto da Serra da Estrela e do horizonte circundante.

A secretaria do clube, receberá as inscrições e dar-vos-á mais detalhes.

Multiactividades em Monsanto

Já tiveram início, com muito êxito, as actividades de escalada, circuitos de manutenção e cicloturismo/BTT, ao final da tarde, em Monsanto.

Para mais informações consultar o nosso site em <http://clubbearli-vre.org/node/2202> .

Propostas de Actividades para 2015

Há sempre um recanto único, um caminho, umas vistas, que conheces bem e trazes no coração, e que gostarias de partilhar com os Amigos!

Então é agora o momento! Aceita o nosso convite e envia-nos até 31 de Maio a(s) tua(s) proposta(s) de actividade(s) para enriquecer o **Calendário de Actividades 2015** do nosso Clube.

Se achas que não tens uma equipa para organizar, fala connosco que tudo se ultrapassa!

Ação de Formação de Botânica

A batata, a cebola e o alho são raízes? Que parte da maçã é o fruto? E o morango? Preferes rebentos de gilbardeira ou espargos? Que tal uma salada de serralhas?

Em Junho vamos realizar o primeiro de dois módulos do Mini-curso de Botânica, direcionado para quem quer saber um pouco mais sobre o mundo vegetal que o rodeia. De uma forma simples e prática vamos abordar o tema com apresentação de esquemas e imagens acessíveis a todos, aproveitando a belíssima envolvente do Parque Monsanto para tomar contacto real com os espécimes. Perfeito para o caminhante atento ao mundo das plantas que quer melhorar ou refrescar os seus conhecimentos.

Sessões teóricas/práticas (4 a 6 sessões) – a partir de 3 de junho Terças e quintas das 15h00 às 16h30

Preço: 40 euros

DESCONTOS PARA SÓCIOS

Caro sócio,

Se tens as **quotas de 2014 em dia** e pretendes adquirir material de pedestrianismo / orientação / montanhismo / escalada e outro relacionado com as atividades praticadas com o CAAL, informamos que se mantêm os protocolos com as diversas lojas aderentes – Expedição, S-trail e Yupik.

A apresentação do respetivo cartão de sócio é OBRIGATÓRIA, no ato da compra, sem o qual não poderá ser reclamada esta facilidade.

Lembramos ainda o nosso protocolo com o Hospital da Ordem Terceira, o qual tem várias vantagens para os nossos sócios.