



Editorial

2020 - mais um ano... E o nosso Clube completa este ano 35 anos de existência!

São muitos anos de partilha com todos os companheiros que quiseram fazer do Clube a sua segunda casa, a sua segunda família. Todos os que perceberam que o que nos une são os mesmos

valores com que o CAAL foi fundado: solidariedade, respeito, amizade e trabalho desinteressado, pondo sempre o interesse geral à frente do particular.

Um bom ano para todos nós!

Resumo

5 de janeiro

domingo

11 de janeiro

sábado

18 de janeiro

sábado

25 e 26 de janeiro

sábado e domingo

1 de fevereiro

sábado

8 de fevereiro

sábado

Parque Florestal de Monsanto

Em busca da presença judaica em Torres Vedras

1º Ori Rogaine do CAAL 2020 - Monsanto

X Marcha Nacional de Montanha - Travessia Invernal

Caminhos de Fátima by CAAL - etapa 8

Da Serra às Profundezas da Terra

Parque Florestal de Monsanto

5 de janeiro - domingo

Só o ama quem o conhece... só o defende quem o ama!

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!

Continuamos, como há 25 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!

Em busca da presença judaica em Torres Vedras

11 janeiro - sábado

Com uma visita ao Castro do Zambujal

Com os primeiros dias de Inverno e passada a época festiva, começamos o ano com uma atividade cultural com três componentes: **a visita guiada ao Castro do Zambujal, um percurso pedestre com visita ao Convento de Varatojo e a visita guiada ao Núcleo Interpretativo da Comunidade Judaica de Torres Vedras.**

Pela manhã começamos por visitar o **Castro do Zambujal**, um povoado fortificado da Idade do Cobre datado do 3º milénio a.C. situado num esporão rochoso na margem direita da ribeira de Pedrulhos, afluente do rio Sizandro. Descoberto em 1932 por Leonel Trindade, foi escavado ao longo das décadas de 60 e inícios de 70 pelo Instituto Arqueológico Alemão.

Trata-se de uma fortificação pré-histórica com quatro muralhas e torres que teve ocupação humana ao longo de, pelo menos, 800 anos e com um espólio arqueológico muito vasto.

In 'Rota do Castro do Zambujal', C.M. Torres Vedras

Visitado o Castro, iniciamos um pequeno percurso pedestre, um troço da **Rota do Castro do Zambujal**, em direção a Torres Vedras. No caminho, encontramos o **Convento de Varatojo**, fundado em 1470 por D. Afonso V e ocupado por frades franciscanos desde então. É no parque de merendas junto ao convento que faremos o nosso piquenique.

Da parte da tarde visitaremos o **Centro de Interpretação da Comunidade Judaica de Torres Vedras (CICJ)**, situado no centro histórico da cidade, junto ao castelo e a **cerca de 50m da antiga judiaria.**

As origens da presença judaica em Torres Vedras perdem-se no tempo. Em meados do séc. XIII a vila já possuía uma importante comunidade judaica, que foi prosperando ao longo dos dois séculos seguintes. Entre os seus membros destacam-se algumas famílias, como os Guedelha, com ligações à corte. Outros eram proprietários rurais, reideiros, comerciantes ou financeiros, artesãos e mercadores.

A judiaria, que se desenvolvia em redor da sinagoga, é anterior a 1322. Nela viviam, em 1381, 25 famílias judaicas, cerca de 10% da população urbana.

In 'Centro de Interpretação da Comunidade Judaica', C.M. Torres Vedras Caso haja tempo, e dependendo do número de participantes, faremos ainda uma visita ao **Museu Municipal Leonel Trindade**, onde se encontra grande parte do espólio arqueológico do Castro do Zambujal. As visitas ao Castro do Zambujal e Centro de Interpretação da Comunidade Judaica de Torres Vedras serão guiadas pela **Dra. Isabel de Luna, conservadora do Museu Municipal Leonel Trindade.** **Partida:** Às 8h30 de Entrecampos. Chegada prevista para **Participação em viatura própria:** Encontro no Castro do Zambujal às 9h15.

Autocarro 25,00€ / Jovens 14,00€

Viatura própria 14,00€ / Jovens 5,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, o seguro, a entrada no museu e a visita guiada.

1º Ori Rogaine do CAAL 2020 Monsanto

18 de janeiro – sábado

O CAAL vai organizar, pela primeira vez, uma competição oficial de Orientação

O caso não é para menos. Queremos que o próximo dia 18 de janeiro seja uma data marcante na vida do CAAL!

Dando seguimento à estratégia de se afirmar cada vez mais como um clube multi-desportivo e integrado na sociedade em que se insere, o CAAL vai organizar, pela primeira vez, uma competição oficial de Orientação, aberta a todos os praticantes deste desporto e fazendo parte do calendário da respectiva federação (FPO – Federação Portuguesa de Orientação).

Como era incontornável, escolhemos para esta estreia absoluta a modalidade de Orientação que o Clube sempre preferiu - a Orientação de estratégia por equipas, agora conhecida pela sigla Ori-Trail Rogaine - e a nossa casa - Monsanto.

Será um dia de competição – **pedestre ou BTT** - mas também de muita **diversão**, com a possibilidade de optar pela variante **Open** - uma prova de duração mais curta, ideal para iniciação na prática deste desporto. E, ao contrário do que a palavra trail possa sugerir, ninguém precisa de correr!...

O nosso 1º Rogaine vai cumprir todos os requisitos oficiais – 'chips' individuais, controlo informático da passagem nos pontos, abastecimento durante a prova, duches, troféus para todos os escalões etários, lanche de convívio no final, etc... Até 'babysitting' vamos ter!... Este desafio de vulto só é possível graças aos voluntários do CAAL e a uma forte aposta na formação que, pela primeira vez em muitos anos, permitiu dotar o nosso Clube de quadros técnicos reconhecidos pelo estado português. E funcionará como aprendizagem para voos bem mais ambiciosos que já se perfilam no horizonte - o **Campeonato Ibérico de Rogaine**, que estamos a preparar para novembro de 2020, e o **mega-evento Portugal O'Meeting 2021**, para cuja parceria o Clube já foi convidado.

Para aqueles menos familiarizados com as regras e rotinas de uma prova oficial de Orientação e que queiram aproveitar esta oportunidade, o GDAO vai realizar um **workshop gratuito** - a decorrer na sede do Clube na tarde do **dia 5 de janeiro** - subordinado ao tema "**O que é um Rogaine?**", o qual deixará todos os participantes confortáveis para participar nesta festa.

Os restantes podem começar a formar equipas de 2 a 5 elementos – femininas, mistas ou masculinas e de acordo com o respetivo escalão etário - e consultar o nosso site exclusivo para o evento – www.caal-rogaine.com

E os sócios do Clube têm direito a uma inscrição bonificada na prova, de valor imbatível!

Contamos com a vossa presença neste dia em que vamos abrir um novo capítulo na história do CAAL!

X Marcha Nacional de Montanha - Travessia Invernal

25 e 26 de janeiro - sábado e domingo

Serra do Alvão e Monte Farinha



Grupo de Montanhismo de Vila Real



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MONTANHISMO E ESCALADA

Primeira atividade de 2020 do calendário da FPME

Inscrição (até 18/01/2020, 20h00)

PROGRAMA PROVISÓRIO E INFORMAÇÕES ÚTEIS

(sujeito a alterações, confirmar uma semana antes de dia 25)

Dia 25 - Sábado

MARCHA TRAVESSIA - 1ª ETAPA (Foz - Pêpe - Pardelhas - Ermelo)

06:50 – Para quem sai de Vila Real e pretender partilhar carro: Concentração na N. Sr.ª. Conceição e saída em caravana automóvel (da responsabilidade dos participantes) com destino a Ermelo).

<https://www.google.pt/maps/dir/41.3063786,-7.7420629/41.3568748,-7.8948894/@41.3182495,-7.8800833,13469m/data=!3m1!1e3!4m1!1m6!3m4!1m2!1d-7.7424446!2d41.3066378!3s0xd3b4af8baf059b1:0x245080bfd7ddf75!4e!1m0!3e0?hl=pt-PT&authuser=0>

07:30 – Concentração em Ermelo e embarque em autocarro com destino a Foz

Local: Cruzamento da N304 com a M560 (41.356835, -7.894843)

Importante: procurar estacionar seguro nas proximidades

Sugestão: Procurar estacionamento seguindo pela M560 em direção a Ermelo:

<https://pt.wikiloc.com/trilhas-outdoor/ermelo-estaciona-44325415>

Embarque em autocarro com destino a Foz:

<https://www.google.pt/maps/dir/41.3568748,-7.8948894/41.2884719,-7.8350919/@41.3033495,-7.8626182,4974m/data=!3m1!1e3!4m2!4m1!3e0?hl=pt-PT&authuser=0>

08:15 – Início da Marcha: Foz

10:15 – Passagem em Pêpe

11:15 – Passagem em Mascozelo

13:00 – Pardelhas (Reforço alimentar; necessário levar prato/malga/garfo/faca/colher/copo)

14:00 – Continuação da marcha

15:00 – Passagem em Ponte de Macieira

16:00 – Chegada a Ermelo

20:00 – Jantar convívio – Mondim

Dia 26 - Domingo

MARCHA TRAVESSIA - 2ª ETAPA

08:30 – Reinício da Marcha - Quartel Sapadores Florestais Fojo do Lobo (Fisgas de Ermelo)

13:30 – Chegada ao cume do Monte Farinha (Sr.ª da Graça)

14:00 – Embarque em autocarro

14:30 – Chegada a Quartel Sapadores Florestais Fojo do Lobo (Fisgas de Ermelo)

Encerramento X Marcha Nacional de Montanha – Travessia Invernal

Notas: O percurso pode ser alterado por motivos imprevistos; as indicações horárias e distâncias são aproximadas.

INFORMAÇÕES - I. Inscrição (até 18/01/2020, 20h00)

Sócios (GMVR, FPME)

Dia 25 e 26 - Sábado e Domingo (transporte+reforço alimentar+jantar+lembrança)	€29,00
Dia 25 - Sábado (transporte+reforço alimentar+lembrança)	€12,00
Dia 25 - Sábado (Jantar)	€15,00
Dia 26 - Só Domingo (transporte+lembrança)	€7,00

Não Sócios

	Atividade	Seguro	Total
Dia 26 e 27 - Sábado e Domingo (transporte+reforço alimentar+lembrança)	€18,00	€7,00	€25,00
Dia 25 -Sábado (transporte+reforço alimentar+lembrança)	€16,50	€3,50	€20,00
Dia 25 -Sábado (Jantar)			€15,00
Dia 26 -Domingo (transporte+lembrança)	€8,50	€3,50	€12,00

2. **A inscrição abrange** atividade, transportes, reforço alimentar, jantar e lembrança, conforme descrito no ponto anterior

3. **Seguro desportivo obrigatório**

4. **Formas de pagamento:**

4.1. Por transferência bancária (até 18/01/2020, 20h00):

NIB: 001800000543556000181

IBAN: PT50 0018 000005435560001 81

Obrigatório enviar comprovativo por email para:

grupo.montanhismo.vilareal@gmail.com e pombovivo@hotmail.com

4.2. Em numerário, na sede do GMVR, na reunião de Direção anterior à atividade

5. **Alojamentos em Mondim**

[http://campismomondim.com/](https://www.booking.com/searchresults.pt-pt.html?aid=376389&label=Hoteis-yj7PKHMJJjaoSmYb4ppgAS267724756065%3Apl%3Aata%3Apl%3Ap22%2C151%2C000%3Aac%3Aap1t1%3Aneg%3Afi%3Atiaud-297601666515%3Akw-320610652075%3Alp9047107%3Ali%3Adec%3Adm&sid=c48f11c88a94c48c9df17834d86ea36e&ac_click_type=b&ac_position=0&checkin_month=1&checkin_monthday=26&checkin_year=2019&checkout_month=1&checkout_monthday=27&checkout_year=2019&class_interval=1&dest_id=-2169602&dest_type=city&dtdisc=0&from_sf=1&group_adults=2&group_children=0&inac=0&index_postcard=0&label_click=undef&no_rooms=1&postcard=0&raw_dest_type=city&room1=A%2CA&sb_price_type=total&search_selected=1&shw_aparth=1&slp_r_match=0&src_el_em=sb&srvid=264568678c770153&ss=Mondim%20de%20Basto%2C%20Regi%C3%A3o%20do%20Norte%2C%20Portugal&ss_all=0&ss_raw=mondim&ssb=empty&sshis=0&order=distance_from_landmark&dst_landmark=ccParque de Campismo de Mondim de Basto (campismo e bungalows): <a href=)

Casa Abrigo de Mondim de Basto: <https://mondimbike.pt/casa-abrigo.html>

6. **Recomendações importantes**

Usar vestuário térmico e calçado impermeável

Levar lanterna elétrica ou frontal

Levar alimentação ligeira e água

7. Duche no sábado em Mondim, Pavilhão Multiusos (nota: possibilidade em estudo)

8. Jantar em Mondim

9. Atividade limitada a 70 inscrições, (inscrições na sede do CAAL)

Caminhos de Fátima by CAAL - etapa 8

1 de fevereiro - sábado

À descoberta de recantos... ou de encantos

Esta etapa do projeto 'Caminhos de Fátima', que pretende fazer o percurso Lisboa - Fátima seguindo o trajeto 'oficial' (Caminho do Rio), mas procurando alternativas mais agradáveis sempre que o asfalto seja o caminho traçado e dando preferência aos caminhos tradicionais, **terá o seu início no restaurante dos Olhos de Água, junto à nascente do rio Alviela, em Alcanena**, onde terminámos o percurso do ano passado.

E é já aqui que começam os caminhos diferentes, pois vamos embrenhar-nos num trilho pouco explorado, com **muitos e sabrosos medronheiros**.

Seguimos depois até às ruínas do **moinho das Saladas**, tendo oportunidade de admirar a bela paisagem circundante e prosseguimos por caminhos mais ou menos esquecidos até à zona de Monsanto. Em seguida é tempo de descobrir a ruralidade desta região, passar por belos caminhos murados e, por fim, descer até **Minde onde irá terminar o percurso deste ano com um reconfortante lanche**.

Características do percurso: Com cerca de 14km de extensão, maioritariamente por caminhos rurais, caminhos de pé posto e alguns estradões em terreno ondulado.

Possibilidade de neutralização em Covão do Feto, a cerca de 10km do início.

Cartografia: Folhas 328, 318 e 319 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

Recomendações: Levar água, farnel e roupa adequada à época do ano. Recomenda-se o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.

Partida: Às 08h00 de Entrecampos em autocarro. A chegada está prevista para as 20h00.

Dada a dificuldade de ligação dos Olhos de Água ao local onde termina a atividade, **não se aconselha a participação em viatura própria**. Para mais informações consultar a secretaria do Clube.

Autocarro	35,00€	/	Jovens 21,00€
-----------	--------	---	---------------

O preço inclui o reconhecimento da atividade, o transporte, o seguro, o mapa, a informação e o lanche.

Da Serra às Profundezas da Terra

8 de fevereiro – sábado

A serra de Grândola e a Mina do Lousal

Pois é mesmo essa a nossa proposta para este dia: primeiro **calcorrear a Serra**, depois **descer às profundezas da Terra!**

Começaremos por efetuar uma **curta caminhada na Serra de Grândola**, intitulada 'Pelos Trilhos da Serra'. Este percurso pedestre tem apenas cerca de 4km, uma duração aproximada de 2h30, realiza-se na Herdade da Ribeira Abaixo (**Centro de Ecologia, Evolução e Alterações Climáticas**) e **será guiado por uma bióloga do Centro Ciência Viva do Lousal** que nos prestará diversas informações acerca do **montado** e de técnicas de monitorização da fauna e flora.

Seguiremos depois para a **aldeia mineira do Lousal** (distrito de Setúbal, concelho de Grândola).

O Lousal foi uma mina da Faixa Piritosa Ibérica, que esteve em laboração desde 1900 até 1988, com vista à exploração de **pirite**, um sulfureto de ferro. O objetivo era a obtenção de **enxofre** para a produção de **adubos**.

E porque 'a barriga já dá horas', iremos diretamente para o restaurante 'Armazém Central', a fim de nos deliciarmos com a saborosa **culinária alentejana**, começando, como não poderia deixar de ser, com a '**Sopa de Mineiro**' (o almoço inclui entradas + sopa de mineiro + prato principal - carne no alguidar + vinho e água + 1 sobremesa). Esperamos ter o privilégio de almoçar ao som do afamado **cante alentejano, entoado por um coro de antigos mineiros**. Já com o estômago e a alma bem reconfortados, é altura de efetuarmos o **percurso pedestre 'Lousal a céu aberto'**, que se realiza numa **paisagem do outro mundo** e que permite ver as **escombreiras**, os **poços de acesso à mina** do Lousal com os seus **malacates** e as **lagoas ácidas**. Durante o percurso, que se desenrola ao longo de um **passadiço de madeira** (tem cerca de 2km e uma duração de cerca de 2h00), serão explicados diversos aspetos relacionados com a atividade extrativa desta mina, bem como medidas de recuperação da região do ponto de vista ambiental. É ainda feita referência ao **projeto Relousal**.

E chegaremos, finalmente, à entrada da **Galeria Valdemar, a 1ª galeria da Mina do Lousal**, uma galeria horizontal com cerca de 300m de extensão.

É hora de entrar nas profundezas da Terra!

Já de regresso à aldeia, e se ainda houver tempo, visitaremos os espaços expositivos e interativos do **Centro Ciência Viva do Lousal - Mina de Ciência**, onde se Explora Ciência com vista a Extrair Conhecimento.

Características dos percursos: Percursos pedestres fáceis e pra-

ticamente sem desníveis, acessíveis a todos. O primeiro tem **4km** e uma **duração** de **2h30**; o segundo segue por um **passadiço de madeira**, tem **2km**, uma **duração** de **2h30** e inclui a visita a uma **galeria mineira**.

Partida: Às 8h00 de Entrecampos. Chegada a Lisboa (prevista) para as 20h00.

Participação em viatura própria: Consultar a secretaria do Clube.

Autocarro	48,00€	/	Jovens 26,00€
Viatura própria	34,00€	/	Jovens 23,00€

O preço inclui o **transporte**, o **seguro**, o **percurso** pedestre '**Pelos Trilhos da Serra**' (guiado por uma bióloga do Centro Ciência Viva do Lousal), o **almoço**, o **percurso** pedestre '**Pela Corta Mineira do Lousal**', a **visita** guiada à **Galeria Mineira Waldemar** e a **visita** ao **Centro Ciência Viva do Lousal**.

E então? O apetite foi aguçado? O que esperas para te inscrever e assegurar o lugar nesta atividade?

GDAMO Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha



Agora temos pela frente 2020 e vamos iniciar o ano com as duas atividades que temos programadas para o **mês de Janeiro**.

Fim de semana de 11 e 12 – Serra da Estrela

É uma atividade pensada para ser efetuada com **técnicas de alpinismo** com utilização de equipamento e cordas nomeadamente a **subida de corredores**, assim estejam reunidas as condições necessárias como existência de neve e gelo.

Se não houver neve e gelo em condições serão efetuadas atividades de caminhadas pelos pontos mais interessantes do Planalto Central incluindo a Penha dos Abutres.

Fim de semana de 25 e 26 – Marcha Nacional de Montanha

É uma **atividade organizada pelo Clube de Montanhismo de Vila Real** com o patrocínio da FPME e que se realiza todos os anos no mês de Janeiro, tem tido a participação de alguns clubes que efetuam atividades de Montanha, nomeadamente o CAAL que se tem feito representar por um grupo bastante generoso de participantes.

A partida para esta atividade que se realizará no Marão - Alvão tem normalmente a partida na véspera ao final do dia, neste caso no dia 24. Vejam as fotos da última atividade realizada.

<https://photos.google.com/share/AF1QipO84C8FO7eLYkkXljtUpiVq43zcH5a-cVpODLb0PspAdMuww7DpAj84khKUG9tqoA?key=UjRjYUZ0c1JlTy0xNEssenZOcVjObzBNWWQyNUF3>

As inscrições para esta atividade decorrem normalmente pelo CAAL.

GDAE Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada



19 janeiro (domingo) - Escola de Escalada Azóia / Sesimbra

Vamos iniciar o Ano 2020 na Serra da Azóia, aqui bem perto! Adere ao convívio...

Em breve teremos Boas Novidades e o Calendário GDAE 2020, consulta o nosso site: <http://clubearlivre.org/diversos/documentos/calendarios>

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Maria João Martins

Centro Associativo do Calhau

Parque Florestal de Monsanto I 500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfica

Tel.: 217 788 372 caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

Formação 2020 no CAAL MONTANHISMO - Nível I (Iniciação)

Porquê participar

“O montanhismo é uma ferramenta inesperada para o meu dia a dia.”

Esta frase é de um participante num curso de montanhismo.

E não é tanto porque se aprende a fazer uns nós que dão jeito para rebocar um carro, ou coisas assim.

É sobretudo porque o montanhismo melhora a nossa confiança na abordagem aos problemas diários, e estabelece uma nova escala da importância das coisas, ajudando-nos a centrar a nossa atenção nos aspectos da vida que são de facto importantes.

E claro que a formação em montanhismo é útil para participar sem receio em todas as actividades do CAAL. (Em alguns percursos organizados pelo GDAMO esta formação pode ser mesmo necessária para ultrapassar algum calhau mais atrevido).

De 12 Fevereiro a 01 Março 2020

Neste período o CAAL irá realizar mais uma acção de formação básica em montanhismo.

Esta formação destina-se a pessoas **sem ou com pouca experiência** nesta actividade. O objectivo da formação é preparar os participantes para a prática de montanhismo em média montanha e alta montanha de grau PD (pouco difícil).

Esta acção integra o plano anual de actividades do GDAMO, o Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha do CAAL.

Condições de participação

Para participar nesta formação não é exigido conhecimento ou experiência prévia de montanhismo. Também não é necessário ser um atleta, mas é conveniente ter uma condição física razoável.

Cada participante é responsável por não apresentar contra-indicações médicas à prática de montanhismo. As limitações físicas que não sejam totalmente impeditivas da prática de montanhismo serão bem aceites e tidas em conta pelos monitores.

Para iniciar a formação **não** é necessário ter qualquer material específico. Para a 2ª saída de campo, já será necessário ter uma mochila, botas e vestuário apropriado para mau tempo. (Na 1ª sessão do curso, os formandos serão auxiliados na sua decisão sobre aquisição de material).

Um **seguro** de acidentes pessoais que inclua a prática de montanhismo é exigido a cada formando; caso não o possua, poderá adquirir este seguro através do CAAL.

A idade mínima de participação é 16 anos; aos menores é requerida autorização do seu encarregado de educação; não existe idade máxima para participar.

Estrutura e Avaliação da Formação

Esta acção de formação está organizada nas seguintes componentes:

- Três sessões teórico-práticas em sala;
- Quatro dias de sessões práticas no terreno;
- Um trabalho de estudo individual sobre tema tratado nas sessões teórico-práticas;

Programa das Sessões Teórico-Práticas:

(Um programa detalhado será entregue aos formandos.)

12 Fevereiro (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Apresentação do curso e dos participantes.

21H15-22H00: Equipamento básico para o ar livre.

22H00-23H00: Cartografia e orientação.

15 Feb (Sáb). Local: Serra de Montejusto

09H00/13H00: Orientação prática.

14H00/18H00: Introdução à escalada em rocha.

Pernoita no parque de campismo de Montejusto (não é necessário ter tenda).

16 Feb (Dom). Local: Serra de Montejusto

09H00/18H00: Terrenos de montanha (1).

19 Feb (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H00: Montanhas e montanhismo.

21H00-21H15: Clima e meteorologia.

Participantes no curso Nível I em 2019.



21H15-22H30: Escalada - aspectos essenciais.

26 Feb (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H15: Preparação física e mental.

21H15-21H45: Saúde na montanha.

21H45-22H30: Segurança na montanha.

29 Feb (Sáb). Local: Serra da Estrela

08H00/18H00: Terrenos de montanha (2).

(Pernoita em abrigo ou pousada)

01 Mar (Dom). Local: Serra da Estrela

08H00-17H00: Terrenos de montanha (3).

Sessão extra:

(Sessão conjunta com o curso de nível 2:)

18 Março (Quarta). Local: Sede do CAAL

20H30-21H00: Montanhismo e Ambiente

Ética do montanhismo e conservação da natureza.

21H00-23H00: Segurança na Montanha 2

Primeiros socorros.

Custos de Participação

O custo da inscrição nesta acção de formação é de **90 Euros** por formando, que pode ser pago em uma ou duas parcelas.

Este custo inclui a documentação e a utilização do material específico de escalada/alpinismo que será fornecido pelo clube (não se impede o uso de material próprio por quem o tiver).

Este custo não inclui o seguro (obrigatório).

O GDAMO em actividade.



Não estão incluídos os custos das deslocações e estadia dos formandos nos locais do curso (Montejunto e Serra da Estrela).

(Considerando viagens em viatura com 4 pessoas, o custo por formando das viagens e estadias, incluindo a saída à Serra da Estrela, será cerca de 58€.)

Se não for possível realizar alguma sessão teórico-prática do curso na data prevista no programa (ou na data de reserva), os alunos que não puderem participar na data alternativa serão reembolsados do valor da inscrição correspondente a essa sessão.

Inscrição e informações

Para inscrição ou mais esclarecimentos, contactar o CAAL:

- telefone: 217788372

- mail: caal@mail.telepac.pt

O site do CAAL: clubearlivre.org

O número de inscrições nesta acção de formação é limitado.