



## Editorial

Em resposta a um anseio antigo, inicia-se a publicação de uma separata, onde serão abordados temas relacionados com a prática das actividades de ar livre e o ambiente, cuja oportunidade por todos é sentida.

Ao longo dos meses serão tratadas a técnica e a segurança, divulgados locais de eleição, descritos passeios realizados, apresentados companheiros e entidades, debatidos temas de interesse para o montanhismo.

É um desafio que lançamos a todos: *participem e enviem contribuições*, convictos da boa receptividade para com esta iniciativa. Vamos ajudar a divulgar as actividades de ar livre e a melhorar as condições para a sua prática segura e no respeito pelas pessoas e pelo meio ambiente.

Saudações montanheiras

A Direcção do CAAL

## INSCRIÇÕES NAS ACTIVIDADES

Solicita-se a compreensão e o empenho dos companheiros em efectuar a marcação por carta, ou directamente na sede, acompanhada do correspondente pagamento em cheque, que deverá ser recebida no Clube até à 3ª feira anterior à realização da actividade.

Estas inscrições poderão ser consideradas, sendo o preenchimento dos lugares nos autocarros feito por ordem de inscrição e os lugares atribuídos alternadamente em cada autocarro. Os sócios inscritos num mesmo pagamento vão no mesmo autocarro.

(continua na última página)

## Calendário de Actividades

.....Descritas na Informação nº 115.....

POR TERRAS DE AIGODRES - 16 e 17 de Março

\* **1ª MARCHA C.C.C. - Não faltes!** \*

(Caminhadas Curtas de Convívio)

De Estremoz a Évoramonte - 24 de Março (domingo)

Atenção - Inscrições abertas para esta actividade

Concentração em Estremoz, no Campo da Feira junto ao Museu Rural, entre as 10h30 e as 11h00.

.....Descritas nesta Informação.....

**ARRIBA FÓSSIL DA COSTA DA CAPARICA**

31 de Março (domingo)

\* **ENCONTRO PENINSULAR** \*

Rasca Fría. Parque Nacional de Peñalara.

Espanha, 4 a 7 de Abril (Páscoa)

**COVA DA BEIRA**

13 e 14 de Abril

\* **RESERVA NATURAL DA BERLENGA** \*

Prelecção de sítios na Sede. Não faltes!

23 de Março (sábado)

**VISITA À CASA DA MOEDA**

3 e 10 de Abril (1ª feira)

\* **CIMO 96** \*

Sessões práticas - 1, 5, 12, 18 e 19 de Maio

Companheiro inscreve-te! Não percas a oportunidade!

.....Actividades para a próxima Informação.....

**TERRAS DO BARROSO E LAROUÇO**

24 a 28 de Abril

**SERRA DO RABAÇAL** - 1 de Maio (4ª feira)

**TEJO INTERNACIONAL** - 4 e 5 de Maio

\* **NOS LABIRINTOS DA SERRA** \*

(ORIENTAÇÃO)

11 de Maio (sábado) - extra calendário

**PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO** - 12 de Maio

(domingo)

**ATENÇÃO - MONTE BRANCO. ALPES**

Aluda há vagas. As inscrições terminam a 31 de Março.

## Clube de Actividades de Ar Livre

Centro Associativo do Calhau

Sítio do Calhau - Parque Florestal de Monsanto - 1500 Lisboa

Tel: 01 778 83 72 - Fax: 01 778 83 67

Atendimento: 3ª a 5ª feira das 17h00 às 19h45 - Sábado das 11h00 às 12h45

**ARRIBA FÓSSIL DA COSTA DA CAPARICA**  
**Domingo, 31 de Março de 1996**

Caparica-Capuchos-Mata dos Medos-Fonte da Telha-Lagoa de Albufeira-Fonte da Telha.  
Percurso plano sem dificuldades, exceptuando a ligeira subida aos Capuchos.

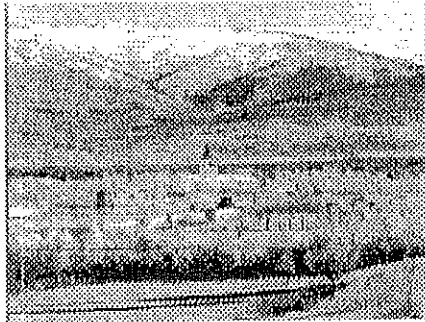
**Distância** - 27 a 28 km. Haverá neutralização na Fonte da Telha (1ª passagem), perfazendo 11 a 12 km. Neste caso, poder-se-á optar por esperar pelo regresso dos companheiros que forem à Lagoa, regressar à Caparica no autocarro ou a casa pelos próprios meios. **Duração** - 9 a 10 horas, para o percurso mais longo, e 5 horas para o de menor extensão. **Concentração:** Às 8h15 na Praça da Liberdade (Praça Central) da Costa da Caparica, junto à agência da Caixa Geral de Depósitos. **Início:** 8h30; **Chegada à Fonte da Telha:** Entre as 18 e as 19 horas, para o percurso mais longo.

**Transporte** - Em autocarro, com saída de Algés às 7h30 e do Campo Pequeno às 7h45 e regresso com saída da Fonte da Telha, entre as 19 e as 20 horas, e passagem pela Costa da Caparica. Em viatura própria, assegurando o Clube o regresso à Costa da Caparica (dos condutores).

	<u>Preço</u>	<u>Autocarro</u>	<u>Viatura</u>
<b>Maiores de 18 anos</b>		1.500\$00	750\$00
<b>Menores de 18 anos</b>		1.000\$00	Grátis

**INSCRIÇÕES** - São efectuadas na Sede, nos moldes habituais, mesmo para os participantes em viatura própria.

**XII ENCONTRO PENINSULAR (Páscoa - 4 a 7 de Abril)**  
**Rasca Fria, Parque Natural de Peñalara (Espanha).**



O Encontro Peninsular deste ano é organizado pela Federação Madrileña de Montanha e realiza-se no Parque Natural de Peñalara, Serra de Guadarrama, a Norte de Madrid.

É uma região de excepcional beleza paisagística, que alia as perspectivas de montanha aos testemunhos culturais do Mosteiro de El Paular, do Palácio Real de San Ildefonso e mesmo de Segóvia, muito perto.

**1 - Na 6ª feira**, a Federação Madrileña organiza um circuito de orientação, às 10 horas, podendo ainda realizar um passeio pedestre de tarde.

Em alternativa, o C.A.A.L. poderá organizar uma marcha de montanha - Puerto de los Cotos (próximo do Pico alpino de Peñalara) até ao

Monasterio de El Paular. Serão percorridos 12km (3,30 horas), entre os 1848m e os 1150m de altitude (percurso RV5, "Por el Arroyo de La Úmbria" da Red de Rutas Verdes). Esta alternativa, poderá não se realizar se as condições, nomeadamente o estado do tempo ou do terreno, não forem favoráveis.

**2 - No sábado** realiza-se a grande marcha do Encontro, "Rascafria a La Granja de San Ildefonso, por el Collado del Reventon". São 17km, a percorrer em cerca de 6 horas, a altitudes entre 1155m e 2038m; trata-se de um dos mais antigos caminhos históricos na Serra de Guadarrama, a rota mais directa entre o alto Valle del Lozayo e a vertente da encosta virada para Segóvia; liga dois conjuntos monumentais de excepção - o mosteiro de El Paular, na vertente madrileña, e os jardins e o Palácio do Real Sitio de La Granja de San Ildefonso.

**Características dos percursos** - Marchas inverniais de montanha, com neve nas zonas altas, acessível a todos os sócios com prática regular das actividades do Clube, desde que convenientemente equipados. Será obrigatório o uso de botas e de agasalhos adequados. Leve luvas, gorro, óculos de sol e anorak, para chuva e frio.

*Companheiro, não deixes de efectuar estas magníficas marchas de montanha. Equipa-te*

### Programa para o Encontro Peninsular

<b>Dia 4 de Abril ( 5ª feira )</b> .....	Partida de Algés (20,00h) e C. Pequeno (20.45h) .
<b>Dia 5 de Abril ( 6ª feira )</b> .....	10h00: - Instalação no Parque e actividade de orientação (Alternativa -Percurso Puerto de Los Cotos -El Paular, seguido de instalação no parque de campismo); .....16h00: Visita a El Paular; ..... 20h00: Recepção oficial e jantar (livre).
<b>Dia 6 de Abril (sábado)</b> .....	09h00: Marcha de montanha .....16h00: Visita aos jardins da Grauja de San Ildefonso; .....18h00: Regresso de autocarro; .....21h00: Jantar e entrega de troféus.
<b>Dia 7 de Abril ( domingo )</b> .....	09h00: Recolha do material e despedida; 10h00: Partida para Segóvia; 11h30: Visita à cidade (livre);.....14h00: Regresso a Lisboa

**Viagem** - O Clube organiza um autocarro, sendo também possível participar em viatura. Um segundo autocarro só será considerado se for economicamente viável a realização da viagem.

#### **Alojamento em Parque de Campismo.**

**Alternativa** - Alojamento no Albergue de los Batanes, em regime de meia pensão (\*). Neste sem compromisso e dentro dos limites da capacidade disponível, o Clube efectuará reservas através da Federação Madrileña.

**Inscrições** - Na resposta, discrimine a modalidade pretendida por cada pessoa inscrita (Exemplo: a) Maior de 18 anos em Campismo).

**Envie as inscrições pelo correio, ou entregue directamente na sede, até ao dia 21/3 (5ª feira).**

*As inscrições serão confirmadas.*

PREÇO TOTAL	Maiores de 26 anos	18 a 26 anos	Menores de 18 anos
Em Parque de Campismo	a) 15.000\$00	b) 15.000\$00	c) 13.000\$00
Em Quartos de 8 pessoas(*)	d) 18.000\$00	e) 16.500\$00	f) 16.000\$00
Em Quartos de 2 pessoas (*)	g) 26.000\$00	h) 22.500\$00	i) 22.000\$00
Apartamentos p/ 2 pessoas (*)	j) 30.000\$00	k) 25.500\$00	l) 25.000\$00
Apartamentos p/ 3 pessoas (*)	m) 35.000\$00	n) 30.000\$00	o) 29.000\$00
Em viatura própria	Considere um decréscimo de 8.000\$00 relativamente aos preços indicados, sendo obrigatória a inscrição prévia no Clube.		

### COVA DA BEIRA -12,13 e 14 de Abril de 1996

Para contentamento de todos, um "caldeirão" de cultura romana, gastronomia da Cova da Beira, bons ares, melhores vistas e um teste à genética dos nossos companheiros! Ora aqui vai ...

**Sábado 13** - O percurso terá início no Colmeal da Torre donde seguiremos para a visita da torre de CENTVM CELLAE. Subiremos até Belmonte onde nos espera uma visita guiada. Mais cultos, rumaremos em direcção à Serra da Esperança, subida com uma inclinação suave e uma cumeada com uma belíssima vista sobre a Cova da Beira a Este e a Serra da Estrela a Oeste. Com a vista regalada, descenderemos enfim à Cova da Beira, passando pelas povoações de Malpique e Caria, e continuando a rumar a Sul até Peraboa.

**Domingo 14** - O passeio começa na típica vila de Alpedrinha, onde iniciamos uma longa subida por uma estrada romana até ao marco geodésico do Cavalinho e passando por dois dos pontos obrigatórios da serra: Casa da Mata e Antenas. Depois de nos deliciarmos com as vistas deslumbrantes, começamos a descida com os olhos postos na Cova da Beira até

Castelo Novo, a jóia da Serra da Gardunha.

#### **Características dos percursos**

**1º dia** - 17Km, a percorrer em piso pouco acidentado, havendo apenas uma subida de cerca de 4Km. É possível neutralizar após o almoço, ao Km 12. Há abastecimento de água no caminho.

**2º dia** - Serão 16 Km de percurso em piso variado, com características bem definidas. Metade do percurso é uma subida acentuada. Não há abastecimento de água no caminho.

**Atenção:** É obrigatório o uso de botas e recomenda-se que leve a máquina fotográfica.

**Data, hora e local de partida:** 6ª feira, dia 12, às 20h30 de Algés e 21h00 do Campo Pequeno. Chegada a Lisboa prevista às 23h00 de Domingo.

**Acampamento:** No Parque de Campismo do Fundão. Será montado na noite de 6ª Feira e levantado no domingo antes da actividade.

**Refeições:** Jantar de sábado em regime livre no Fundão. Devem assegurar as restantes refeições.

**Cartografia:** Folhas 225, 235, 236, 246 e 256 da Carta Militar de Portugal (1/25 000).

Cova da Beira (continuação)

É possível a participação em viatura própria, desde que os sócios se organizem de forma a disporem de viaturas em cada extremidade do percurso, sendo necessário proceder à inscrição prévia na Sede. No primeiro dia a actividade terá início em Colmeal da Torre (Belmonte) às 10:00h e termina em Peraboa.

No preço está incluído transporte, seguro, inscrição na actividade e no parque de campismo.

Preços	Autocarro	Viatura
Sócios	7.800\$00	3.500\$00
Até 21 anos	6.000\$00	2.500\$00

Nota: Para os interessados, existem no Fundão possibilidades alternativas de alojamento. Destacamos as pensões Rivoli (075 - 53869)

**CIMO - CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO**

Sessões práticas - 1, 5, 11, 12, 18 e 19 de Maio

Quantas pessoas pode ter uma cordada? Que perigos apresentam as cascalheiras? O que é um IV+ em primeiro? Qual o melhor nó para rebocar um carro? Qual o equipamento mais útil para passear em dias de chuva? Porque não devo meter os pés na água mesmo estando ensopados? Como posso descer por uma corda sem nenhum equipamento? Há vantagem em dormir com a cabeça virada para norte? Como devo caminhar sobre pedras escorregadias? Quais as cores adequadas para atacadores de botas? Quanto tempo demora uma mochila cheia a afundar-se na água? Porque se comportam as canoas com se fossem agulhas de bússola? Como dar segurança com uma corda? Para acampar em chãos pedregosos posso usar amaciador biodegradável?

**Em Maio, todas estas e outras perguntas serão respondidas no CIMO 96**

Em Maio, o CAAL organiza mais um curso de iniciação ao montanhismo e às actividades de ar

livre, com sessões práticas nos dias 1, 5, 11, 12, 18 e 19 e algumas sessões teóricas durante a semana. Efectuam-se passeios em terrenos secos, iniciação à escalada e à canoagem, ascensão de montanha, descida de rios e "rappel". Ensinam-se técnicas para enrolar cordas, fazer os melhores nós, de orientação e por aí fora.

As inscrições encontram-se abertas, sendo o número de participantes limitado. O programa detalhado e as condições de participação estão à disposição na sede do clube.

**CONVITES**

**RESERVA NATURAL DA BERLENGA**

Projectação de slides na sede do C.A.A.L.

23 de Março (sábado) às 15 horas

Antecedendo a actividade das Berlengas, que vai ser realizada para um primeiro grupo no dia 1 de Junho e para um segundo grupo no dia 22 de Junho, convidam-se os sócios a assistir a uma sessão de projecção de slides e explicações efectuadas por responsáveis da reserva.

**VISITA À CASA DA MOEDA**

3 e 10 de Abril (4ª feira) às 10 horas

Por motivos imprevistos, não foi possível efectuar a visita à Casa da Moeda durante o passeio "À descoberta de Lisboa II" do passado dia 24 de Fevereiro. Surgiu contudo a oportunidade de ela se poder realizar, por duas vezes, nas datas supra indicadas. A participação nesta actividade, limitada a 40 pessoas por visita e faz-se mediante inscrição prévia na sede do Clube. Será dada prioridade aos sócios que participaram no passeio do dia 24/2/96.

**INSCRIÇÕES (continuação da pág.1)**

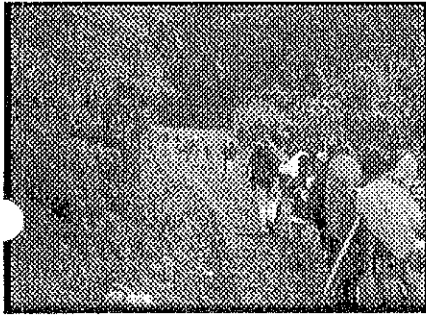
A Direcção garante sempre a realização das actividades para um autocarro. A utilização de um segundo autocarro só será possível se tal for economicamente viável. Neste sentido poderá haver inscrições que não serão aceites, apesar de terem sido recebidas dentro dos prazos. Neste caso, os sócios serão informados por telefone da situação.

Estamos convictos de que será possível utilizar outras metodologias melhor adaptadas aos interesses dos sócios.

Ficamos à espera que nos enviem propostas tendentes a viabilizar uma melhor solução!

**ATENÇÃO** - Encontram-se a pagamento as quotas de 1996. Solicita-se que regularizem a situação.

## ANDAR



Todos nós, todos os dias, executamos a actividade simples que serve de base ao montanhismo: ANDAR. Mas, tal como saber escrever não chega para ser escritor, saber andar não chega para se ser caminhheiro de todo o terreno. Para caminharmos com eficiência nas montanhas, temos de contar com o terreno variado que percorremos, com o peso da carga que transportamos e com a nossa condição física.

### A passada

Os principiantes muitas vezes cometem um dos seguintes dois erros: caminham mais depressa do que deveriam ou mais devagar do que poderiam.

O erro mais comum é caminhar demasiado depressa, talvez devido à preocupação com os longos quilómetros que faltam ou pelo desejo de exibição perante os companheiros. Mas para quê? Usemos o tempo e gozemos o passeio.

O que é uma passada demasiado rápida? É aquela que não conseguimos aguentar durante várias horas de marcha.

O outro erro é caminhar demasiado devagar: O nosso corpo deixa-se muito antes de estar magoado. As nossas pernas doem mas ainda são capazes de fazer mais quinze quilómetros; os nossos pulmões ofegam mas ainda podem ofegar durante mais três horas. Um certo sofrimento é inevitável quando se pretende ser um bom caminhheiro.

A velocidade mais desejável varia durante o dia. Devemo-nos preparar para uma actividade, esticando as pernas, costas e ombros. Caminhemos devagar a princípio, deixando o corpo tomar consciência do esforço necessário. Então começamos a acelerar, usando a força de vontade para ultrapassar o período de aumento de trabalho,

até o corpo experimentar o seu "segundo fôlego". Fisiologicamente isto significa que o coração aumentou a sua pulsação, que o sangue está a circular mais rapidamente, que os músculos relaxaram. Psicologicamente, o caminhante sente-se feliz e forte.

A passada deve variar de acordo com o caminho. Marchamos vagarosa e metódicamente quando a subida é íngreme; se a inclinação se tornar menor aumentamos o ritmo. A adrenalina pode permitir períodos curtos de aumento de esforço, mas não há "terceiro fôlego".

### O passo pausado

A técnica mais valiosa a aprender para os percursos de montanha é o controlo da passada. Uma boa maneira de o conseguirmos, quando as pernas ou os pulmões necessitam de algum tempo para recuperar entre passos, subindo encostas íngremes, é o passo pausado. Uma vez conhecido, este passo será usado com frequência.

A passada é vagarosa, porque em cada passo se faz uma pausa. A pausa para descanso acontece depois de um pé ser lançado para a frente para o próximo passo. Suporte a totalidade do peso do seu corpo na perna traseira enquanto relaxa os músculos da perna dianteira. Importante: mantenha a perna traseira direita e com o joelho bloqueado, de forma a que sejam os ossos e não os músculos a suportar o peso.

Sincronize a respiração com a sequência. Na sequência típica, pode respirar uma vez em cada passo - mas o número de respirações por passo será mais ou menos dependente da dureza do trabalho. Com a respiração por passo, inspire quando levar o pé traseiro para a frente; expire enquanto a perna dianteira descansa e a perna traseira suporta o peso do corpo. Vá repetindo a sequência. Com a altitude, o ar começará a ficar menos denso e os pulmões necessitarão de mais de uma respiração, por vezes duas ou três, por passo. Faça um esforço consciente para respirar profundamente. Quando se usa o passo pausado é importante manter a compostura mental. A monotonia da passada, especialmente em glaciares e campos de neve, pode afectar o seu moral. Você precisa de confiar que a técnica irá comendo vagarosa mas eficazmente os quilómetros, mesmo que o cume pareça não estar a ficar mais próximo.

(Extraído e traduzido por Francisco Pinto Ferreira de "Mountaineering - The Freedom of the Hills", 5ª edição, editado por The Mountaineers).

## UM AMIGO DO AR LIVRE...

Agustín Faus foi o guia de Montanha responsável pela actividade nos Pirinéus, em Junho de 1992, e logo se tornou um amigo do C.A.A.L. A ele e à sua equipa devemos o êxito da iniciativa que levou mais de 100 companheiros ao Parque Nacional de Ordesa... e alguns subiram ao Monte Perdido...

Foi o "nosso" montanheiro na Exposição do 10º Aniversário no Palácio Foz, em Outubro de 1995. Equipado a rigor e com um inconfundível sorriso, sempre jovial, podemos encontrá-lo todos os dias na sede do Clube, à entrada, perfilado, exeemplar. É a mascote do Ar Livre...

Confrontado com a notoriedade que granjeou em Portugal, agradeceu comovido a gentileza...

"Agustín pertence à geração heróica de montanheiros espanhóis que descobriram os mais belos itinerários das nossas serras, abriram os passos chave das mais formosas e, agora, clássicas vias de escalada, e alcançaram pela primeira vez os mais apetrechados cumes."

Citação do texto de apresentação do livro "Mis Primeras Montañas", de que Agustín Faus é o autor. Fotografia da companheira Marina Gofler.



## "VALE DO CÔA E AMENDOEIRAS EM FLOR"

10 e 11 de Fevereiro de 1996

A chuva parece que afugentou os companheiros desta actividade. Pela meia noite partiu do Campo Pequeno um autocarro conduzido pelo já nosso "companheiro" Sr. Gabriel, que às seis horas estava a estacionar junto à igreja de Tomadães. Dormir foi coisa que a maioria não conseguiu...

Entre a hora da chegada e a do início do passeio (8.30) apareceram mais uns 5 ou 6 automóveis, especialmente "fretados" pela Direcção a um grupo de sócios, uma vez que para o segundo autocarro faltou um número significativo de inscrições.

Partimos com um dia magnífico e logo na descida para o Vale do Côa começámos a ver as amendoeiras floridas nos seus tons branco e lilás.

Depois de caminharmos ao longo das bulhosas águas do rio, chegámos à Quinta da Ervamolra onde almoçámos e provámos um excelente vinho do Porto, da empresa Ramos Pinto, proprietária da quinta. A seguir vislumbrámos uma gravura rupestre na foz da Ribeira dos Piscos, mas só com a ajuda de binóculos, pois encontrávamo-nos na margem oposta... tendo a ribeira sido atravessada pouco depois a vau. Felizmente levava menos água do que supúnhamos, mas estava gelada.

Depois subimos até Muxagata. Acampámos em Vila

Flor e, após um bom jantar, rapidamente se adormeceu.

O segundo dia começou com o levantar do acampamento - com bastante frio - e recolhidos os companheiros que dormiam em pensões, chegámos a Orgal por volta das 10.30.

Nesta localidade indicaram-nos umas gravuras antropomórficas de que ignorávamos a existência, pelo que foi por um caminho diferente que efectuámos a ascensão ao Monte de S. Gabriel. Chegados ao cimo do cabeço, foram momentos de repouso a apreciar as vistas do vale do Côa.

O almoço foi em Castelo Melhor, onde se encontrava o autocarro e alguns companheiros aproveitaram para aí neutralizar. Os que continuaram puderam apreciar as belas vistas sobre o vale do Douro, antes de iniciarem a descida em direcção ao rio. Depois foi uma caminhada - 4 km - ao longo da desactivada linha do Douro, até chegarmos em conla-gatas à estação de Almeida. Seriam 5 horas quando partimos de regresso.

Os temores que se tiveram não se confirmaram: fez sol, o terreno estava seco, as águas não eram caudalosas e as amendoeiras estavam floridas.

Miguel Monteiro