

O 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 currículum, 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, Irlanda (províncias de Kerry e Dingle), República Checa (Boémia), Grécia e Sardenha. 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 2007, ano do XXII Aniversário, iremos ainda ao Peru, onde além de visitarmos Lima, Cusco, Machu Pichu, Lago Titicaca e Arequipa, teremos ainda oportunidade de percorrer o Trilho Inca e conhecer a Selva Amazônica. 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 acções 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/captacão 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.

Assessoria do Ambiente

"O CAAL (...) propõe-se: defender o ambiente, defender o património natural e construído, promover a qualidade de vida." (Artigo 2º dos Estatutos) Hoje o vector "defesa do ambiente" é um tema central e a presença semanal no território transforma os sócios do CAAL em interlocutores informados que, como cidadãos organizados, devem intervir na discussão pública. A Assessoria, agora criada, visa apoiar a Direcção no estabelecimento de políticas tendentes ao reforço da vertente ambiental no nosso clube.

Formação

O CAAL encara como fundamental a aquisição, por parte dos seus Sócios, de novos conhecimentos e competências em domínios relacionados com a Natureza, e em particular a Montanha, nas suas vertentes desportiva, técnica, cultural e ecológica. Para tal, são regularmente disponibilizados aos Sócios do CAAL Cursos, escalonados segundo diferentes níveis de experiência, abrangendo as modalidades de Orientação, Escalada e Alpinismo.

Esses Cursos são enquadrados pelos elementos do Quadro Técnico do CAAL que, de forma benéfica, asseguram o sucesso e a qualidade das diferentes Acções de Formação. Os Sócios integrantes do Quadro Técnico são seleccionados com base na sua experiência e empenho, sendo regularmente submetidos à frequência de estágios e acções de reciclagem.

Nesta perspectiva, o CAAL acompanha de forma atenta e participativa os esforços da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, no sentido de institucionalizar a nível nacional um processo de Credenciação de Monitores para as modalidades de Montanha.

Orientação - Cursos de Iniciação e Avançado

Montanha - Curso de Alpinismo e Técnicas Invernais

Escalada - Cursos de Iniciação e Avançado (desportiva e clássica)

Marcação de Percursos Pedestres

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



Calendário de Actividades

2007

club
Ar Livre

LISBOA - PORTUGAL
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

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 Luis 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

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.

JANEIRO

6 Sábado - 2 botas
A Ribeira das Vinhas em Cascais
14 Domingo - 1 bota
Parque Florestal de Monsanto

19 a 21 Sexta a Domingo - 2 botas
Um milhão de carvalhos para a Serra da Estrela
26 Sexta - 1 bota
Noite de Mistério e Cultura Popular
27 Sábado - 1 bota
Barreiro

FEVEREIRO

3 Sábado - 1 bota
Oeiras

4 Domingo - 1 bota
Parque Florestal de Monsanto
11 Domingo - 1 bota
Museu Militar - A Guerra Peninsular
16 a 20 Sexta a Terça - 2 botas
Os Caminhos de Santiago
17 a 20 Sábado a Terça - 2/3 botas
Nevestrela 2007

17 a 20 Sábado a Terça - 2/3 botas
Escalada - El Chorro
25 Domingo - 2 botas
Fortes das Linhas de Torres - Loures

MARÇO

2 a 4 Sexta a Domingo - 3 botas
Encostas do Côa I

11 Domingo - 1 bota
Parque Florestal de Monsanto
17 Sábado - 2/3 botas
Caminhada das Flores

18 Domingo - 1 bota
Mata dos Medos

24 e 25 Sábado e Domingo - 2/3 botas
Por Terras de Alfam IV
31 Sábado - 2 botas

De S. Pedro do Corval a Monsaraz

ABRIL

6 a 8 Sexta a Domingo - 2/3 botas
Dão - 'Terras Altas'

14 Sábado - 1 bota
Aljustrel

21 Sábado - 2/3 botas
Portas de Ródão

28 a 1 Sábado a Terça - 2/3 botas
Montalegre

MAIO

5 Sábado - 2 botas
De Belver ao Pego

12 e 13 Sábado e Domingo - 2 botas
Ruta Transfronteriza Valencia de Alcántara (Espanha)

19 e 20 Sábado e Domingo - 2/3 botas
A Serra de Montemuro - Cinfães

26 Sábado - 1 bota
Parque Florestal de Monsanto
27 Domingo - 1/2 botas
Rebentos do Ar Livre II

27 Domingo - 2 botas
Fortes das Linhas de Torres - Sobral de M. Agraço

JUNHO

2 Sábado - 1/2 botas
Das nascentes ao teatro

7 a 10 Quinta a Domingo - 2/3 botas
Sierra de Grazalema (Espanha)

16 e 17 Sábado e Domingo - 2/3 botas
Serra Amarela

24 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

30 e 1 Sábado e Domingo - 2/3 botas

Arouca - Freita

JULHO

7 Sábado - 1 bota

Fieza - Pêra

8 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

13 a 15 Sexta a Domingo - 2/3 botas

Cimos de Mogadouro I

21 Sábado - 2 botas

Nocturna

AGOSTO

5 a 26 Domingo a Domingo - 2/3 botas

Peru

SETEMBRO

8 a 16 Sábado a Domingo - 1/2 botas

Estónia

9 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

22 e 23 Sábado e Domingo - 1/3 botas

XXII Aniversário do CAAL

29 Sábado - 1 bota

Mar de pinho / Mar salgado

OUTUBRO

5 a 7 Sexta a Domingo - 2/3 botas

Serra de Bornes

13 Sábado - 2/3 botas

III Marcha dos Fortes

20 Sábado - 2 botas

Serra d'Ossa

21 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

26 a 28 Sexta a Domingo - 2 botas

Nas faldas do Marão

NOVEMBRO

9 a 11 Sexta a Domingo - 2/3 botas

Extremos da Beira

17 Sábado - 2 botas

Lagoa de Óbidos

18 Domingo - 1 bota

Mata dos Medos

24 e 25 Sábado e Domingo - 2 botas

Monchique

DEZEMBRO

1 Sábado - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

2 Domingo - 2 botas

Fortes das Linhas de Torres - Arruda dos Vinhos

8 e 9 Sábado e Domingo - 1 bota

Braga II

16 Domingo - 1 bota

Parque Florestal de Monsanto

1 bota - Percurso pedestre, pouco extenso e pouco declinado.
Muito fácil.

2 botas - Percurso pedestre mais longo e/ou mais declinado.
Maior dificuldade.

3 botas - Marcha de montanha.
Exige preparação mínima.

4 botas - Marcha de montanha com condições difíceis.
Exige preparação, técnica e equipamento.



Caal na Internet - www.clubearlivre.org

