



## CLUBE DE ACTIVIDADES DE AR LIVRE

### CALENDÁRIO DE PERCURSOS GUIADOS 2012

Mês	Data	Duração	Actividade
Janeiro	8	Domingo	Monsanto
	14	Sábado	Quinta do Anjo
	20-22	Sexta a Domingo	FPME - Marcha Nacional de Montanha (Alvão)
	28	Sábado	Vimeiro
Fevereiro	4	Sábado	Serra da Ossa
	11	Sábado	Do uivo do lobo à pata da mosca
	18-24	Sábado a Sábado	Grenoble - Maciço do Vercors em raquetes
	19	Domingo	Monsanto
Março	3	Sábado	Mação
	10-11	Sábado e Domingo	Idanha
	24	Sábado	Entroncamento
	25	Domingo	Monsanto - Dia da Árvore
31-5	Sábado a Quinta	Montes de Toledo	
Abril	14-15	Sábado e Domingo	Rota do Minho
	21	Sábado	Cova da Moura
	22	Domingo	Monsanto
	22-29	Sábado e Domingo	Castro DAire/Ribeira de Mel
Maio	5	Sábado	Terras de Tavares
	12-13	Sábado e Domingo	Corredor Verde de Guadiamar
	18	Sexta	Esta Lisboa que eu amo
	20	Domingo	Caminhe pela sua Saúde - Monsanto
26-27	Sábado e Domingo	Braga Romana	
Junho	9-10	Sábado e Domingo	Salsa à Mosca
	16	Sábado	Actividade surpresa
	17	Domingo	Mata dos Medos
	23-24	Sábado e Domingo	A Northface da Estrela
30	Sábado	Nocturna em Almada	
Julho	7-8	2 dias	Penedono
	14	Sábado	Sintra
	15	Domingo	Monsanto
Agosto	25-1	Sábado a Sábado	Picos da Europa

Mês	Data	Duração	Actividade
Setembro	9	Domingo	Monsanto
	15	Sábado	Aqueduto dos Pegões
	22-23	Sábado e Domingo	Aniversário
Outubro	5-7	Sexta a Domingo	Gallegos de Cá y de Lá
	13	Sábado	Marcha dos Fortes
	14	Domingo	Mata dos Medos
	27-28	Sábado e Domingo	Dão
Novembro	4	Domingo	Monsanto
	10-11	Sábado e Domingo	Via Algarviana
	24	Sábado	Santiago do Cacém
Dezembro	1	Sábado	Tejo a pé - Sirga
	9	Domingo	Dois Portos
	16	Domingo	Monsanto

### CALENDÁRIO DE FORMAÇÃO 2012

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

### CALENDÁRIO DOS GRUPOS DE DINAMIZAÇÃO, VISITA O SITE DO CAAL:

**GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação**

**GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanhismo**

**GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada**

### CAAL – CLUBE de ACTIVIDADES de AR LIVRE

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente – Alexandre Velhinho

Centro Associativo do Calhau – Parque Florestal de Monsanto - 1500-045 Lisboa

NIB – 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 – CGD S. Domingos de Benfca

Tel. 217 788 372 Telem. 966 295 260

[caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt)

[www.clubearylivre.org](http://www.clubearylivre.org)





Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira - Inverno das 13h30m às 18h00m

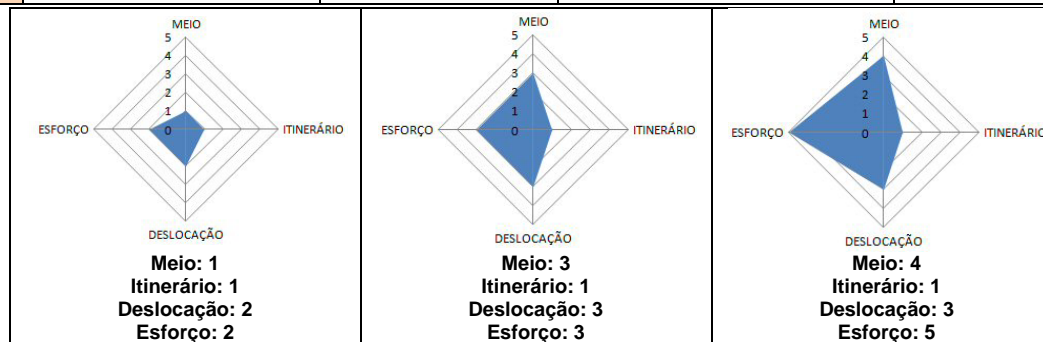
Verão das 14h30 às 19h00











## M.I.D.E. – Método de Informação De pErursos

A classificação M.I.D.E. de um percurso corresponde sempre a uma **época do ano específica** e a **condições do terreno bem determinadas**, e compreende **4 índices distintos**, cada um com uma classificação entre 1 e 5 pontos:

ÍNDICE	SIGNIFICADO	PONTUAÇÃO				
		1	2	3	4	5
<b>Meio</b> 	<i>Severidade do meio natural</i>	O meio não está isento de riscos	Há mais que 1 factor de risco	Há vários factores de risco	Há bastantes factores de risco	Há muitos factores de risco
<b>Itinerário</b> 	<i>Dificuldade de orientação no itinerário</i>	Percurso guiado ou caminhos e cruzamentos bem definidos	Trilhos ou sinalização de continuidade	Exige a identificação precisa de acidentes geográficos e de pontos cardeais	Exige técnicas de orientação e navegação fora de trilhos	A navegação é interrompida por obstáculos que há que contornar ou ultrapassar
<b>Deslocação</b> 	<i>Dificuldade técnica da deslocação</i>	Marcha por superfície lisa (estradão, areal)	Marcha por trilhos fáceis	Marcha por trilhos ou terrenos irregulares	É necessário o uso das mãos para manter o equilíbrio	Requer passos de escalada para a progressão
<b>Esforço</b> 	<i>Esforço físico necessário, englobando transposição de desníveis</i>	Até 1 hora de marcha efectiva	De 1 a 3 horas de marcha efectiva	De 3 a 6 horas de marcha efectiva	De 6 a 10 horas de marcha efectiva	Mais de 10 horas de marcha efectiva



A classificação M.I.D.E. pode ser complementada por **Informação de Referência** (Duração do Percurso, Desníveis, Distância, Dificuldades Específicas)

<b>Horário</b> 	<b>Rappel</b> 
<b>Desnível de subida</b> 	<b>Escalada</b> 
<b>Desnível de descida</b> 	<b>Gelo ou neve</b> 
<b>Distância horizontal</b> 	<b>Gelo ou neve (provável)</b> 
<b>Tipo de percurso</b> 