n_270 novembro 2014 ano_30

Arlivre Informação

Editorial

O ano de 2014 aproxima-se do fim e, com o envio do calendário de 2015, inicia-se um novo ciclo anual - **a comemoração dos 30 anos do CAAL!**

Desde 2009 que o valor da quota anual a pagar pelos sócios não foi alterada. Esta fonte de receita é muito importante e destina-se a suprir despesas fixas como electricidade, comunicações e quotizações devidas pela filiação em federações e em organismos internacionais.

Assim, torna-se imperativo um pequeno aumento, tendo a direcção do CAAL decidido que **a quota anual passará a ter o valor de 29€já em 2015**.

Uma vez que o número de associados do nosso clube não tem vindo a aumentar e tendo pelo menos uma parte daquelas despesas subido regularmente nestes 6 anos, torna-se insustentável manter as quotas mais um ano sem alteração.

De modo a garantir o desafogo financeiro do nosso Clube, que permita alguns investimentos em várias áreas como a manutenção da sede, é necessário, por um lado, o aumento do número de associados e, por outro, o pagamento atempado das quotas por parte dos sócios.

Para atingir esses objectivos, vamos propor aos associados do CAAL uma campanha de descontos com as seguintes condições para pagamento da quota de 2015:

- efectuar o pagamento da quota de 2015 até 31 de dezembro 2014, irá garantir o valor praticado em 2014 (28,00€);
- propor um novo sócio garantirá um desconto de aproximadamente 20% na quota de 2015, ficando esta em 23,00€. **Companheiros, aceitam o desafio?**

Resumo

15 de novembro	sábado	Alpiarça - A Lezíria e a Charneca
16 de novembro	domingo	Iniciação ao Pedestrianismo
29 de novembro	sábado	O Vale do rio Trancão
5, 6, 7 e 8 de dezembro	sexta a segunda	El Chorro & Torcal de Antequera
14 de dezembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
2015		
7 de janeiro	quarta	Formação em Alpinismo
11 de janeiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
16, a 18 de janeiro	sexta a domingo	V Marcha Nacional de Montanha Invernal
24 de janeiro	sábado	Visita ao Espaço de Visitação e Observação de Aves (EVOA)

Alpiarça - A Lezíria e a Charneca

15 de novembro – sábado

A Casa dos Patudos e o Cavalo do Sorraia

Nesta actividade vamos caminhar em dois ambientes de Alpiarça: **a Lezíria e a Charneca**. Aproveitamos a ocasião para visitar a **Casa dos Patudos e conhecer o Cavalo do Sorraia** na sua Reserva Natural.

Habitação de José de Mascarenhas Relvas que proclamou a República em 5 de Outubro de 1910, **a Casa dos Patudos é actualmente o Museu de Alpiarça,** reunindo o acervo de coleccionador de arte, uma das muitas facetas daquele notável português.

Percorreremos calmamente caminhos rurais bordejando a Vala de Alpiarça. Depois do almoço junto da Barragem dos Patudos vamos caminhar na Charneca, junto a terrenos cultivados, sobreirais, pauis e lagos.

A caminhada termina na **reserva do cavalo do Sorraia,** um dos centros de criação desta raça primitiva, recuperada na segunda década do século passado pelo Dr. Ruy de Andrade, e teremos oportunidade de conhecer a sua história interessante. A actividade terminará com um lanche adequado aos festejos do Verão de S. Martinho.

Características dos percursos: Percurso decorrendo por terreno plano, na sua quase totalidade. Dois ou três locais justificam botas de montanha.

Cartografia: Folha nº 353 do IGE, (1/25000).
Recomendações: Não esquecer de levar protecção para a chuva, vento e frio ou para o sol e calor, consoante a meteorologia. Levar farnel para o almoço.
Partida: Às 07h45 de Algés e às 08h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 09h30 horas na Casa dos Patudos, em Alpiarça.

Autocarro	34,50€	/	Menores de 21 anos 25,50€
Viatura própria	29,00€	/	Menores de 21 anos 23,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa, a entrada na Casa dos Patudos e o lanche ajantarado no final da actividade.

Iniciação ao Pedestrianismo

Será que alguma vez se questionou se tinha a **mochila** organizada da forma mais adequada?
Ou se as **botas** que usa serão as melhores para determinado tipo de terreno?
Ou, ainda, como é feito o **MIDE**, aquele gráfico que aparece na informação e descreve a dificuldade das actividades?
Ou, mesmo, como **é organizada uma actividade**?
Se sim, o CAAL propõe-lhe um **dia diferente** e faz-lhe um **convite:** ponha a mochila, traga o farnel e venha até à sede do CAAL **(16 de novembro, domingo)**.
Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre o **pedestrianismo.**
Se, eventualmente, nunca pensou nisso... venha passar um dia agradável em Monsanto e partilhe as suas experiências (entre as 10h00 e as 18h00).
Custo da formação: grátis **para Sócios.**
Para mais informações contactar a sede do Clube.

O Vale do rio Trancão

29 de novembro - sábado

Uma paisagem renovada

O Trancão é um pequeno rio, com apenas 29 km, que nasce na povoação de Póvoa da Galega e desagua no Tejo, em Sacavém. Sabe-se que foi nas suas margens que em 1147 se travou o primeiro recontro entre D. Afonso Henriques e os mouros, logo antes da tomada de Lisboa.
Até ao século XIX foi uma via de comunicação preferencial para as pessoas da zona saloia a norte de Lisboa e era conhecido como Rio de Sacavém, não só por ser esta a localidade mais importante da região envolvente, como também pelo facto de a freguesia abarcar então as suas duas margens, junto à foz.
Sacavém foi um importante porto fluvial no contexto portuário do Tejo, ao longo da Idade Média, tendo começado a decair gradualmente a partir do século XVI. Estava então pejado de embarcações que transportavam os produtos hortícolas para Lisboa.
Foram estas mesmas embarcações que, no tempo do rei D. João V, subiram o rio transportando as pedras usadas na construção dos torreões do Convento de Mafra.
Mas a história deste rio nem sempre foi agradável. A partir de meados do século XX, o Trancão tornou-se célebre pelas descargas poluentes efectuadas por fábricas das suas proximidades, que fizeram dele um rio moribundo e de odor nauseabundo.
No seguimento do projecto da EXPO 98, foi contemplada a sua completa despoluição, processo que se vem verificando desde então e que passou, nomeadamente, pela construção de uma ETAR, em Frielas. **A metodologia utilizada é hoje considerada um modelo a seguir na despoluição de cursos aquíferos.**
É mesmo quase junto à foz do Trancão que nos vamos encontrar para esta actividade, que nos vai permitir conhecer as belas **margens do rio e a sua envolvente,** um pouco das suas **povoações circundantes** (alguns dos menos conhecidos arredores de Lisboa), descobrir **locais com uma panorâmica surpreendente** e constatar que o Vale do Rio Trancão tem um forte **cariz agrícola.**
Características do percurso: Actividade circular, com cerca de 20 km, alternando troços de bom piso com outros algo irregulares, mas sem grandes desníveis. **Há várias possibilidades de neutralização através dos transportes públicos.**
Recomendações: Levar botas de montanha, calças compridas e, eventualmente, bastões.
Cartografia: Folha 417da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Ponto de encontro: Às 08h30, em Sacavém, na Praça da República, junto à estátua da Cabeça do Aguadeiro.
Inscrição no local (5,00€). O preço inclui o seguro.

El Chorro & Torcal de Antequera

5,6, 7 e 8 de dezembro – sexta a segunda

Uma experiência única em Alora (Malaga)

O CAAL vai juntar todos os Grupos de Dinamização de Actividades na bela província da **Andaluzia**, onde percorreremos as zonas do **El Chorro,** do **Valle de Abdalajis** e **Torcal de Antequera.**
Iremos vivenciar as várias vertentes de actividades que praticamos, nomeadamente a grande massa associativa poderá desfrutar em

conjunto com os companheiros dos Grupos de Dinamização de Actividades de Orientação, de Montanhismo e Escalada a beleza desta região que nos vai acolher.
No **El Chorro**, contornaremos a barragem do Conde de Guadalhorce e o Desfiladeiro de los Gaitanes, com ascensão ao pico mais alto, o Pico Huma (1181m); no **Valle de Abdalajis**, percorreremos o seu imponente maciço, com belas paisagens; e no **Torcal de Antequera** admiraremos a fabulosa paisagem rochosa, cuja configuração se assemelha a um empilhado majestoso de 'bolachas'.
Será pela certa uma experiência única que o nosso Clube quer fomentar e partilhar com todos os sócios. Esta é uma participação conjunta dos vários grupos de dinamização, na qual os coordenadores dos grupos de dinamização e a direcção do CAAL estão empenhados.
Dito isto, vão decorrer em simultâneo todas as vertentes de actividades, às quais os sócios podem aderir, naquela que mais se ajustar à condição física de cada um.
O **GDAO - grupo de dinamização de actividades de orientação** e o **GDAMO - grupos de dinamização de actividades de montanha irão** desenvolver percursos pedestres, com um cariz de orientação e de montanhismo, respectivamente, semelhante aos de pedestrianismo, cuja progressão será liderada pelos sócios experientes nestas modalidades.
O **GDAE - grupo de dinamização de actividades de escalada,** pelo seu cariz particular, irá desenvolver actividades de escalada em meio exclusivamente rochoso, em mais de uma centena de vias de escalada, de diversos níveis de dificuldade, disponíveis nesta região, acolhendo de forma especial os sócios que quiserem lançar-se neste particular desafio.
Características do percurso: Percurso com distâncias adequadas a cada grupo, pelo que o grau de dificuldade será médio.
Alojamento e refeições: Ficaremos alojados num albergue (http://www.suraventura.com/), em regime de alojamento e pequeno-almoço. As restantes refeições poderão ser adquiridas na localidade. Levar toalha.
Recomendações: Uso de botas, os bastões podem ser úteis, boné e agasalho para qualquer contrariedade, não esquecer o cantil.
Partida: Sexta, dia 5, às 23h15 de Algés e às 23h30 de Sete Rios.
Nota: Dadas as características da actividade não é possível a participação em viatura própria.

Autocarro	111,00€	/	Menores de 21 anos 44,00€

O preço inclui o transporte, o alojamento com pequeno almoço, o seguro e o enquadramento nas várias actividades.

Parque Florestal de Monsanto

14 de dezembro – 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!

2015

Formação em Alpinismo - Iniciação 2015

Vai realizar-se a acção de Formação em Alpinismo – Iniciação 2015.

Pretende-se assim responder aos anseios dos Sócios que, sentindo-se atraídos pelas actividades em **ambiente glaciar** do Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha, gostariam de obter uma preparação técnica adequada para as mesmas.

OBJECTIVOS

A formação destina-se a fornecer aos participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de **cordadas autónomas em terreno glaciar,** fácil a moderadamente difícil, ou à integração e liderança de **cordadas volantes em terreno mais técnico,** sob a direcção e a supervisão de montanheiros mais experientes; permitir aos participantes **uma participação plena nas actividades invernais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.**

ORGANIZAÇÃO

A **formação** dividir-se-á por duas componentes distintas – teórica e prática – sendo cada uma complementada pela respectiva avaliação. A carga horária é a seguinte: **teóricas - 12 horas; práticas - 90 horas.**

CONDIÇÕES DE ACESSO

São condições preferenciais de acesso à formação:
a) a posse de uma experiência comprovada de orientação;
b) uma boa adaptação à evolução em terrenos escarpados, que possam requerer a utilização de técnicas simples de escalada em rocha;
c) uma forma física adequada.

CONTEÚDO

1) Tipologia das actividades; 2) Terreno de acção; 3) Saúde em montanha; 4) Segurança em ambiente de montanha; 4) Material; 5) Nós e encordoamento; 6) Manobra de *piolet*; 7) Utilização de *crampons*; 8) Instalação de protecções.

DATAS

Data limite de pré-inscrição
30 de Dezembro de 2014.
Sessões teóricas - 7e 21de Janeiro de 2015; 4 e 18 de Fevereiro de 2015.
Sessões práticas (estas datas são condicionadas pelas condições meteorológicas, podendo sofrer alterações) - 24 de Janeiro de 2015; 7 e 8 de Fevereiro de 2015; 28 de Fevereiro e 1 de Março de 2015
Avaliação teórica: Durante a última sessão prática.

MATERIAL

Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar.
O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacete, arnês, piolet e crampons), são fornecidos pelo CAAL.

PREÇO e Forma de Pagamento:
As indicações detalhadas relativas a preço e forma de pagamento poderão ser consultadas brevemente na página web do CAAL.

OBSERVAÇÕES
Tendo em atenção os custos inerentes à organização do curso, o mesmo apenas se realizará caso esteja garantido um número mínimo de inscritos.

Parque Florestal de Monsanto
11 de janeiro – domingo

(Ver a informação de 14 de dezembro)

V Marcha Nacional de Montanha (FPME) - Travessia Invernal
17 e **18** de janeiro – sábado e domingo

Desta vez o desafio é o Marão!

Já está na forja mais uma edição da Marcha Nacional de Montanha – Travessia Invernal, a grande atividade do **GMVR (Grupo de Montanhismo de Vila Real)**, para a qual fomos convidados, e terá desta vez, como palco privilegiado, a **serra do Marão**.
As características geológicas desta serra, tão distinta mas tão ligada à do Alvão, serão certamente um bom motivo para nos acompanharem em mais esta aventura montanheira.
Fizemos esta opção para satisfazer algumas vontades expressas pelos montanhistas do CAAL, do GMVR e de outros clubes, pese embora as acrescidas dificuldades organizativas e logísticas que estamos a encontrar, e que ainda não foram totalmente resolvidas.
Esta será a Vª edição da Marcha Nacional de Montanha – Travessia Invernal, que se vem afirmando, ano após ano, como uma interessante atividade da FPME.
Será em **17 e 18 de janeiro** e desejamos que se assuma mais uma vez como **a primeira atividade do calendário da FPME.**
Vai ser mantido o figurino deste evento desportivo, não se afastando do padrão dos anos anteriores:
- **Marcha mais extensa** e dura no primeiro dia;
- **Marcha mais curta** no 2º dia
- **Dormida em bivaque (lotação limitada) na casa do guarda dos serviços florestais, com sanitários. Implica colchoneta e saco cama. Nas áreas envolventes há condições razoáveis para acampamento.**
- Para quem quiser um 'bivaque' mais confortável, haverá sempre uma residencial na zona central da Campeã (a 6km) ou em Vila Real (a 13km).

A organização fornecerá o transporte para levar os participantes, que estejam presentes no início e fim de cada atividade, garantindo também um percurso com significativas novidades.
Recomendações: Não esquecer o equipamento **adequado a condições climáticas, adversas na época e em região montanhosa – impermeável, roupa térmica, botas de trekking, mochila ligeira e eventualmente bastão. Recomendamos o transporte de 'frontal' devido à chegada previsivelmente tardia no primeiro dia.**
Para facilitar a vida aos nossos sócios 'lisboetas', o CAAL organizará transporte para participar nesta actividade.
Partida: Sexta-feira, dia 16, às 19h45 de Algés e às 20h00 de Sete Rios, já jantados.

Autocarro	63,00€	/	Menores de 21 anos 30,00€

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 8 de janeiro de 2015. Para outras situações, contactar a secretaria do Clube.)
O valor da inscrição não se altera se houver participação num único dia.
Nada melhor do que começar 2015 com a participação nesta atividade!
Para lá do Marão, caminham fraternalmente os que lá vão!
Contamos convosco! Sejam bem-vindos a Trás-os-Montes!

Visita ao Espaço de Visitação e Observação de Aves (EVOA)
24 de janeiro - sábado

Cultura, Ambiente e Biodiversidade na Lezíria do Tejo

Vem participar numa visita guiada ao EVOA e às suas lagoas, **na Lezíria Sul de Vila Franca de Xira, numa área da Companhia das Lezírias e da Reserva Natural do Estuário do Tejo.**
Localizado no coração da mais importante zona húmida de Portugal, o EVOA permite que os visitantes conheçam e desfrutem do património único existente entre a lezíria e o estuário do Tejo. **No EVOA estão integradas três zonas húmidas de água doce,** num total de 70 ha. Estas lagoas são muito importantes para as aves, sendo utilizadas como área de refúgio ou mesmo como local de nidificação. Para tranquilidade das aves e também com o objectivo de maximizar a experiência e conforto na visitação **existem três observatórios nas margens das lagoas e um Centro de Interpretação.**
O Centro de Interpretação, para além de acolher os visitantes, convida-os a conhecerem a exposição permanente - **EVOA, onde o mundo encontra o Tejo** - e a participarem em diversas actividades lúdicas, complementares à observação de aves.
Os participantes serão divididos em pequenos grupos, cada um com guia próprio que, ao longo do dia, primeiro durante o percurso de 12 km em autocarro na lezíria e depois já no Centro de Interpretação e nas lagoas, vão conhecer os **valores naturais e culturais da região,** desfrutar experiências únicas e **observar espécies migrantes**, diferentes espécies de aves que frequentam o estuário do Tejo e se alimentam ou refugiam nas valas, campos agrícolas e pastagens da lezíria. Também vão passar junto ao **Santuário de**

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBENTE

Presidente: Luisa Pinto Ferreira

Centro Associativo 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 Tlm: 96 .629 52 60
caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

Nossa Senhora de Alcamé, padroeira dos campinos do Ribatejo.
Além do percurso pela periferia das lagoas e da observação das aves nos postos de observação, vale a pena apreciar o edifício do Centro de Interpretação, em madeira, uma obra de bom gosto e bem integrado na paisagem. Tem cafetaria, **onde será servida aos participantes uma boa sopa de peixe.**
Será uma oportunidade para os sócios reafirmarem a opção do **Clube como Organização Não Governamental de Ambiente,** glosando nesta data os valores naturais e humanos que orientam a actividade associativa e cimentam a amizade entre os participantes.
Características da actividade: Percurso curto e fácil, de observação de aves e do rio, na Ponta da Erva, no extremo norte do estuário do Rio Tejo e reserva natural. O piquenique será feito no exterior. **Não esquecer de levar farnel e água** e o impermeável, caso o tempo esteja chuvoso.
Cartografia: Folhas 390 – Vila Franca de Xira, 404 - Alverca do Ribatejo e 418 - Pancas (Benavente) da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.
Partida: Às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios. **Regresso** pelas 19h00.
Participação em viatura própria: Local de encontro no Centro de Interpretação EVOA (tomar a primeira saída à direita, 300 m depois da saída da Ponte de Vila Franca, já na margem esquerda do Tejo, e seguir as placas de sinalização ao longo de 12 km pela lezíria), às 9h45.

Autocarro	28,50€	/	Menores de 21 anos 25,50€
Viatura própria	24,00€	/	Menores de 21 anos 19,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o custo da visita guiada, informação e mapa, bem como a sopa de peixe, a tomar na cafetaria do Centro

Quotas 2015 – 29,00€
(ver campanha de descontos para 2015 no editorial)

GDAMO

Reunião a **12 de novembro** (actividade a 22 e 23 na zona de Sever do Vouga);
reunião a **26 de novembro** (actividade de 5 a 8 de dezembro em El Chorro - Espanha).
Estas reuniões são às quartas, às 21h30, na sede do CAAL.
Em janeiro, no dia 8, quinta, haverá reunião para preparar a actividade de 16 a 18 (V Marcha Nacional de Montanha Invernal).

GDAO

Estão a decorrer as formações de Iniciação e Avançada em Orientação.
A reunião de **26 de novembro** será para preparar a actividade que terá lugar de 5 a 8 de dezembro em El Chorro (Espanha).
Em janeiro o GDAO vai participar na actividade de 16 a 18 (V Marcha Nacional de Montanha Invernal).

GDAE

A reunião de **26 de novembro** será para preparar a actividade que terá lugar de 5 a 8 de dezembro em **El Chorro** (Espanha).
Para actividades em janeiro consultar o site do CAAL

FOLHETO DE BOAS VINDAS

A chegada ao CAAL vai passar a incluir um folheto de boas vindas! Este folheto vai incluir vários assuntos que têm sido abordados nestes apontamentos técnicos, tais como:

- A interpretação da classificação M.I.D.E. de uma actividade (a tal que compreende 4 índices distintos, cada um com uma classificação entre 1 e 5 pontos).

- As questões da alimentação e **hidratação** e que passam por hidratar, hidratar, hidratar durante a actividade e, em caminhadas de um dia, fazer alimentação rica em hidratos de carbono.

- Uma check-list para caminhar em segurança e que inclui **Ritmo e Postura, Avaliação do terreno, Técnicas de Subida, Técnicas de Descida,** como transpor **Trepadas, Obstáculos ou Cursos de água.**

Como escolher e carregar a mochila.
E ainda a divulgação do código de conduta do Caminheiro do CAAL, que promove um comportamento responsável de usufruto da natureza. Estes assuntos são todos abordados na **formação de pedestrianismo que vai ter lugar no Domingo dia 16 de Novembro.**
Não deixem de se inscrever e trazer um novo sócio..

OS CAMINHEIROS DO CAAL RESPEITAM E VALORIZAM:

1. **A NATUREZA:** não perturbam a vida animal, nem recolhem ou destroem plantas ou formações geológicas;
2. **AS COMUNIDADES LOCAIS:** apreciam os seus usos e costumes, são afáveis, não tiram fotografias sem autorização, não perturbam a sua tranquilidade;
3. **O PATRIMÓNIO CULTURAL E HISTÓRICO:** evitam as acções que conduzam à sua degradação ou destruição;
4. **A PROPRIEDADE:** deixam-na vedada tal como a encontraram, não mexem nem colhem nada sem autorização, não pisam terrenos cultivados;
5. **OS CAMINHOS E A SINALIZAÇÃO:** privilegiam os caminhos e trilhos existentes, zelam pela conservação dos caminhos tradicionais;
6. **OS SÍTIOS:** não deixam lixo, não poluem os cursos de água, não fazem fogo;
7. **O GUIA:** não ultrapassam o guia, ouvem e cumprem as suas instruções;
8. **OS COMPANHEIROS:** são sempre pontuais, amáveis e solidários;
9. **OS RISCOS:** circulam com a precaução necessária para evitar acidentes consigo ou com outros pedestrianistas.

CLUBE DE ACTIVIDADES DE AR LIVRE **CALENDÁRIO DE PERCURSOS GUIADOS 2015**

Mês	Data	Duração	Actividade
Janeiro	11	Domingo	Monsanto
	16-18	Sexta a Domingo	V Marcha Nacional de Montanha - FPME
	24	Sábado	EVOA- visitação e observação de aves
	31	Sábado	Uma tarde no Museu
Fevereiro	1	Domingo	Oeiras II
	14	Sábado	Castelos dos Descobrimentos: Sagres
	15	Domingo	Monsanto
	21	Sábado	Monte da Senhora – Proença-a-Nova
	28	Sábado	Moura – cultura e história
Março	14	Sábado	Cascatas do Rio Mourão - Sintra
	21-22	Sábado-Domingo	Mortágua
	27 - 3 Abr	Semana	Marrocos
	28	Sábado	Tapada da Ajuda Ambiente/Biodiversidade
Abril	11	Sábado	Montoito
	19	Domingo	Monsanto
	25 - 26	Sábado-Domingo	Alijó e Ansiães
Maio	3	Domingo	Matinha de Queluz
	9	Sábado	Magoito
	10	Domingo	Monsanto
	16	Sábado	Miradouros das Portas de Rodão
	23-24	Sábado-Domingo	8º Festival Islâmico - Mértola
	30 - 6 Jun	Semana	ERA: Cinque Terre e Nice
Junho	7	Domingo	Mata dos Medos
	10	Feriado	Chafarizes Monumentais de Lisboa II
	13-14	Sábado-Domingo	Malcata
	20	Sábado	Lourinhã
Julho	4	Sábado	Noturna
	11-12	Sábado-Domingo	Gerês
	18	Sábado	Península Setúbal VI
	19	Domingo	Monsanto
Agosto	1-24	24 dias	África Overland
	22-29	Semana	Açores: Pico / Faial / S. Jorge

	Data	Duração	Actividade
Setembro	12	Sábado	Praia de S. Julião
	13	Domingo	Monsanto
	19-20	Sábado-Domingo	XXX Aniversário
	26	Sábado	Ainda o XXX Aniversário
Outubro	10	Sábado	Marcha dos Fortes®
	17	Sábado	De Paderne a Albufeira
	18	Domingo	Mata dos Medos
	24-25	Sábado-Domingo	Tabuaço
Novembro	7	Sábado	Serras da Beira Baixa I
	22	Domingo	Monsanto
	28	Sábado	Caminhos de Fátima III
Dezembro	5	Sábado	Cano – Ciclo do Azeite
	12	Sábado	Uma tarde no Museu
	13	Domingo	Monsanto

FORMAÇÃO 2015

Modalidade	Tipo de formação	Mês
Alpinismo	Iniciação	Janeiro/ Fevereiro
Escalada	Iniciação	Abril/ Maio
Pedestrianismo	Iniciação	Abril
Escalada	Iniciação	Setembro/ Outubro
Pedestrianismo	Iniciação	Outubro
Orientação	Avançado	Novembro / Dezembro
Orientação	Iniciação	Novembro / Dezembro

PARA O CALENDÁRIO DOS GRUPOS DE DINAMIZAÇÃO VISITA O SITE DO CAAL:
GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação
GDAMO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha
GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBENTE
Presidente: Luisa Pinto Ferreira
Centro Associativo 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 Tlm: 96 .629 52 60 caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00