

# Calendário de Actividades

## 2004



### Janeiro

- 10 Sábado 2 botas  
O outro lado da serra de Sintra  
Da Malveira à Peninha...
- 18 Domingo 1 bota  
Montemor, entre Loures e Caneças  
Subir ao monte, para melhor ver a cidade
- 24 Sábado 1 bota  
Lisboa Urbana VII  
Pelo caminho do Oriente
- 30 a 1 Sexta a Domingo 2/3 botas  
Por terras de Alafum  
Vouzela e Penoita

### Maio

- 2 Domingo 2 botas  
De Buarcos a Maiorca  
Brisa de serra e mar
- 8 e 9 Sábado e Domingo 2 botas  
Por terras do carvalho negral  
Redescobrir a região de Riba-Côa
- 15 a 30 (duas semanas) 2/3 botas  
Chapada Diamantina  
O melhor Parque Natural do Brasil
- 15 Sábado 2 botas  
A Juventude volta a atacar na Arrábida  
Para os Jovens de Idade  
mas aberta a todos os Jovens de Espírito

### Fevereiro

- 8 Domingo 1 bota  
Parque Florestal de Monsanto
- 15 Domingo 2 botas  
Os dinossauros da Serra d'Aire  
Do Grupo de Orientação para todo o Clube
- 20 a 24 Sexta a Terça 2 botas  
Santiago de Compostela  
O Caminho Francês através do coração da Galiza
- 29 Domingo 2 botas  
Forte da Baralha  
Vamos defender o Fortel

### Junho

- 5 Sábado 1 bota  
Coimbra - Do Choupal até à Lapa  
O notável Jardim Botânico e o Bazófias
- 10 a 13 Quinta a Domingo 2/3 botas  
Serra de Gredos - Às voltas com os Galayos  
O refúgio Victory, La Mira, a acampada em Nogal del Barranco, o Puerto del Pico e a gruta El Aguila

### Março

- 6 Sábado 1 bota  
Lisboa das 7 cidades IV  
Expansão para Ocidente
- 7 Domingo 2 botas  
Por colinas de Loures  
Uma manhã domingueira pela zona saloia
- 12 a 14 Sexta a Domingo 2/3 botas  
O Alto Vouga - Serra da Lapa  
O mistério do sardão da Lapa.  
Qual o destino das meninas casadoiras?
- 20 Sábado 2 botas  
Couto mineiro do Lousal  
Começar a Primavera com o Ar Livre
- 27 e 28 Sábado e Domingo 1 bota  
Mérida e Sevilha  
A Via da Prata

### Julho

- 3 Sábado 2 botas  
Loures nocturna  
A região saloia e as hortas ao luar
- 10 e 11 Sábado e Domingo 2 botas  
À descoberta de Montemuro  
Pela Serra das Meadas
- 17 Sábado 2 botas  
Lagoa da Ervedeira  
A Lagoa que faz sonhar...

### Abril

- 3 Sábado 2 botas  
Ruínas de São Cucufate  
Três vilas alentejanas e uma "villa" romana
- 16 a 18 Sexta a Domingo 2/3 botas  
Os pórticos do Nordeste  
No âmago da terra quente de Vila Flor a Mirandela
- 24 Sábado 1 bota  
Rota do Vinho  
Os vinhedos da Arrábida e a Quinta da Bacalhôa
- 25 Domingo 1 bota  
Parque Florestal de Monsanto

### Agosto

- 7 a 15 (uma semana) 2/3/4 botas  
Eslavénia  
Os Alpes Julianos e o Triglav

### Setembro

- 4 Sábado 2 botas  
Actividade Surpresa
- 12 Domingo 2 botas  
Walking with neighbours  
European Ramblers Association
- 18 Sábado 2 botas  
XIX Aniversário
- 25 Sábado 2 botas  
Rota da Água  
À descoberta das antigas termas de D. Leonor
- 26 Domingo 1 bota  
Parque Florestal de Monsanto (manhã)  
Lisboa das 7 cidades V (tarde)

### Outubro

- 3 Domingo 1/2 botas  
A Feira Medieval de Sto Antão do Tojal  
Uma viagem pela História
- 10 Domingo 2 botas  
Actividade Surpresa
- 16 e 17 Sábado e Domingo 2 botas  
Rota das Guerras  
Castelo Mendo e Castelo Bom
- 23 Sábado 1 bota  
Óbidos e Eburobrittium  
A origem romana de Óbidos e o castelo medieval
- 30 a 1 Sábado a Segunda 2 botas  
S. João da Pesqueira e S. Salvador do Mundo  
Vinhos e miradouros

### Novembro

- 7 Domingo 1 bota  
Rotas de Cister - Odivelas  
Raízes de um novo concelho
- 13 e 14 Sábado e Domingo 2 botas  
Minas de Rio Tinto  
Depois de Aracena a arqueologia mineira...
- 20 Sábado 2 botas  
Rotas do Endovéllico  
Pela Ribeira de Lucescit
- 21 Domingo 1 bota  
Parque Florestal de Monsanto (manhã)  
Lisboa das 7 cidades VI (tarde)
- 27 e 28 Sábado e Domingo 2 botas  
À volta da Guarda II  
Ruralidade granítica - O pinzio e o jarmelo

### Dezembro

- 1 Quarta 2 botas  
Portel III  
Feira do Montado em Portel
- 4 Sábado 2 botas  
Mafra em dias curtos  
O novo "paraíso" dos alfaiinhos
- 5 Domingo 1 bota  
Parque Florestal de Monsanto
- 8 Quarta 2 botas  
Estuário do Tejo  
A ver as aves passar...
- 11 e 12 Sábado e Domingo 1 bota  
Évora e Beja  
As Julias - De Pax Julia a Liberalitas Julia

1 bota-Pessoas peladas, paci entes e pouco deslumbradas. Muito fácil. 2 bota-Pessoas peladas mas ligeiramente mais deslumbradas. Muito difícil. 3 bota-Necessidade de montaria. Exige preparação técnica. 4 bota-Monta de montaria com condições difíceis. Exige preparação, técnica e equipamento.

# O Clube de Actividades de Ar Livre - CAAL

- é uma associação sem fins lucrativos, fundada em 1985, que se dedica à promoção de actividades de ar livre - montanhismo, pedestrianismo, orientação, alpinismo e escalada. A defesa do ambiente e do património, natural e construído, e a promoção da qualidade de vida, são valores que, como se afirma nos estatutos, presidem à organização e são respeitados pelos sócios e participantes nas actividades.

As suas actividades regulares de montanhismo/pedestrianismo, sobretudo

as que se realizam no território nacional, organizadas pelos sócios, são

verdadeiras "peças de artesanato", "obras primas" diferenciadas, como

diferentes são os seus autores que nelas colocam imaginação, querer,

dedicação, e até... algum carinho.

O CAAL orgulha-se de contar com um amplo leque de actividades emblemáticas no seu currículum, e de levar os seus sócios até aos recantos mais remotos do Continente, e a locais tão disparecidos como sejam a Madeira, Açores, Picos da Europa, Pireneus, Monte Branco (Alpes), Marrocos e ascensão ao Toubkal, Cantábrico, Serra Nevada, Bejar e Credos, Roménia, Polónia, Guadarrama e Pedriza, Estados Unidos (Yosemite, Grande Canyon, etc), Reino Unido (Lake District, Peak District e Escócia) e Kilimanjaro (Quénia e Tanzânia), Brasil e Eslovénia.

A participação nas actividades está aberta a não sócios, numa perspectiva de experimentação: temos muito gosto em ter conosco gente nova durante duas ou três actividades, para então, gostando, se associarem no Ar Livre. Além das actividades inscritas no calendário anual, o CAAL organiza cursos de formação, acções de informação e de demonstração sobre questões técnicas e ambientais, e participa em actividades promovidas por outras entidades.

Há muito por onde escolher..., e tudo isto numa perspectiva associativa, sem fins lucrativos e sem postura empresarial, mas com o rigor e a seriedade que os sócios merecem e exigem.



O CAAL tem ainda grupos de dinamização que, de uma forma autónoma e mais agilizada, realizam as suas actividades preferidas:

## Grupo de Dinamização de Actividades de Ambiente - GDAMB

**GDAMB** - na persecução dos seus objectivos de sensibilização para os valores naturais e para a sua preservação, apoia o CAAL na componente ambiental e na concretização de actividades temáticas específicas.

## Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada - GDAE

**GDAE** - realiza regularmente actividades no âmbito da escalada, sendo o ponto de encontro dos escaladores do CAAL. Promove e divulga a modalidade, enquadrando tecnicamente os seus adeptos, e efectuando acções de formação por onde já passaram cerca de duas centenas de praticantes nos últimos seis anos. Promove a representação do Ar Livre nos encontros e competições da modalidade, e organiza grandes actividades de divulgação/captação destinadas a todos os sócios do Clube.

## Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha - GDAMO

**GDAMO** - efectua actividades de montanha caracterizadas por serem delineadas, antecipadamente e durante a sua realização, por todos os que nelas participam. Estas actividades requerem alguma preparação física e técnica para a prática de montanhismo (variável, em função das características de cada actividade), e a comparência dos interessados nas reuniões preparatórias anunciadas na Informação. Realiza também acções de formação no domínio do alpinismo/técnicas de progressão em neve e gelo.

## Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação - GDAO

**GDAO** - efectua regularmente passeios pedestres, caracterizados por não terem sido previamente reconhecidos, e por serem delineados, antecipadamente e durante a sua realização (tudo pode acontecer...), por todos os que neles participam. Estas actividades requerem conhecimentos de orientação e a comparência dos interessados nas reuniões preparatórias anunciadas na Informação. Organiza também formação e grandes actividades lúdicas e de divulgação na área da orientação, destinadas a todos os sócios do CAAL, e promove a representação do Ar Livre nos encontros e competições da modalidade.



## Calendário de Actividades 2004

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

Presidente: José Augusto Veloso

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

NIB 0035 0216 00047376 630 29 - Conta 0216 0473 76630 - CGD Cascais

tel: 21 778 83 72; tm: 96 629 52 60; fax: 21 778 83 67

e-mail: caal@mail.telepac.pt ; internet <http://www.clubearlivre.org>

Horário de expediente 3º, 4º e 5º feira das 14h30 às 19h00

## Formação

O CAAL promove a evolução dos seus sócios nos domínios da Escalada, da Orientação e da Montanha, desenvolvendo acções de formação de iniciação e de aperfeiçoamento. Continuam os estágios destinados a sócios credenciados como Monitores, e à captação/formação de futuros "Monitores do CAAL".

**Orientação** - Curso de Iniciação – 17 Janeiro e 28 Fevereiro  
Curso Avançado – 8, 9 e 10 Outubro

**Montanha** - Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais

30 Novembro - 20 Dezembro - 10, 24 Janeiro - 7, 14 Fevereiro - 20, 21 Março - 9 a 11 Abril

**Escalada** - 1º Curso de Iniciação+Avançado – 13, 20, 21 e 27 Março - 3, 4, 9, 10 e 11 Abril

2º Curso de Iniciação+Avançado – Setembro/Octubro

## Marcação de Percursos Pedestres

O CAAL continua empenhado e disponível para a marcação de Percursos Pedestres de Pequena e Grande Rota.

O Caal é Membro da ERA (European Ramblers Association) e está filiado na Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, na Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada e na Federação Portuguesa de Orientação.



## O CAAL na Internet



<http://www.clubearlivre.org>

Patrocinio:

 Portucel

grupo: Portucel Soporcel

