

INSCRIÇÃO ATÉ 12 MAI.25
caal@mail.telepac.pt

COMUNICAÇÃO GDAMO
gdamo.mail@gmail.com

Pirinéus, Carros de Foc 05 - 11 Jul.25

@ Foto Rogério Morais

O Parque Nacional d' Aigüestortes i Llac de Sant Maurici localizado nos Pirinéus Catalães está inserido numa zona de montanha de enorme beleza, atravessada por muitos trilhos e composta por elevações de envergadura com diferentes graus de dificuldade de escalada, sendo servida por um largo conjunto de refúgios de montanha.

Carros de Foc, um nome inspirado nas quadrigas romanas, é um trilho circular e itinerante que se desenvolve em ambiente de montanha, por trilhos de pé posto que se podem tornar complicados no inverno e/ou meteorologia adversa. Ao longo do percurso, a dormida será em camarata nos refúgios identificados no programa (regime de meia pensão). Opcionalmente e fora dos custos da atividade, a deslocação em Espanha (ida + volta) poderá ser facilitada com dormida em Saragoça (tratar diretamente com o Sérgio Godinho).

Organização e enquadramento GDAMO/CAAL: Sérgio Godinho + M Rosário Ribeiro

PROGRAMA DE ATIVIDADE:

O circuito integral pode atingir mais de 9000m de desnível acumulado positivo nos 60/70km de extensão. O traçado proposto será realizado em 5 etapas com pernoita em refúgios de montanha situados a uma altitude entre os 1.900m e os 2.400m.

A organização dos dias de atividade será a seguinte:

- **sábado 5/7:** viagem de Lisboa com possibilidade de pernoita em Saragoça (alojamento sem PA), com hora e local de partida a combinar entre os participantes.
- **Domingo 6/7:** Final da viagem até ao parque de estacionamento para deixar os carros, seguido de 4 horas de caminhada até ao refugio Josep M Blanc para pernoita.
- **2feira 7/7 a 4feira 9/7:**, 4 etapas do itinerário de acordo com:
 - Refúgio Josep M Blanc — refúgio Estany Llong
 - Refúgio Estany Llong — refúgio Colomers
 - Refúgio Colomers — refúgio Amitges
- **5feira 10/7:** última etapa com saída do refúgio Amitges e regresso aos carros, dando-se início à viagem de regresso a Lisboa com possibilidade de pernoita em Saragoça (alojamento sem PA).

Chegada a Lisboa prevista para 11/7 e fim de atividade.

NOTA: A dormida na viagem (ida + volta) em Saragoça é uma sugestão cujo valor 56,80€ (2 x noites) não se inclui no preço. Desta forma cada participante inscrito poderá usar de outra alternativa.

CONSTITUIÇÃO DO GRUPO:

Dadas as características da atividade que se irá desenvolver em ambiente de montanha estival, o número de inscrições é limitado e será necessário que os participantes possuam boa condição física e resiliência para suportar longas horas em atividade, vários dias seguidos, alojados em refúgios de montanha com comodidades simples e palmilhando trilhos duros e de complexidade técnica.

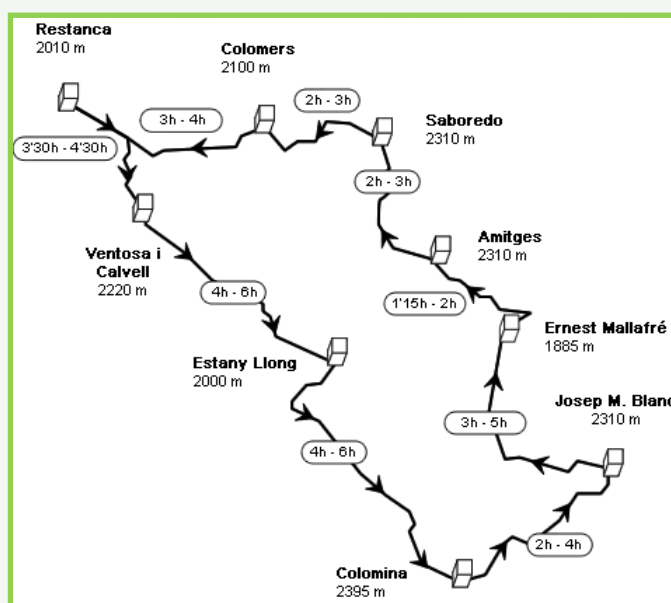
MATERIAL:

- Para os dias de atividade levar roupa adequada à previsão meteorológica e adaptada ao sistema de vestir por camadas (primeira camada, aquecimento e impermeável), luvas, gorro, buf, etc;
- Levar material individual: botas adaptadas aos pés e bastões.
- Para o refúgio levar saco-cama, croks, toalha/do-dots, artigos higiene, muda de roupa, agasalhos extra, etc;
- Levar mochila de 30/50L para as várias etapas, com tudo o que seja necessário (ex: comida, água com refill no refúgio), óculos de sol, polainas, frontal, manta térmica, primeiros socorros e medicação individual, etc;

NOTA: A mochila deverá ser leve para permitir a progressão (máximo 10Kg aproximadamente).

DESLOCAÇÃO PARA O LOCAL DA ATIVIDADE:

O local de início da atividade dista acerca de 1.200km de Lisboa pelo que se incentiva a deslocação partilhada (boleia) com gestão autónoma de custos.



INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem inscrever-se sócios do CAAL e não sócios como convidados (**1 convidado por sócio**) se acompanhados por sócio anfitrião também inscrito. A atividade tem o custo **340,00€ (sócios)* e 370,00€ (convidados)*** e inclui 4 x noites em refúgio (regime de meia-pensão.)**, organização, gestão e enquadramento. **Não inclui 2 x noites Saragoça;**
- O seguro é obrigatório. Se já tiver seguro deve fazer prova do mesmo, mas se precisar **contratar seguro** poderá contactar o clube para condições. **Validade obrigatória do seguro: 5 a 11 Julho (montanha até 3000m).**
- O pagamento pode ser realizado na totalidade no momento da reserva ou obedecer ao seguinte plano de pagamentos:
 - **140,00€** (sócio) e **170,00€** (convidado) na **reserva**.
 - **200,00€** (sócio ou convidado) **até 23 Jun.25**.

Conta do clube: **CAAL IBAN: PT50 0035 0736 0001 660883 032** (PF. Anexar comprovativo ao email a enviar ao CAAL)

- A inscrição deve ser feita através de email enviado para a secretaria do CAAL (caal@mail.telepac.pt) até **12 Mai.25**, onde se deve indicar: nome e nº de sócio (convidados serão inscritos por sócio anfitrião); informar se tem seguro e neste caso indicar apólice, entidade e validade; informar se precisa contratar seguro via CAAL e neste caso indicar nome, data de nascimento, CC e data de validade do CC; indicar a pessoa de contacto em caso de alguma eventualidade (nome e telefone);
- No caso de cancelamento***, ao valor do reembolso serão descontadas despesas de gestão e despesas efetuadas (não reembolsáveis) pelo CAAL;

(*) O valor não inclui deslocações no decurso da atividade e não inclui alojamentos/alimentação além dos indicados.

(**) No caso do participante inscrito apresentar algum cartão federado aceite pelos refúgios será devolvida a diferença entre não federado e federado se a isso houver lugar, refugio a refugio.

(***) Eventuais condições meteorológicas desfavoráveis em articulação com o tipo de atividade a desenvolver podem levar a alterar e até cancelar a atividade por não se encontrarem reunidas condições de segurança