n_271 Novembro_2014 ano_30

Arlivre Informação

Neste boletim duas grandes actividades a não perder.
Marrocos 2015 - de 27 de Março a 2 de Abril
Caminhos do Mediterrâneo II - de 30 de Maio a 7 de Junho de 2015

Marrocos 2015

27 de Março a 2 de Abril

Pelas aldeias berberes do Jebel Sahro, no Médio Atlas

Em 2015, no ano em que completa 30 anos de existência, o Clube oferece aos seus sócios algumas atividades no continente berço da humanidade, África.
Se, em Agosto, vamos realizar um **'overland tour' entre a Cidade do Cabo e as Cataratas Victoria**, na semana que antecede a Páscoa, o CAAL propõe-vos um surpreendente **país do norte de África, Marrocos.**
Não é a primeira vez ao longo destes últimos 29 anos que o Clube visita Marrocos, um país de contrastes e cheio de cor, cultura e história. Uma fronteira entre África e a Europa, Marrocos é um lugar de gentes simpáticas e hospitaleiras que gostam de dar a conhecer o seu país e a sua cultura islâmica. Exemplos de actividades realizadas pelo CAAL são: a ascensão do Monte. Toubkal e outros picos acima dos 4000m, a última das quais em Abril/Maio de 2014, e também a ascensão do Monte Mgoun, os circuitos pelas aldeias berberes, bem como as cidades imperiais.
Desta vez o CAAL propõe-vos o regresso a um **circuito pelas aldeias berberes da região de Jebel Sahro**, por onde o Clube andou em 1993, localizada na região do Médio Atlas.

De 27 de Março (6ªfeira) a 2 de Abril (5ªfeira), na semana que antecede o fim de semana da Páscoa, ao longo de 7 dias e seis noites, o Clube desafia os seus associados para que venham conhecer mais uma faceta de Marrocos ou, se for o caso, conhecer Marrocos pela primeira vez.
Viajar por este país é sempre uma FANTABULÁSTICA aventura!

A REGIÃO DE JEBEL SAHRO

A região de Jebel Sahro é formada por um conjunto montanhoso situado entre as montanhas do Alto Atlas, no qual se situa o Monte Toubkal com 4167m de altura, e a região do deserto do Sahara, continuando para nascente em direção à região do Anti-Atlas. Estas montanhas são separadas do principal conjunto montanhoso do Atlas pelos vales Dades e Draa.
A região remota do Jebel Sahro é uma terra de paisagens repletas de contrastes. As rotas antigas estendem-se por entre picos rochosos e planaltos de um conjunto montanhoso árido com origem vulcânica, pontuado por palmeiras e alguns oásis verdejantes, onde se encontram as vilas berberes com as suas casas em tijolos de barro. Caminhar por esta região vai permitir observar paisagens magníficas e contrastantes. **Daqui se alcançam em linha de vista os picos nevados do Atlas.** O seu ponto mais alto é o pico Amalou n'Mansour com 2712m.
A melhor altura do ano para visitar esta região vai de Outubro a Março, em que as temperaturas durante o dia são em torno dos 20º mas, durante a noite, descem drasticamente podendo atingir valores em torno dos zeros graus nos pontos mais altos.

MARRAQUEXE

A capital de Marrocos, Marraquexe, é uma cidade com uma alma muito própria, à qual ninguém fica indiferente. Se perguntarmos a alguém que já visitou esta cidade o que mais gostou, será normal obter como reposta 'andar pelas ruas da medina, pelas praças, fazer compras no souk'. Há cidades assim, onde a vida acontece todos os dias! A vida real dos seus habitantes longe dos locais mais turísticos e das construções monumentais, deixa as lembranças mais duradouras.
As ruas estreitas e labirínticas de Marraquexe estão cheias de vida, sons e surpresas. A zona antiga da cidade, a medina, localizada na interior das muralhas, é também conhecida como a 'Cidade Vermelha' devido ao uso de areias de tom avermelhado na construção dos edifícios mais antigos.
No centro da medina da capital, **a famosa praça Djemaa El Fna** é o palco de todas as performances, quase como um grande circo a céu aberto. De dia é um grande espaço amplo por onde circulam os transeuntes e onde persistem algumas tendas com a venda do famoso sumo de laranja feito na hora ou a venda de frutos secos. À noite a praça transforma-se e erguem-se tendas de gastronomia local (com os seus couscous, tagines e as brochettes - pequenas espetadas), juntam-se vendedores ambulantes que fazem do chão da praça o expositor dos artigos, os encantadores de cobras, os aguadeiros e tatuadores prontos a criar desenhos de henna na pele. É impossível chegar a esta cidade, ver esta vida pulsante e não querer levar um pouco disto tudo. Uma tatuagem de henna é uma opção bem genuína, consoante o tipo de tinta, mestria do tatuador e, dependendo dos euros que se pretender gastar, poderá permanecer gravada durante algumas horas ou dias.
Estaremos nesta cidade parte de uma tarde e uma noite, o hotel fica a 2 minutos da praça Djemaa El Fna, a sugestão é que os companheiros desta aventura aproveitem para vivenciar o ambiente que se respira na praça e nas ruelas labirínticas do mercado. Se for às compras, não se esqueça que deve negociar. Se não quiser comprar, não crie expectativas nos vendedores e vá seguindo adiante. Aproveite!

PROGRAMA

De 27 de Março a 2 de Abril, durante 7 dias e 6 noites iremos estar em Marraquexe e visitar a região de Jebel Sahro. Ficaremos **1 noite na capital, 2 noites em casas berberes** nas vilas de Tagdilt e Handoure e **3 noites em tenda.** Com excepção do jantar do dia em que chegarmos a Marraquexe, todas as refeições principais (pequeno almoço - PA), almoço em estilo picnic e jantar) estão incluídas, assim como transportes.

Durante os dias de trekking iremos integrar uma comitiva de expedição com guias, cozinheiro e muleteiros, que conduzirão as mulas com as nossas bagagens, equipamento de acampada e comida. Em estilo expedicionário iremos percorrer parte da região remota de Jebel Sahro e ficaremos a dormir em tendas. Teremos assim a oportunidade de viver alguns dias em plena comunhão com a natureza. Durante o dia, apreciar as cores e paisagens, à noite apreciar o céu estrelado em que as estrelas parecem brilhar mais, pela falta da reflexão da luz emitida pelos grandes aglomerados urbanos.

Dia 1 (27/03/2015): Lisboa - Marraquexe

Saída do Aeroporto de Lisboa, em voo TAP TP1454, pelas 14h10 e **chegada às 15h50**, horas locais, a Marraquexe.

Transfer para a cidade de Marraquexe e **alojamento no Hotel Ali**, a 2 minutos da praça Djemaa El Fna. O pequeno almoço do dia seguinte está incluído.

Resto do dia livre. Sugere-se visita à inigualável e pulsante praça Djemaa El Fna e mercado.

As refeições deste dia **não** estão incluídas.

Dia 2 (28/03/2015): Marraquexe - Tichka - Ouarzazate - Tagdilt

Cedo, pela manhã, partiremos de autocarro em direção a Ouarzazate, seguindo a estrada cénica que cruza o Tizi n'Tichka, uma passagem a 2600m, estamos na estrada de montanha mais alta de Marrocos. Devido à sua paisagem meio lunar, nos limites do deserto, muitos filmes e séries de televisão foram filmados na região de Ouarzazate, entre eles está a famosa série 'Guerra dos Tronos'. Depois do almoço, seguiremos pela estrada do vale Dades, a 'Route des Kasbahs', em direção a sul passando pelo que resta de algumas fortificações medievais e apreciando as vistas para as montanhas. Ao fim de aproximadamente 6horas iremos alcançar a vila Tagdilt (1650m), na base das encostas da região Jebel Sahro.

Neste dia **iremos dormir em casas berberes**, em Tagdilte. Estão incluídas as 3 refeições: PA + Almoço + Jantar.

Dia 3 (29/03/2015): Tagdilt - Cervix Iferd - Irefd n'Ouarg Plateau (2250m)

Após carregar as mulas e ver os muleteiros seguirem viagem, iniciaremos um trekking com duração aproximada de 5h30. Iremos atravessar um belíssimo planalto antes de cruzar o colo Tizi Do Iferd a 2400m de altitude, a partir de onde poderemos observar belas vistas para o maciço central das montanhas do Alto Atlas. Desceremos em seguida para o planalto Iferd.

Neste dia **iremos dormir em tenda a 2250m de altitude**. O acampamento ficará localizado num planalto que faz parte do trajeto percorrido pelos 'Ait Atta', uma tribo semi-nómada muito antiga, criadores de gado e que possui a sua própria língua.

Estão incluídas as principais refeições: PA + Almoço + Jantar.

Dia 4 (30/03/2015): Do Almou Ouarg - Kouaouck Summit (2600m) - Igli (1700m)

Neste dia iniciaremos a subida ao pico Kouaouch com os seus 2600m de altitude. Neste trajeto teremos a oportunidade de apreciar as vistas para as montanhas da região do Alto-Atlas e para o Vale Dades. É um percurso simples e não requer o uso de equipamento técnico. Desceremos por Tassegdilt e no caminho poderemos observar com maior evidência a história geológica desta região: rocha vulcânica que por via da erosão fez surgir pináculos, planaltos/patamares e desfiladeiros. A caminhada tem a duração de 5h30, teremos por isso, tempo para relaxar à chegada.

Neste dia **pernoitaremos em tenda,** num acampamento que será montado aos 1700m. Estão incluídas as principais refeições: PA + Almoço + Jantar.

Dia 5 (31/03/2015): Igli - Gorge Afourar - Bab Ali Oásis Ighazzoun

Neste dia iremos descer pelo desfiladeiro Afourar. Apesar da paisagem árida, encontraremos pequenas piscinas com os seus próprios ecossistemas. Progressivamente a paisagem irá modificar-se e tornar-se mais verdejante. O desfiladeiro vai dar origem a um grande vale ladeado por patamares verdejantes, à medida que caminharmos até ao pequeno Oásis Bouallouz. Depois seguiremos para Ousdidene. A paisagem estende-se por uma vasta área de planície dominada pelos picos do conjunto montanhoso Bad Ali. Subiremos ao mais famoso desses picos, o próprio Bad Ali, e continuaremos até ao Oásis Ighazoune.

A caminhada tem a duração de 5h, pelo que teremos tempo para relaxar e circular pelo oásis.

Esta é a última noite que **iremos pernoitar em tenda.** Estão incluídas as principais refeições: PA + Almoço + Jantar.

Dia 6 (01/04/2015): Oásis Ighazoun - Tifdassine - Handour

De manhã cedo partiremos para uma caminhada com duração prevista de 5h. Seguiremos em direção a Tifdassine e desceremos pelo vale fértil de Amguiss. Neste dia, o almoço será à sombra de um campo de amendoeiras. Depois iremos continuar na direção da vila Handoure, situada nas encostas mais a sul da região Jebel Sahro.

Em Handoure **iremos pernoitar em casas berberes** e teremos um jantar especial onde poderemos apreciar não só a hospitalidade dos nossos anfitriões, como a boa gastronomia e alguns costumes da cultura local.

Estão incluídas as principais refeições: PA + Almoço + Jantar.

Dia 7 (02/04/2015): Handoure - Ighazzoun - Agdez - Ouarzazate - aeroporto de Marraquexe - Lisboa

Neste dia regressaremos a Portugal, Lisboa, e faremos um transfer direto de Handoure para o aeroporto.

Deixaremos Handoure e seguiremos pela estrada do vale Draa até Ouarzazate. Outrora uma estrada muito usada, o vale Draa é um oásis verde entre Ouarzazate e o deserto do Sara, com vilas berberes e kasbahs dispersos.

No aeroporto de Marraquexe iremos embarcar no voo TAP TP1453, pelas 16h30 com **chegada prevista a Lisboa cerca das 18h05**, horas locais, a tempo de jantar com a família.

Estão incluídos: PA + Almoço.

NOTAS DE VIAGEM

A viagem que o Clube propõe aos seus associados é uma viagem ao estilo de **Viagem de Aventura,** em que viajaremos de autocarro nos principais trajetos, faremos caminhadas diárias, durante alguns dias, e dormiremos 3 noites em tenda. Devemos ter em consideração que as comodidades serão reduzidas mas, em contra partida, teremos oportunidade de vivenciar uma experiência única.

Deveremos viajar com a mente aberta e não esquecer que a aventura começa onde acaba a estrada!

Somos um Clube com tradição e experiência em atividades de pedestrianismo, razão pela qual temos a obrigação de fazer um

Turismo Responsável: perspetiva ambientalista, respeito pela cultura local, promoção da economia local.

Já muito foi escrito nos parágrafos anteriores mas, ainda assim, chamamos a atenção para o seguinte:

Passaporte - Para fazer esta viagem e ser admitido como turista em Marrocos é necessário possuir **passaporte** válido e com data limite de validade superior a 6 meses após a data de saída do país. Isto quer dizer que **cada participante deve verificar se tem passaporte válido e se a data limite desse passaporte é superior a 5 de Outubro de 2015.**

Saco-cama / almofada - Os participantes terão de levar o seu próprio saco-cama para dormir em tenda e, tendo em atenção que se **vai dormir acima dos 2200m**, o saco-cama deve ser adequado para noites frias (nos pontos altos, durante a noite, a temperatura desce muito). Quem necessitar de almofada, também a deve levar consigo.

Bagagem - Trata-se de uma viagem ao estilo expedicionário, razão pela qual não são admitidos trolleys. Durante os dias de trekking **as nossas bagagens serão transportadas por mulas** e por isso deveremos colocar todos os nossos pertences a transportar dentro de um **saco maleável que não pode ultrapassar os 12-15kg de peso** por pessoa. Não é necessário usar um modelito novo todos os dias, precisamos sim, usar roupa confortável e descontraída.

Mochila de dia - Os participantes irão transportar os seus pertences pessoais numa mochila de dia. Nela deverão colocar alguma comida extra energética, agasalho, impermeável se for caso disso, água e todos os objetos pessoais que precisem para durante o dia. **Não esquecer também o frontal, manta de sobrevivência, o kit de primeiros socorros e farmácia pessoal e, claro, a máquina fotográfica** para registar esta magnífica viagem.

Kit de primeiros socorros e farmácia particular - Marrocos não é um país europeu e vamos estar alguns dias fora da capital. Assim, recomendamos que cada participante leve um kit de primeiros socorros (artigos para bolhas, feridas, ligadura por precaução, etc.). Aconselhamos também a levar uma pequena farmácia pessoal com algumas carteiras de comprimidos, como por exemplo **antibiótico, analgésico, antidiarreico, Voltaren Rapid** em comprimido, etc. Não esquecer os comprimidos que cada um toma regularmente, se esse for o caso.

Condições sanitárias - Os locais de acampada são muito simples. **Não deverá ser possível tomar banho nos dias em que dormiremos em tenda,** pelo que se aconselha a levar o necessário para tomar o chamado 'banho dodot'.

Viajar para Marrocos **não obriga à toma de qualquer vacina** em particular. Contudo, se quiser, pode fazer a **'consulta do viajante'** disponível em alguns hospitais e institutos da cidade, como por exemplo o Hospital de Sta Maria ou o Instituto de Medicina Tropical.

Clima - Esta viagem realiza-se no início da primavera, período integrado na melhor altura recomendada para visitar esta região e que vai de Outubro a Março. De ter em atenção que, **durante o dia as temperaturas podem rondar os 20° mas, durante a noite, as temperaturas podem descer bastante** e até atingir valores em torno dos zero graus nos pontos altos.

Moeda - A moeda local é o dirham. É possível trocar dinheiro nas caixas ATM do aeroporto e em Marraquexe. Fora da cidade não é possível trocar dinheiro com facilidade. Taxa de câmbio de euros em dirhans permite fazer a seguinte correspondência: **1 euro é aproximadamente 11 dirhans.**

Alimentação - A alimentação será boa e fresca. Haverá chá e pão com manteiga e doce pela manhã. **Os almoços são leves e ao estilo picnic** com grandes saladas e **aos jantares serão cozinhadas iguarias da gastronomia local,** sendo certo que teremos couscous e tagines de vegetais e galinha, além de outros. Se algum participante tiver necessidades especiais de alimentação, como por exemplo ser vegetariano, deve informar a organização no dia da inscrição para que, atempadamente, possam ser tomadas medidas.

Água - A água não será fornecida pelos nossos guias locais. **Será possível comprar água engarrafada durante o percurso nos vários locais de passagem.** Não esquecer que a hidratação é muito importante para que tudo corra bem na sua aventura por Marrocos, por isso deve ter em mente que **deverá beber pelo menos 2/3 litros por dia,** nos dias de caminhada. Nos dias em que andar de autocarro, pode beber um pouco menos mas, ainda assim, deve beber bastante água, já que em Marrocos o ar é mais seco e tem mais poeiras com a proximidade do deserto. O preço da água é variável e depende da facilidade com que esta chega ao local em que é vendida, podendo custar à volta de 1,00€ por 1,5L.

Roupa, calçado e bastões - Os participantes devem levar **botas**, calçado que deve ser confortável e já acamado ao pé. Aconselhamos também o uso de **bastões**.

Quanto a roupa, os participantes devem seguir a regra de vestir por camadas, isto é, levar roupa interior de primeira camada (se não for necessária para durante o dia, pode sempre servir para dormir em tenda), roupa para segunda camada (manga curta e manga comprida, preferencialmente sintético e secagem rápida), agasalhos (particularmente para a noite, porque as temperaturas descem e em alguns dias vamos dormir em tenda) e roupa impermeável (casaco e calça) para qualquer eventualidade.

A não esquecer - Artigos de higiene pessoal, toalha, protector solar, óculos de sol, chapéu, cantil, frontal, máquina fotográfica, toalhinhas dodot, papel higiénico, comida energética, lenços de papel, gel de álcool desinfectante, etc.

INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

Data da inscrição

As inscrições serão realizadas na sede do Clube, no próximo dia **16 de Dezembro**, terça, entre as **18h00 e as 21h00.**

Cada sócio poderá inscrever-se a si e ao seu agregado familiar, ou outro sócio.

Preço

A viagem tem o custo total de **765,00€ por participante,** com o seguinte plano de pagamentos:

no momento da inscrição deverão ser pagos 165,00€

seguem-se **3 prestações no valor de 200,00€,** a ser pagas em 2015, respetivamente, nos dias **1 de Janeiro, 1 de Fevereiro e 1 de Março.**

Incluído no preço

Seguro de acidentes pessoais e assistência em viagem
O programa de actividades conforme descrito
Voos internacionais Lisboa - Marraquexe - Lisboa
Acompanhamento de guias locais e comitiva de expedição nos dias de caminhada.

Não incluído no preço

Saco-cama / almofada
Gratificações
Vistos e passaporte
Bebidas (nota: não se esqueça que Marrocos é um país muçulmano)
Refeições não indicadas (jantar do dia 1 em Marraquexe)
Visitas não mencionadas
Itens de natureza pessoal.

Cancelamento

Se a viagem for cancelada pelo participante **até 23 de Fevereiro de 2015,** o Clube devolverá as verbas pagas, com exceção de **75,00€,**

que servirão para despesas de cancelamento a que o Clube está obrigado. Após esta data não haverá lugar a reembolso, a não ser que haja possibilidade de substituição por um sócio em lista de espera ou, no caso de não existir lista de espera, por um sócio indicado pelo desistente.

NOTA FINAL DE CHAMADA DE ATENÇÃO:

O Clube reserva-se o direito de alterar o preço da atividade em consequência de alterações não previstas, e que escapam ao nosso controle, nomeadamente de taxas de aeroporto ou governamentais, combustível, cambiais, etc.

Ajustes no itinerário poderão ser feitos, resultantes quer de decisões do grupo, quer por força das circunstâncias, nomeadamente quanto a questões climáticas, avarias mecânicas, ou mesmo motins e guerra.

Esta é uma viagem de aventura e, por muito mitigada que seja, estaremos **no interior de Marrocos!**

Caminhos do Mediterrâneo II

30 de Maio a 7 de Junho de 2015

Cinque Terre e Côte d'Azur

Era inevitável. O notável sucesso do encontro internacional organizado pela Federação Europeia de Pedestrianismo - **ERA** - no sul de Itália na Primavera de 2013 (a propósito do lançamento do caminho de longa rota **E12 Arco do Mediterrâneo** - ver a Informação nº 256), tinha que ter continuidade. Sem surpresa surge assim, dois anos volvidos, o desafio para um novo evento no litoral mediterrânico. O mesmo mar e o mesmo trilho, mas outras paragens, outras paisagens, outro país, outra língua, outras gentes.

Da Itália passamos à França. O Cilento dá lugar ao leste da região oficialmente designada por **Provence-Alpes-Côte d'Azur**, vulgo PACA. O 'Primo Raduno' passa o testemunho ao 'Deuxième Rassemblement'. Muda o contexto mas mantém-se a abundância de factores atractivos: da histórica **Nice** ao paraíso fiscal elitista de **Monte Carlo;** das estâncias balneares cosmopolitas de **Cannes** ou **Cap Ferrat** a localidades tipicamente mediterrânicas como **Menton** ou **Saint Paul de Vence**, terras de retiro ou exílio de alguns dos mais marcantes artistas do século findo. Isto sem esquecer os últimos promontórios selvagens da Côte d'Azur e, claro, as famosas flores provençais da zona de **Grasse,** capital mundial da perfumaria.

Mantém-se também a proximidade entre o mar e a montanha, com a imponência dos Alpes a servir de pano de fundo ao azul do mar e ao avermelhado das 'corniches' da Riviera francesa.

O CAAL, na sequência da sua relevante participação no evento de 2013, que deixou gratas recordações, e fiel ao seu estatuto de primeiro sócio português da ERA, não podia deixar de marcar presença em mais esta ocasião. E a sua organização acrescentou ao programa oficial dois **exclusivos** de monta, em território italiano, e em perfeita consonância com a temática da actividade: o mais que célebre percurso das **Cinque Terre**, no parque natural do mesmo nome, **património da humanidade (UNESCO)** e **Génova**, a capital da Ligúria, cidade marítima por excelência, protagonista maior e incontornável da História do Mediterrâneo.

Programa indicativo

Sábado, 30 – Lisboa / Milão e Cartuxa de Pavia

Voo TAP TP 806 às 09h00 com destino a **Milão.** Viagem de autocarro para **Génova.** De caminho faremos um desvio rumo a **Pavia,** localidade de grande relevância histórica, desde logo por ter sido palco da revolta que pôs fim ao império romano. No entanto, o nosso objectivo não será o centro urbano. Apesar da riqueza da cidade - que todos sabem não ter sido feita num dia, mas poucos identificam como a capital de Itália na era lombarda - a maior jóia do seu património é sem dúvida a periférica **Cartuxa de Pavia.** Assim optámos por visitar aquele que é um dos maiores mosteiros italianos, construído ao longo de todo o século XV, e deste modo excelente exemplo de transição gótico-renascentista, numa exuberância formal e decorativa que contrasta com o habitual ascetismo da ordem (basta dizer que o claustro maior possui 12.500m²…).

Domingo, 31 – Cinque Terre

Dia dedicado ao celebrado percurso pedestre das **Cinque Terre.** Deslocação em transporte público desde Génova, a única forma de aceder ao local (cerca de 90 minutos de comboio).

As Cinque Terre dispensam apresentações. Localizadas nas falésias de um trecho montanhoso do litoral da Ligúria, as intocadas aldeias piscatórias medievais de **Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore** e respectivos terraços agrícolas, preservam uma herança única de valores paisagísticos e antropológicos. A sua classificação como património da humanidade (UNESCO, 1997) forçou a constituição do **Parco Nazionale delle Cinque Terre** (1999), o primeiro concebido para proteger uma paisagem criada pela acção do homem, num território singular, entalado entre o mar e a montanha, e pressionado por um número galopante de visitantes. O percurso total tem 18km e desníveis qb, mas o comboio de regresso passa na maioria das aldeias…

Segunda, 1 – Génova

Manhã livre para visitar Génova. Capital da Ligúria, quinta maior cidade de Itália e uma das maiores do litoral europeu do Mediterrâneo, Génova (do latim ***genua,*** ou seja joelho, numa referência à sua posição geográfica em relação à 'bota' peninsular), tem origens helénicas. Adquire progressiva relevância internacional na alta Idade Média enquanto cidade-estado e potência marítima, tornando-se protagonista maior nas ligações comerciais entre a Europa ocidental e o oriente e na lucrativa actividade esclavagista, bem como parte indirecta relevante na expansão transatlântica. O apogeu da denominada 'La Superba' surge no século XVI, associado à liderança militar do almirante Andrea Doria. Terra original do peripatético Colombo, de Paganini e, na actualidade, de Renzo Piano, a cidade

(continua)

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

(continuação)
alberga um interessante núcleo de vielas medievais e uma notável intervenção urbana quinhentista – a **Strada Nuova** – na qual se dispõem sucessivos palácios maneiristas dos poderosos da época, num conjunto classificado como **património da humanidade** (UNESCO) e imortalizado pela pena de Dickens. Destaque ainda para a **Lanterna** do seu porto, colossal farol quinhentista; para as intervenções contemporâneas de Renzo Piano na área do porto antigo e para a opulenta praça Ferrari, a actual centralidade urbana. Se a meteorologia estiver para museus, as melhores opções são o notável Museu de Arte Oriental e o MuMa (museu do mar).
Da parte da tarde seguiremos de autocarro para França, para nos integrarmos no programa da ERA.

Terça, 2 – 'Corniche' de Esterel e Les Grues

Fortaleza de rocha vulcânica vermelha pontuada de vegetação verdejante sobranceira ao azul do mar (incluindo uma presença arbórea familiar – o sobreiro), o **Esterel** é um pequeno maciço montanhoso costeiro de afamada beleza selvagem, cujas falésias mergulham no Mediterrâneo. A esterilidade do seu nome reflecte um ponto de vista meramente agrícola. **Faremos um belo percurso pedestre de 13km, com vistas soberbas sobre a baía de Cannes e as ilhas Lérin,** desníveis de 680m e duração prevista de 5 horas. Trata-se do dia mais exigente da actividade.

Quarta, 3 – Circuito de Castellet e subida do 'Baou' de St Jeannet

'Baou' é uma palavra provençal que designa um penhasco rochoso de paredes escarpadas. Neste caso estamos perante um relevo formidável dos pré-Alpes de Nice, que alberga a seus pés a aldeia de Saint Jeannet, num cenário magnífico que faz lembrar os 'Mallos' aragoneses. O conjunto assim formado simboliza na perfeição **a capacidade provençal de integrar o património construído no meio natural.** Para além de paraíso de escaladores, a escarpa define a fronteira entre um 'hinterland' cársico relativamente pobre e desertificado e a estreita faixa costeira densamente povoada e turística. O 'Baou' é visível de muitos locais do litoral, sendo assim uma espécie de imagem de marca da região e é também um geomonumento, pois a montanha é bem mais antiga que as rochas subjacentes, num notável cavalgamento geológico de idade alpina. O nosso percurso pedestre segue os vestígios da antiga pastorícia tradicional, os seus 'bories' (abrigos toscos de pedra) e 'bergeries' (currais), dispersos num cenário de 'garrigue' (mato mediterrânico) e carvalhais. **Do alto da penha (cota 800) o panorama é soberbo. Percurso acessível de 8km**, com 450m de desnível e duração prevista de 4 horas.

Quinta, 4 – Circuito do Cap Ferrat e istmo de St Hospice

Depois de dois dias de muita natureza, é tempo de focar a nossa atenção na outra componente que tornou esta região mundialmente famosa – o mundo do 'glamour' e do 'jetset'. **A Côte d'Azur** enquanto local de veraneio ou invernadouro começou a ser aclamada por uma elite de forasteiros no século XIX, de início sob a designação inglesa de 'Riviera'. Mas foi na transição para o século XX que o fenómeno ganhou contornos de moda, tendo como epicentro **a península do cabo Ferrat,** a qual repentinamente passou a congregar tudo o que o mundo ocidental tinha de mais elegante, afortunado e espampanante. Atraídos uns pelos outros, sucedem-se ao longo dos tempos os nomes sonantes: escritores (Somerset Maugham, Jean Cocteau, …), actores e artistas (Charles Chaplin, Isadora Duncan, David Niven, Elizabeth Taylor, Romy Schneider, …), estadistas (Churchill), e personagens pouco recomendáveis como Leopoldo II da Bélgica ou, mais recentemente, o 'oligarca' russo Boris Berezovsky. Ainda hoje a zona está classificada no segundo lugar na lista dos locais de residência mais caros do mundo… Apesar da fama, o seu carácter exclusivo faz com que a densidade da ocupação seja bastante mais baixa do que no litoral envolvente e assim, **no meio de tanta celebridade, há espaço para trilhos pedestres** à descoberta de pequenas 'calanques' (enseadas) de águas cristalinas e fundos calcários, rumo ao farol do cabo Ferrat. E para terminar em estilo visitaremos o expoente máximo das mansões da 'Belle Époque' da Côte d'Azur: a célebre **Villa Ephrussi,** uma das mais conseguidas extravagâncias arquitectónicas da baronesa Rothschild, detentora de proverbial fortuna e obsessão pelas artes decorativas. No recheio constam nomes como Fragonard, Tiepolo ou Boucher. A colecção de porcelanas é fabulosa. **Percurso pedestre fácil, com cerca de 10km** e 4 horas de duração prevista.

Sexta, 5 – Grasse

Para além das virtudes do litoral e da montanha e do 'glamour' do 'jetset', qualquer tentativa de caracterização da PACA (Provence-Alpes-Côte d'Azur) tem também que envolver **flores e perfumes.** Ou seja, visitar a Provença implica visitar **Grasse.** Sede de uma indústria próspera desde tempos remotos esta vila é actualmente responsável por dois terços da **produção de aromas naturais da França** (uns módicos seiscentos e tal milhões de euros anuais…). Dedica-se também à formação de especialistas (ou seja de narizes capazes de distinguir mais de dois mil odores…), e à floricultura para **produção de matéria-prima (sobretudo de jasmim).** Mas para alimentar esta actividade é preciso água, recurso escasso nas regiões cársicas do Mediterrâneo. Para tanto foi construído, na segunda metade do século XIX, um **canal** de derivação a partir **do rio Saigne.** É ao longo dele que vamos caminhar, num **percurso plano de 8km** e duração estimada de 3 horas, que promete **vistas sobre a urbe e cheiro a alfazema e jasmim.** No final visitaremos o **Museu da Perfumaria,** que ensina tudo o que um leigo pode aspirar a saber sobre o tema, e daremos uma volta pela velha vila, com os seus altos edifícios, ruas estreitas e declives acentuados, num conjunto pitoresco. A sua catedral alberga obras de Rubens e de Fragonard, o mais célebre dos filhos de Grasse, terra que a rainha Vitória gostava de escolher para passar os invernos, e na qual a tormentosa vida de Edith Gassion (por alcunha Piaf) chegou ao fim.

Sábado, 6 – Mónaco

Como é habitual nestas lides, a manhã de sábado é dedicada à **festa de encerramento do encontro.** Não dispomos de detalhes, mas certamente que haverá convívio, comes e bebes e animação. Não nos espantaria a organização de algum tipo de desfile, brincadeira tão ao gosto da ERA…
Da parte da tarde, findos os compromissos oficiais, **rumaremos ao Mónaco, para nova visita livre.** O mais diminuto e densamente povoado microestado do mundo cresceu em torno de um altaneiro promontório rochoso, verdadeira fortaleza natural, no qual os helénicos de 'Massilia' (Marselha) ergueram um templo isolado (em grego 'monoikos'), e que hoje alberga um belo centro histórico. Desde cedo uma possessão de Génova, e como tal sujeito às suas lutas intestinas, o Mónaco seria, em 1297, tomado de forma traiçoeira pela facção de Francesco Grimaldi (dito 'Il Malizia'…). Com muitos jogos de cintura e alguns avultados pagamentos pelo meio, a família Grimaldi conservou o poder de forma quase ininterrupta até aos dias de hoje, enquanto monarcas absolutos até 1910, e monarcas constitucionais dotados de poderes desmesurados de então para cá. Por volta de 1850, e estando o principado falido, surgiu a iniciativa de construir o casino de Monte Carlo.

Depressa se tornou no maior do mundo (só superado por Las Vegas cem anos depois e, recentemente, por Macau). O seu enorme sucesso está na base da história moderna do país, que progressivamente se tornou num recreio de ricos e local de acolhimento para uma elite de 'exilados fiscais', de tal forma que hoje o Mónaco é líder mundial em dados como o PIB 'per capita', as taxas de milionários e de bilionários por habitante ou a esperança de vida. Para além do famoso **'Rocher'** e da ostentação de **Monte Carlo**, saliente-se ainda o conhecido oceanário e o **'Jardin Exotique',** visita obrigatória para apreciadores de plantas de climas áridos. Os montanheiros podem tentar uma autêntica proeza: subir ao único ponto mais alto de um país que não é um cume, ou seja cuja proeminência é zero!...

Domingo, 7 – Milão / Lisboa
Longa viagem de autocarro directa para o aeroporto de Milão. Voo TAP (Portugália) TP 809 às 19h55 de regresso a **Lisboa.** Chegada prevista pela hora de jantar.

Visitas Breves – A grande proximidade geográfica de outras atracções maiores permite aspirar levar a cabo, no final dos dias menos preenchidos, **breves visitas exclusivas a locais de maior interesse.** Não há garantias nem agenda predefinida, tudo será decidido no terreno em função do tempo disponível e das distâncias, mas algo certamente se arranjará… Em todo o caso serão sempre visitas relâmpago, muito aquém da atenção que noutras circunstâncias seria devida. No topo da lista de possibilidades, por serem fronteiras ao nosso local de alojamento, estão as célebres aldeias medievais irmãs de **Saint Paul de Vence** e de **Vence.** Sobre a primeira, por excelência terra de artistas (lá viveram e morreram vultos como D.H.Lawrence, Matisse ou Chagall), e de galerias de arte que mais parecem museus (se alguém quiser comprar um sarcófago egípcio ou um alguidar do Neolítico, é o sitio certo…), basta dizer que se trata da segunda aldeia mais visitada de França. A última alberga uma ímpar capela inteiramente decorada por Matisse, perto do final da sua vida (trabalhou durante anos e chegou a pintar acamado…), fruto de uma peculiar relação afectiva, mais forte que o facto de o pintor não ser crente. **Nice** e **Cannes** também estão ao nosso alcance, quanto mais não seja para esticar um pouco as pernas na famosa 'Promenade des Anglais' ou beber um aperitivo na cinéfila 'Croisette'. E há ainda a belíssima **Menton,** a melhor preservada das vilas costeiras da região, com as suas fachadas ocres e igrejas barrocas de campanários envernizados, num conjunto patrimonial harmonioso, que alguns designam por 'la perle de France', (apesar de, tal como Nice, se tratar de uma aquisição francesa bastante recente…). Mais distante fica a mítica **Saint Tropez.** É improvável, mas quem sabe se…
Uma actividade da ERA – Já vai longa a lista de actividades internacionais que o Clube realizou sob a alçada da **ERA** (European Rambler's Association), pelo que a generalidade dos sócios conhece o padrão geral que as rege. Só para quem não saiba, importa lembrar que **nestas iniciativas o nosso estatuto é de hóspede, pelo que a organização CAAL não domina os detalhes do programa e a sua capacidade de intervenção no terreno é limitada.** Dependemos da hospitalidade e capacidade dos nossos anfitriões que, em geral (mas nem sempre…), são irrepreensíveis. Neste caso estamos a falar da **FFR** - Féderation Française de la Randonnée – através do seu comité regional da PACA (Provence-Alpes-Côte d'Azur).

Alojamento e Alimentação
Em França – A nossa base vai ser o **Club Les Oliviers** da grande cadeia francesa Belambra, situado na tranquila aldeia de **La Colle-sur-Loup**, às portas (traseiras) de Nice. Trata-se de um aldeamento de férias de grandes dimensões, mas no qual as unidades têm uma dimensão humana e estão espalhadas numa extensa área verde (20 hectares). Não será demais lembrar que esta é uma das zonas turísticas mais caras da UE. Todos os participantes no encontro ficarão aqui alojados, pelo que haverá mais oportunidades de convívio internacional do que em ocasiões anteriores. Alojamento (6 noites) em **apartamentos de tipologia variada.** (máximo 4 pessoas por apartamento). Regime de **pensão completa (PC)**, com almoços tipo picnic. Na sexta-feira está prevista uma 'soirée' festiva.
Em Itália – Alojamento (2 noites) no **Novotel** de **Génova,** em quarto duplo. Trata-se de um grande hotel moderno mas algo distante da estação de comboio. Regime de dormida e pequeno almoço (APA).

Preço e Plano de Pagamentos
A viagem tem o custo total de **1.190,00€ por participante,** com o seguinte plano de pagamentos:
no momento da inscrição deverão ser pagos 190,00€, seguem-se **5 prestações no valor de 200,00€,** a ser pagas em 2015, respetivamente, nos dias **1 de Janeiro, 1 de Fevereiro, 1 de Março, 1 de Abril e 1 de Maio.**

O preço inclui – Transporte aéreo Lisboa-Milão-Lisboa em classe económica em voos TAP; **taxas de aeroporto** e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade; **transporte terrestre em autocarro** e comboio de acordo com o programa; **alojamento de 2 noites em Génova** em hotel de 4 estrelas (normas locais) em quarto duplo e regime de APA; alojamento de 6 noites em La Colle-sur-Loup em apartamentos de tipologia variada (máximo 4 pessoas por apartamento) em regime de PC; **guias** voluntários da FFR nos percursos pedestres em França; **entradas** na Villa Ephrussi e no museu da perfumaria de Grasse; entrada no Parque Nacional das Cinque Terre; **seguro** de acidentes pessoais e assistência em viagem; inscrição no encontro da ERA.

O preço não inclui – Almoços e jantares em território italiano; tudo o que não foi referido anteriormente.

Inscrições
As inscrições serão realizadas na sede do Clube, no próximo dia **4 de Dezembro**, quinta, entre as **18h00 e as 21h00**.
Cada sócio poderá inscrever-se a si e ao seu agregado familiar, ou outro sócio.

Cancelamento
Se a viagem for cancelada pelo participante **até 15 de Abril de 2015**, o Clube devolverá as verbas pagas, com exceção de **75,00€, que servirão para despesas de cancelamento a que o Clube está obrigado.** Após esta data não haverá lugar a reembolso, a não ser que haja possibilidade de substituição por um sócio em lista de espera ou, no caso de não existir lista de espera, por um sócio indicado pelo desistente.

Muito Importante – O Clube terá de abrir mão das reservas excedentárias logo após o dia das inscrições, não podendo assim garantir vagas na actividade para além dessa data., mesmo que a capacidade inicialmente disponível não esgote. Por esse motivo **os sócios interessados em participar devem realizar sem falta a sua inscrição no dia indicado.** Capacidade limitada a 50 lugares.