

# Autonomia invernal ligeira c/ bivaque semi- protegido

DATA<sup>(\*)</sup> :

30 Nov - 1 Dez.24

Inscrição até 25/11  
caal@mail.telepac.pt

Cântaro Gordo, PN Serra da Estrela

O grupo Dinamizador de Atividades de Montanha do CAAL (GDAMO) vem propor a realização de uma atividade no Parque Nacional da Serra da Estrela (Portugal) no **FDS 30/11 e 1/12**. Apesar da pouca altura da nossa “Serra” – como singelamente os montanheiros sempre a apelidaram – ela é capaz de proporcionar um ambiente de montanha muito interessante onde se podem realizar vários tipos de atividade em qualquer estação do ano, com mais ou menos tecnicidade e complexidade, ou mesmo dureza. A Estrela, pelas suas características, também pode proporcionar ambiente para campo de treino com vista à preparação de outras atividades mais arrojadas a realizar fora de Portugal.

A atividade proposta irá subir e descer a serra por 2 trilhos com desníveis muito acentuados, tidos como míticos entre os amantes de montanha (km vertical e garganta de Loriga), atravessar o maciço central da Serra da Estrela e pernoitar em bivaque semi-protegido, condicionando a que os seus participantes vivam esta experiência em regime de total autonomia. Devem por isso, os participantes inscritos, possuir boa aptidão física que lhes permita caminhar várias horas seguidas em terreno difícil, transportando consigo uma mochila com todo o equipamento necessário capaz de garantir a realização desta atividade com total segurança, em autonomia que será de invernal ligeira dado a sua data de realização. Uma experiência a não perder!

**Organização e enquadramento GDAMO/CAAL:** Rogério Morais e M Rosário Ribeiro

(\*) dependendo da meteorologia poderá ser adiada para FDS seguinte 7 e 8 Dezembro

## PROGRAMA DE ACTIVIDADE:

**Ponto de encontro:** Partida de Lisboa, em hora e local a combinar entre os participantes inscritos. O ponto de encontro para o início da atividade é Loriga (restaurante O Vicente), às 9H15 ;

### Dia 1—Sábado, 30 Novembro

Uma vez chegados ao ponto de encontro e tratada a logística dos carros, saída do cemitério de Alvoco, apresentando o dia apenas uma subida, o conhecido Km vertical de Alvoco.

**PERCURSO** com 1.200 metros positivos; 7 km aprox.

**PERNOITA** em telheiro abrigado da chuva e humidade, mas não do frio e do vento (prever saco-cama quente, eventualmente reforçado com saco de bivaque). Jantar com o apoio dos fogões ligeiros que possam levar e comida de cada um.

### Dia 2—Domingo, 1 Dezembro

Saída com as primeiras luzes do dia depois do pequeno-almoço e café no local de bivaque. Passagem pelo Cântaro Gordo antes de iniciar a descida do Vale de Loriga, com hipótese de desvio para visitar o memorial do local do acidente do avião da RAF, em fevereiro de 1944 .

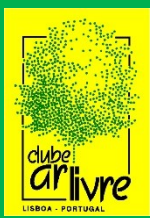
Retornados a Loriga, lanche de cada um e recuperação das viaturas.

**PERCURSO** com 1.000 metros negativos; 12 km aprox

## PONTOS FORTES:

- 2 dias no PN Serra da Estrela;
- Atividade de autonomia (bivaque) em ambiente de montanha;
- Realização de percursos emblemáticos para subir e descer a serra, c/ travessia do maciço central;
- Visitar memorial do local do acidente do avião da RAF (Fev.44);
- Participar num grupo em que todos partilham do gosto da aventura em ambiente de montanha;
- Organização e enquadramento CAAL/GDAMO;
- Oportunidade para consolidar a literacia e experiência em atividades de montanha;





## OUTRAS INFORMAÇÕES:

**Material necessário:** botas de caminhada fortes, casaco goretex, gorro, luvas e demais equipamento de acordo com a meteorologia prevista. Frontal e bolsa de primeiros socorros com manta térmica de sobrevivência. Bastões. Polainas se existir neve.

**Dormida:** colchonete, saco-cama quente e talvez saco-bivaque.

**Alimentação e água:** levar comida e água em conformidade com as características da atividade. No sábado iniciar com o mínimo 2L de água. No local de pernoita existe água de ribeiro de montanha (aconselha-se levar algum sistema de purificação). É suficiente 1 fogão light para cada 2 pessoas e servirá para aquecer água para o chá e/ou comida liofilizada.

**Logística de deslocação:** o mínimo de 2 viaturas e 6 participantes irão permitir que 1 viatura fique em Loriga e outra em Alvoco. Incentiva-se a partilha de boleias entre os participantes e o clube poderá ajudar a combinar as boleias (email de inscrição). Os custos de deslocação são da responsabilidade de cada carro e deverão ser tratados entre o condutor e os seus ocupantes.

## CONSTITUIÇÃO DO GRUPO:

A atividade será realizada com o **mínimo de 6 e o máximo de 14 participantes inscritos** e poderão inscrever-se sócios e não sócios de acordo com as condições de inscrição.

Dadas as características descritas para a atividade e o ambiente em que a mesma irá ocorrer, é importante que o participante possua **boa condição física e também, alguma experiência** em atividades similares

## FORMALIZAÇÃO DA INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem **inscrever-se na atividade sócios do CAAL e não sócios como convidados**, desde que acompanhados por algum sócio também inscrito. A atividade tem o custo de **15,00€ (sócios) e 20,00€ € (convidados)** e inclui organização, gestão e enquadramento da atividade GDAMO/CAAL.
- Se precisar **contratar seguro** por via do CAAL (2 dias = 7,0€), os custos da atividade serão **22,00€ (sócios) e 27,00€ (convidados)**, respetivamente.
- **Pagamento na totalidade** e por transferência bancária para a conta do clube:  
CAAL IBAN: PT50 0035 0736 0001 660883 032  
(PF. Anexar comprovativo ao email a enviar ao CAAL)
- **Enviar email** até 25/11 para a secretaria do CAAL ([caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt)) e indicar:
  - a) **nome e nº de sócio CAAL** (convidados terão de ser inscritos por um sócio anfitrião com identificação do nome do convidado e nº de sócio anfitrião);
  - b) se **precisa contratar seguro através do CAAL ou se tem seguro próprio** (para contratar seguro indicar nº cartão do cidadão e data de nascimento; se já possuir seguro indicar entidade e apólice). **É obrigatório ter seguro ativo!**
  - c) a **pessoa (nome e telefone)** a contactar em caso de eventual necessidade no decorrer da atividade;
  - d) se precisa de boleia, ou se pode **levar o carro e dar boleia (quantos lugares)**, ou se já tem boleia organizada;
- As condições desfavoráveis de meteorologia em articulação com o tipo de atividade a desenvolver podem levar a organização a alterar e até cancelar a presente atividade por não estarem reunidas condições de segurança.

No caso de **cancelamento por parte da organização** o reembolso é total.

No caso de **cancelamento por parte do participante inscrito** até à data limite de inscrição o valor a reembolsar será total. Se cancelar após data limite de inscrição, acresce o desconto por despesas de gestão de atividade (5,00€).

