CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

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 ter contribuído para pôr "Portugal a andar a pé" e de contar com um amplo leque de actividades emblemáticas no seu curriculum, e de levar os seus sócios até aos recantos mais remotos do Continente, e a locais tão dispares como sejam a Madeira, Açores, Picos da Europa, Pirinéus, Monte Branco (Alpes), Marrocos e ascensão ao Toubkal, Cantábrico, Serra Nevada, Bejar e Gredos, 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.

Himalaias (Gokyo, Khumbu e Island Peak), Tenerife (Teide) e Holanda. O CAAL, desde a sua fundação, é membro da ERA -European Ramblers Association - a Federação Europeia que promove a marcação de percursos pedestres de Grande Rota (GR) transnacionais e nacionais. Em 2006, ano do XXI Aniversário, iremos ainda à Irlanda (províncias de Kerry e Dingle), Açores (ilhas de

S. Jorge, Pico, Terceira e Faial) e à República Checa onde, com uma grande representação de mais de 60 caminheiros participaremos na "Semana do Randonné" integrada na 37ª Conferência Anual da ERA. A participação nas actividades está aberta a não sócios, numa perspectiva de experimentação: temos muito gosto em ter connosco 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.

Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada - 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 accões de formação por onde já passaram cerca de três centenas de praticantes nos últimos 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 - 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 -

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.

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 - Cursos de Iniciação e Avançado Montanha - Curso de Alpinismo e Técnicas Invernais Escalada Escalada - Cursos de Iniciação e Avançado (desportiva

larcação 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 Portuguesa de Montanhismo e Escalada e na Federação Portuguesa de Orientação.







Calendário de Adividades





CAAL- Clube de Actividades de Ar Livre
Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau - Parque Florestal de Monsanto - 1500-045 Lisboa tel: 21 778 83 72 • tm: 96 629 52 60 • fax: 21 778 83 67 • caal@mail.telepac.pt • www.clubearlivre.org Presidente: João Luís Mattos Coelho

NIB 0035 0736 00016608 830 32 - Conta 0736 016608 830 - CGD São Domingos de Benfica Horário de expediente: terça a quinta, das 14h30 às 19h00

janeiro 8 Domingo – 2 botas Manhãs de Loures As terras saloias aqui tão perto...

> 21 Sábado - 1 bota Alcochete Pelo sapal e paúl da Barroca

> > 29 Domingo – 2 botas

10 anos de Património Mundial

fevereiro

4 e 5 Sábado e Domingo - 2/3 botas Serra de S. Mamede Por terras de montado

> 5 Domingo - 1 bota Parque Florestal de Monsanto Ao ar livre e com o Ar Livre

12 Domingo - 2/3 botas Planalto das Cezaredas Marcha de Orientação, entre o mar e a serra

24 a 28 Sexta a Terça – 2 botas Os Caminhos de Santiago de Compostela III Primeiro Troço do Caminho Português

março

5 Domingo - 2/3 botas Entre os Milagres e o Moinho do Céu Vagueando por terras do Sobral

11 Sábado - 2/3 botas Sesimbra - Cabo Espichel Em peregrinação pela serra da Azóia

17 a 19 Sexta a Domingo – 3 botas Baixo Sabor II À volta de Moncorvo

abrī

1 e 2 Sábado e Domingo - 2/3 botas Sierra Norte de Sevilla Por caminhos da Andaluzia

> 8 Sábado - 2 botas Barragem de Odivelas

Uma barragem no Alentejo

9 Domingo – 1 bota Parque Florestal de Monsanto Ao ar livre e com o Ar Livre, Monsanto vale a pena!

> 14 a 16 Sexta a Domingo - 3 botas Douro Internacional e Rebollar II

Entre o Douro e a Gata

22 a 25 Sábado a Terça - 1 bota

Cordoba e Granada Para apreciar o património da cultura mourisca

maio

5 a 7 Sexta a Domingo 2/3 botas Por terras de Alafum III

Por caminhos onde o morto matou o vivo

13 Sábado - 2 botas Golegã - Barquinha - Almourol Rota dos Templários

14 Domingo - "meia" bota "Rebentos" do Ar Livre (deste AR e de outros...)

20 e 21 Sábado e Domingo - 3 botas Do Minho ao Lima

Uma travessia pelo verde Verde Minho

27 Sábado - 1 bota

As falésias multicor dos Olhos d'Água Um regalo para os olhos

iunho

3 e 4 Sábado e Domingo – 2 botas Rotas de Cister - Dão O Dão entre o solar e o convento

10 a 17 Sábado a Domingo - 2/3 botas Irlanda

De novo as Ilhas Britânicas

11 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

Uma manhã com a Natureza, ao pé da "nossa casa"

24 Sábado - 2 botas

Aldeia da Ponte

O Sagrado e o Profano por terras de Ribacoa

iulho

1 Sábado - 2/3 botas

Cortegana - Rivera de Chanza No paraíso do porco ibérico

8 Sábado - 2 botas Caminhada nocturna

Ao luar... como sempre

15 Sábado - 2 botas Bordeira - Carrapateira

Pela terra dos sargos

22 a 30 Sábado a Domingo - 2/3 botas

Por terras de Van der Haagen

setembro

2 a 10 Sábado a Domingo - 1/2 botas Boémia do Sul Semana final da Eurorando 2006

10 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

A "rentrée" das nossas caminhadas

17 Domingo – botas Alguber - Óbidos

Rotas do Oeste

23 e 24 Sábado e Domingo - 2 botas

A Festa do nosso XXI Aniversário

30 Sábado - 2/3 botas

Do Mondego ao Buçaco

Wellington, Sophia ou Massena?

outubro

5 a 8 Quinta a Domingo - 2/3 botas Vale de Ason (Espanha)

A comarca mais bela e desconhecida da Cantábria

14 Sábado - 2/3 botas

II Marcha dos Fortes

As Linhas de Torres

21 e 22 Sábado e Domingo - 2 botas Encostas do Côa I

Passeando pela margem esquerda

28 Sábado - 2/3 botas

Picos de Aroche (Espanha) Por terras da Contenda

novembro

4 e 5 Sábado e Domingo – 2 botas Descendo o Vouga III Terras de Manhouce e Lafões

11 Sábado - 2 botas Alandroal

O Alentejo em Cabeça de Carneiro

12 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

Ao ar livre e com o Ar Livre

18 e 19 Sábado e Domingo - 2 botas Zafra (Espanha) Pelo Ducado de La Féria

dezembro

1 a 3 Sexta a Domingo - 1 bota Braga e Guimarães

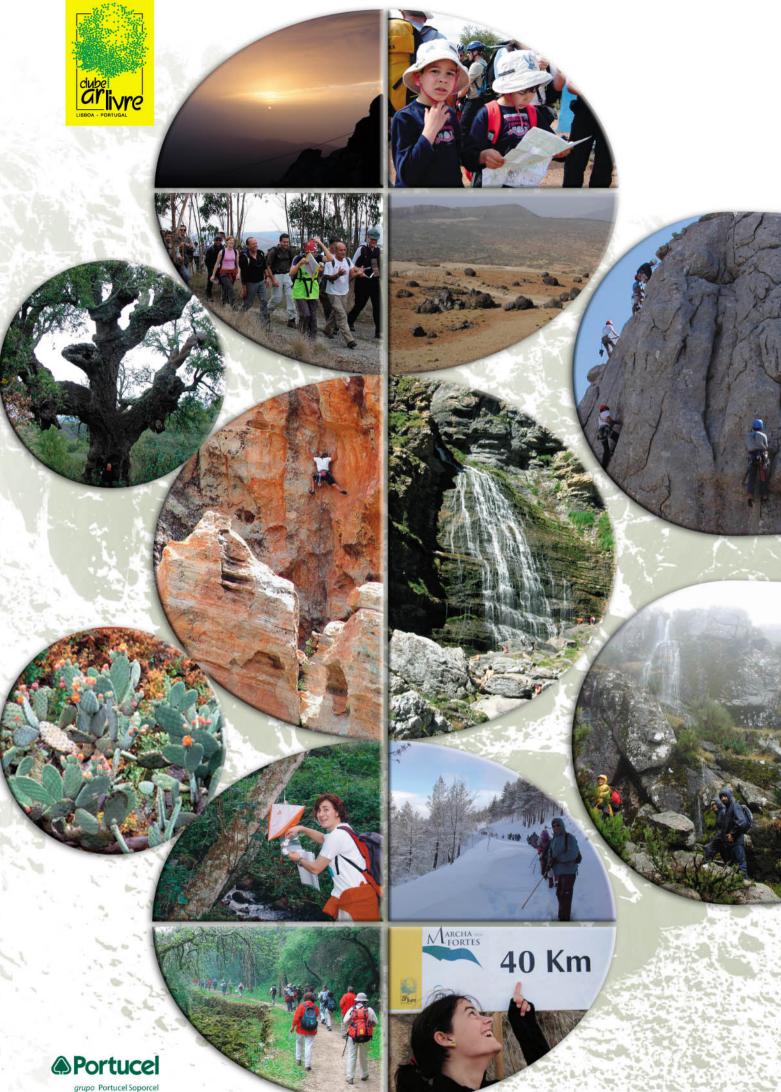
O S. Torcato e as Festas Nicolinas

16 Sábado – 1 bota Belém

Os bastidores do poder

17 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto Uma manhã com a Natureza, ao pé da "nossa casa"



calendário de Actividades botas-Percurso pedestre, pouco extenso e pouco declivoso. Muito fácil.

botas-Percurso pedestre mais longo e/ou mais declivoso. Maior dificuldade.
botas-Marcha de montanha. Exige preparação mínima.
botas-Marcha de montanha com condições difíceis. Exige preparação, técnica e equipamento.