



# Ar Livre Informação

## Editorial

**XVII Aniversário: uma Festa, um êxito!** Nem a inclemência do tempo, com um sábado de chuva como não há memória por terras de Idanha, conseguiu arrefecer o entusiasmo e a alegria dos quase 200 participantes.

Foi uma festa integrada noutra - a IX Feira Raiana - onde a Câmara Municipal de Idanha-a-Nova entendeu em boa hora ter o CAAL como parceiro interveniente. Foi assim possível: estarmos presentes, com assinalável destaque, no interessantíssimo Colóquio sobre Turismo, Ambiente e Desenvolvimento, apresentar o nosso Clube num stand institucional, considerado por muitos um dos melhores da festa (o nosso público agradecimento aos sócios criativos Pedro Gomes e João Rei), organizar em parceria o passeio de Domingo e dispor de um magnífico espaço onde pudemos comemorar condignamente o Aniversário e tomar um excelente e completo jantar.

**A Direcção do CAAL agradece toda a colaboração e facilidades recebidas da Câmara Municipal nas pessoas do seu Presidente Eng<sup>o</sup> Álvaro Rocha e Vice Presidente Eng<sup>o</sup> Armindo Jacinto, bem como de todos os colaboradores da Câmara, Centro Cultural Raiano e Parque de Campismo.**

Em peso no XVII Aniversário, e figuras centrais do nosso stand, os Grupos de Dinamização continuam a dar que falar: a Escalada e a Orientação comemoraram 5 anos consecutivos de actividades, formação, dinamização e divulgação do Clube; O Grupo de Montanha, este ano de novo activo, apresenta um belo programa até ao Natal e ideias aliciantes para 2003; O Grupo responsável pela marcação dos percursos de Grande Rota (GR) continua o estudo e implementação do GR 11 - Caminhos de Santiago; Os Jovens prometem mais coisas novas e diferentes; O Ambiente concebeu e preparou toda a nossa actividade de sábado, com um 'peddy-paper' em Monsanto. Pena foi a chuva que não permitiu o efeito espectacular de calcorrear, ao desafio, as ruelas da aldeia. Também o mau tempo prejudicou os companheiros escaladores, que tiveram que 'roer as unhas' ficando-se pela contemplação das belas paredes de Penha Garcia onde será equipada uma Escola de Escalada.

Muito em breve o nosso stand será montado na sede ficando à espera da visita dos sócios.

**Em próximas actividades** de mais de um dia, já no Outono/Inverno próximos, vamos privilegiar o alojamento em Pousadas da Juventude, sempre que possível. Isto obriga a maiores cuidados e responsabilidade nas marcações e reservas. Apela-se aos participantes que se inscrevam atempadamente de forma a permitir-nos corresponder aos prazos impostos pela gestão das reservas das pousadas.

**Estamos a preparar o calendário 2003.** Fixámos 18 de Outubro como data limite para a recepção das vossas propostas. Cá ficamos à espera. No CAAL, continua a valer a pena!

## Resumo

12 e 13 de Outubro	Sábado e Domingo	Do Açor à Estrela (Torre)
16 de Outubro	Quarta	Inscrições para Escócia 2003
19 de Outubro	Sábado	Mata dos Medos - Charneca da Caparica
26 e 27 de Outubro	Sábado e Domingo	Armamar
1 a 3 de Novembro	Sexta a Domingo	Serra da Noqueira
9 de Novembro	Sábado	De Castelo de Vide a Marvão
16 e 17 de Novembro	Sábado e Domingo	À volta da Guarda I

### A Cordilheira Central do Açor à Estrela

12 e 13 de Outubro - Sábado e Domingo - 3 botas

A união da serra do Açor com a Estrela

Autocarro	46.70 €	/	Men. 21 anos 23.30 €
Viatura própria	27.30 €	/	Men. 21 anos 16.10 €

A Cordilheira Central é aquela massa montanhosa que separa o Norte do Sul de Portugal, tal como a sua correspondente em

Espanha separa a Castela-a-Velha da Castela-a-Nova. Grosso modo, é a cadeia montanhosa que separa a plataforma da Beira Alta/Viseu das terras baixas de Castelo Branco. Sendo constituída essencialmente por serras de xisto, existem também vastas áreas de granito. Dela fazem parte serras tão conhecidas como a Lousã e a Estrela, mas também desconhecidas como as de Alvelos e Muradal. É das regiões mais visitadas pelo Ar Livre, ou não fosse a serra da Estrela o seu ex-libris.

Pela nossa parte, decidimos explorar as áreas menos nobres, mas antes disso havia um troço que nos desafiava, e que qualquer montanhoso que se preze não desdenha fazer: a união da serra do Açor com a Estrela, pela cumeada da serra da Alvoaça. Tirem pois as botas do armário, e vamos a isto!

### Características dos percursos:

**Sábado, 12** - Trajecto com cerca de 15 Km (7 horas de marcha), com início um pouco antes de Malhada Chã (no limite da Pampilhosa da Serra com Arganil) e final em Sobral de S. Miguel; de salientar uma subida de 500m até ao vértice geodésico do Gondufo (km 6) e depois uma descida de 700m até ao final, com outras pequenas subidas intermédias. Há possibilidade de neutralização na Portela do Carvalho (km 10). De início vamos progredindo ao longo do rio Ceira, até à sua nascente, numa paisagem áspera e sem qualquer vegetação, o que aliás vai ser comum aos dois dias; a partir do Gondufo, onde se inicia a descida para o final, as vistas são imensas (plataforma de Viseu, Serra da Estrela, Cova da Beira, etc.).

**Domingo, 13** - Início do percurso no sítio das Pedras Lavradas (estrada Vide/Unhais da Serra), continuando ao longo da cumeada que une a Serra do Açor à Torre (serras da Alvoaça e Muralha). São 14 km de extensão (7 horas de marcha), mas mais difícil que no dia anterior visto que é sempre a subir (1150 m de desnível, mais algumas subidas intermédias). Paisagem com grandes vistas e sem qualquer vegetação; até à Muralha (km 8) estaremos numa zona de xisto, para depois, até ao final, passarmos ao reino do granito; o caminho, esse, só existe até ao km 5.

**Recomendações:** É imprescindível o uso de botas e aconselhável o bastão; a altitude e a exposição das cumeadas requerem o uso de equipamento para o vento e frio; a ausência de aldeias aconselha a levar água em quantidade.

**Alojamento:** Montagem do acampamento no final do 1º dia, no Parque de Campismo do Convento (Fundão).

**Alojamento alternativo:** Na cidade do Fundão.

**Cartografia:** Folhas 223, 233, 234, 244 e 245 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Participação em viatura própria:** Concentração em Malhada Chã às 10h15. Para mais informações contactar o Clube no acto da inscrição.

**Partidas:** Sábado, dia 12, às 6h40 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

## Mata dos Medos Charneca de Caparica

19 de Outubro - Sábado - 1 bota

Mata dos Medos e dos Medronhos  
Num dia de Outono, tão perto e tão longe...

Viatura própria 4.00 € / Men. 21 anos 0.00 €

Inscrição no local de partida

**Esta actividade foi antecipada para esta data, trocando com as Multiactividades.** Será uma actividade circular, sem inscrição prévia na sede e sem obrigar a levantar cedo. Iremos partir da Vila da Charneca de Caparica pelas 10h00 e embrenhar-nos na Mata dos Medos, debaixo dos pinus mansos, roçando as sabinas e debocando os medronhos. Sentar-nos-emos na Arriba Fóssil e olharemos para o mar... se estiver bom, tomaremos banho e encerraremos a saíson... se não, apanharemos conchinhas, saudaremos as acácias, cumprimentaremos as rolas e espantaremos as perdizes. Convém levar amigos e almoço e como vamos andar na Charneca... calças. Terminaremos a meio da tarde.

O ponto de encontro será no lado direito da estrada que atravessa a Charneca de Caparica no sentido da Fonte da Telha, junto aos edifícios da VILA PINHAL D'EL-REI e das suas fontes "monumentais": a da torneira e a das mulheres de pedra. Do outro lado da estrada fica a C.G. Depósitos. Há bastante estacionamento, fruta, água e café.

Têm o domingo para descansar, pelo que no regresso ainda pode dar uma espreita no Fórum Almada!

## Armamar

26 e 27 de Outubro - Sábado e Domingo - 3 botas

À Descoberta do Douro I

Autocarro 50.10 € / Men. 21 anos 23.40 €

Viatura própria 37.20 € / Men. 21 anos 27.60 €

Esta nossa actividade vai decorrer na Região Demarcada do Douro, de onde vem o Vinho do Porto, área classificada como Património da Humanidade.

Trata-se de uma zona de rara beleza, onde está quase sempre presente a intervenção do Homem, com os seus socalcos, o seu rio belo e misterioso, as suas gentes simpáticas e a "Micas", comboio a vapor que tanto tem de saudoso como de perigoso para as propriedades adjacentes à linha que percorre, pelos focos de incêndio que vai ateando ao longo do seu percurso.

**Características dos percursos:** As actividades decorrem, na sua maior parte, em caminhos antigos, mas com os fortes desníveis característicos desta região.

**Sábado, 26** - Começaremos por desfrutar o magnífico panorama do miradouro de S. Domingos do Fontelo, para depois, descendo sempre, alcançarmos o rio Douro que atravessaremos num barquinho. Logo de seguida é uma ascensão aos céus, uma subida até S. Leonardo da Galafura, miradouro deslumbrante que, de tal forma impressionou Miguel Torga, que este lhe dedicou o poema que ali se encontra gravado.

**Domingo, 27** - Será a descoberta de uma jóia serrana, Granja do Tedo, aldeia cheia de história a surpreender quem a vê pela 1ª vez. Depois será um percurso ao longo da Ribeira do Tedo, passando por pequenos lugarejos e vales espectaculares até chegarmos ao Douro.

**Recomendações:** Em virtude dos desníveis dos percursos e do tipo de piso é imprescindível o uso de botas. Não se aconselha o uso de calções.

Há poucas possibilidades de abastecimento de água.

**Alojamento:** A dormida será em pavilhão cedido pela Escola EB 2/3 Gomes Teixeira, em Armamar. Como alternativa poderão contactar a Residencial Primavera (tel. 254855534).

**Cartografia:** Folhas 127 e 138 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Participação em viatura própria:** No acto da inscrição prévia no Clube serão dadas informações sobre a hora e local de concentração. No preço está incluído o transbordo em taxi.

**Partidas:** Sexta, dia 25, às 21h10 de Algés e às 21h30 de Sete Rios

## Serra da Nogueira

1 a 3 de Novembro - Sexta a Domingo - 3 botas

Do grande carvalho da Nogueira, pelo rio Sabor, à conquista do castelo de Algosó

Autocarro 81.90 € / Men. 21 anos 51.40 €

Viatura própria 60.10 € / Men. 21 anos 44.40 €

Nestes preços está incluído o alojamento com pequeno almoço (3 noites) na Pousada da Juventude

Este ano voltamos de novo a Trás-os-Montes com os seus tons outonais e vamos desfrutar o maior bosque português de carvalhos, na Serra da Nogueira, terra de lobos.

### Características da actividade:

**Sexta-feira, 1** - O passeio inicia-se em Rio Frio e segue por Vilar até à antiga povoação de Valbom, onde se atravessa o rio Sabor, por cujas margens se continua até Gimonde. Aí desfrutaremos as calmas águas da represa, construída na confluência dos rios Igreja, Onor e Frio com o Sabor, antes de saborearmos a "posta" num dos aprazíveis restaurantes locais.

**Sábado, 2** - Vamos começar no cume da Serra da Nogueira (1320 m), o ex-libris deste nosso passeio, e descer no meio da maior floresta de carvalhos e castanheiros de Portugal (haverá castanhas...) até Vila Boa de Ousilhão.

**Domingo, 3** - Se ainda não visitou a aldeia de Algoso, não deixe de nos acompanhar neste dia e admirar o roqueiro castelo, a igreja matriz e o solar dos Távoras. O castelo, como ninho de águia, à beira dum despenhadeiro de formidável altura, é um dos mais interessantes espécimes de Trás-os-Montes. No tempo de D. Sancho fazia parte da linha defensiva da nacionalidade portugalense, ao longo da margem esquerda do rio Sabor.

**Recomendações:** Dada a época do ano é aconselhável roupa impermeável e quente. São indispensáveis as botas de montanha e aconselháveis os bastões de marcha.

**Alojamento:** Na Pousada de Juventude em Bragança. Na cidade existem alojamentos alternativos, não incluídos no preço e com marcações a realizar pelos próprios.

**Cartografia:** Folhas 37, 38, 50, 80 e 94 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto à Pousada da Juventude, Sexta-feira, dia 1, pelas 9h00.

**Partidas:** Quinta, dia 31, às 20h40 de Algés e às 21h00 de Sete Rios.

**Atenção:** data limite de inscrição com garantia de reserva na Pousada da Juventude - 22 de Outubro

## De Castelo de Vide a Marvão à festa da castanha

9 de Novembro - Sábado - 2 botas

Vamos ligar a pé duas praças fortes do Alto Alentejo - Castelo de Vide e Marvão

Autocarro	23.30 €	/	Men. 21 anos 8.60 €
Viatura própria	10.00 €	/	Men. 21 anos 7.50 €

Visitaremos Castelo de Vide, com as suas 33 igrejas e capelas, a sua judiaria e a maior colecção nacional de portais góticos; ao passearmos pelas suas ruas e vielas não deixaremos de admirar o carinho e empenho que as gentes alentejanas põem na preservação da sua herança cultural.

A nossa caminhada para Marvão segue entre trilhos e veredas, por entre muros com musgo e fetos (quem disse que o Alentejo é seco?) e desenrola-se em grande parte através de calçadas medievais que no passado uniram as duas vilas. Sobreiros e castanheiros, quintas abandonadas, rebanhos, fontes de água...

E atacamos Marvão (860m), a vila das casas entrelaçadas, erguida sobre uma escarpada crista quartzítica com uma falésia abrupta de mais de 50 metros de onde se "vêem as costas aos milhafres".

E é tempo da **festa da castanha e da água pé!**

Com as portas das suas casas abertas, a população recebe os forasteiros com a franqueza e alegria características dos alentejanos. Castanhas e artesanato ali estão para nos deliciarmos, antes do regresso a Lisboa...

**Características da actividade:** Percurso de 12 km com uma

subida acentuada na parte final.

**Cartografia:** Folhas 335, 336 e 348 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Participação em viatura própria:** Concentração em Marvão - Porta da Vila - às 10h15.

**Partidas:** Sábado, dia 9, às 6h50 de Algés e às 7h15 de Sete Rios

## À volta da Guarda I

16 e 17 de Novembro - Sábado e Domingo - 2 botas

Ruralidade granítica a norte da capital serrana

Autocarro	59.70 €	/	Men. 21 anos 36.30 €
Viatura própria	42.50 €	/	Men. 21 anos 30.50 €

Nestes preços está incluído o alojamento com pequeno almoço (3 noites) na Pousada da Juventude

Imaginem uma circunferência com cerca de 20 kms de raio centrada na cidade da Guarda e têm delimitada a área que este novo projecto do CAAL, alicerçado em sócios da região, pretende explorar. Começando pelo azimute zero vamos nesta primeira etapa dedicar-nos ao arco de círculo definido pela linha férrea da Beira Alta a Oeste e pela E. N. 221 (Guarda - Pinhel), a Leste. Trata-se de uma zona rural muito pouco percorrida apesar de ligar dois territórios de eleição dos nossos percursos pedestres - a Serra da Estrela e a região dos castelos da Beira Alta. Organiza-se em torno dos vales escavados no planalto granítico beirão pelas ribeiras de Massueime e da Pêga, pertencentes à bacia do Côa. Os dois percursos que iremos efectuar estão pensados para, no seu conjunto, definir uma rota quase circular abrangendo os principais pontos de interesse do território, com partida e chegada na Rapoula, ou não fosse esta aldeia uma das âncoras do CAAL no concelho da Guarda.

**Características dos percursos:** Percursos acessíveis, por vezes ondulados mas sem desníveis significativos, quase sempre em caminhos rurais de bom piso. Há duas neutralizações e pausa para café em ambos os dias. Poderão surgir alguns pontos potencialmente mais delicados se ocorrerem chuvas fortes na semana anterior (e só nesse caso).

**Sábado, 16 - Rota das Avelãs** - Entre Avelãs de Ambom e Avelãs da Ribeira na senda de belos e outonais...castanheiros!

Da Rapoula a João Durão - 22 km - Saindo da Rapoula para Sudoeste, depressa subiremos ao Alvendro terra de amplos horizontes à qual a insensatez dos construtores do IP 5 conferiu injusta reputação. A partir daí o dia será inteiramente dedicado à exploração do troço superior do vale da Ribeira de Massueime, de sul para norte, ora junto à água - se a houver - ora a meio da encosta, onde se distribui um conjunto de freguesias e localidades de nomenclatura sugestiva - Ingroendo, Avelãs de Ambom, Rocamondo, Lombo Velho, Pai Viegas e Vila Franca do Deão. As tonalidades outonais graníticas deverão proporcionar uma bela actividade e, sendo época de castanhas, um singelo magusto estará à nossa espera em Avelãs da Ribeira. Eventualmente continuaremos até João Durão subindo ao selvagem vértice geodésico de Pedra Sina.

**Domingo, 17 - Rota das Sepulturas** - Vamos unir duas referências do património arqueológico funerário da Beira Alta!

Das sepulturas antropomórficas da Bouça Cova à anta de Pera do Moço - 16 kms - A pequenina freguesia de Bouça Cova, concelho de Pinhel, alberga um conjunto de sepulturas medievais escavadas no granito, com destaque para um notável exemplar matrimonial, património muito pouco divulgado e mesmo difícil de localizar. Já a anta de Pera do Moco será

porventura o mais divulgado património pré-histórico do concelho da Guarda. Unindo estes dois monumentos fúnebres visitaremos a rica Alverca da Beira, antiga sede de concelho com pelourinho e paço municipal, percorreremos arenosos vinhedos que abastecem a cooperativa de Pinhel e, rumando ao sul, os territórios ermos da Ribeira das Gouveias de uma bela ruralidade rude algo abandonada, atingindo a freguesia do mesmo nome, cujo núcleo antigo, embora em péssimo estado, mantém o casario original e pede intervenção urgente. Após neutralização subiremos ao vértice geodésico do Pinto, donde se avista a Serra da Marofa, e passaremos ao vale da Ribeira da Pêga, atingindo Guilhafonso, morada de um dos maiores castanheiros do país, heróico sobrevivente de recente incêndio florestal. No final alguns momentos de convívio assinalarão a passagem do CAAL pela Rapoula.

**Recomendações:** Dada a época do ano é aconselhável roupa impermeável e quente. São indispensáveis as botas de montanha e aconselháveis os bastões de marcha.

**Alojamento:** Na Pousada da Juventude da Guarda - alojamento em quartos de quatro pessoas, com pequeno almoço incluído (levar toalha). Opções por conta própria na cidade (campismo ou hotelaria), a reservar pelos interessados.

**Cartografia:** Folhas 181, 182, 192 e 193 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partidas:** Sexta Feira, dia 15, às 20h10 de Algés e às 20h45 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado 16, às 9h00 na igreja da Rapoula, (EN 221).

**Atenção: data limite de inscrição com garantia de reserva na Pousada da Juventude - 29 de Outubro**

## Próximas actividades

23 de Novembro - Sábado

Percurso no GR11 (Torres Vedras a Moita dos Ferreiros)

24 de Novembro - Domingo

Marcação do GR11

30 de Novembro e 1 de Dezembro - Sábado e Domingo

Gardunha

7 de Dezembro - Sábado

Lisboa Urbana VI

8 de Dezembro - Domingo

Multiactividades (Parque Florestal de Monsanto)

14 de Dezembro - Sábado

Estuário do Tejo

## Cantinhodas Informações Úteis

### GR11

Vamos retomar a **marcação do GR11**. Contamos com a tua colaboração no dia **24 de Novembro!**

Para isso inscreve-te no CAAL e vem participar na reunião do GDAO no dia 20 de Novembro às 21h30.

### CARTÕES DE SÓCIO

A apresentação dos novos cartões de sócio foi feita no Aniversário em Idanha-A-Nova, onde foram distribuídos aos companheiros presentes.

Os cartões restantes irão ser enviados aos sócios juntamente com esta informação. Pedimos o favor de verificarem se os dados neles constantes estão correctos.

Caso considere que a sua foto está desactualizada e pretenda

uma actualização, solicitamos o envio de uma outra para o Clube. Não esqueça no verso colocar o seu número de sócio. Também poderá enviar a mesma digitalizada a acompanhar um e-mail.

### CONCURSO DE FOTOGRAFIA

Continua a decorrer no CAAL um concurso de fotografias, obtidas durante as actividades de 2002, reservado a sócios.

Deverão poder ser enquadradas nas seguintes categorias:

- Natureza
- Paisagens (Natural e Urbana)
- Gentes e Costumes
- Rostos do CAAL
- Preto e branco

As fotografias serão apresentadas em papel, no formato 15x20cm e passarão a ser propriedade do Clube.

Cada sócio poderá enviar o máximo de 2 fotografias por tema. O Júri será composto por 5 elementos: um membro da Direcção, três sócios e um profissional de fotografia convidado, não pertencente ao clube.

Caso não sejam atingidos os critérios ou a qualidade considerada necessária, o júri reserva-se o direito de não atribuir o prémio a uma ou mais categorias.

O prémio será uma actividade em Portugal, à escolha, no calendário do próximo ano.

Para mais pormenores consultar o regulamento disponível no Clube.

### GDAO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Com o objectivo de preparar mais um **reconhecimento do GR 11** (Caminho de Santiago), vai-se realizar uma **reunião** preparatória no dia **20 de Novembro às 21h30**.

### GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

Vai realizar-se mais uma **actividade na Serra da Estrela** nos dias **19 e 20 de Outubro** (do vale de Verdelhos ao vale do Zêzere, ao planalto do Cume pelo vale glaciário da Candeeira, e das Penhas Douradas de volta a Verdelhos). A **reunião** preparatória é no dia **17 às 21h30**.

No fim de semana alargado de **Novembro (1 a 3)** grande **actividade no Gerês!** A **reunião** preparatória é às **21h30 no dia 29 de Outubro**.

### GDAE GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Está a decorrer o **Curso de Iniciação à Escalada**, que manifestou grande adesão por parte dos nossos associados.

Vai realizar-se no dias **12 e 13 de Outubro** o **VI Encontro de Escaladores do CAAL** em Espiel - Espanha.

### CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: José Augusto Veloso

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 0035 0216 000473 76 630 29

Conta 0216 0473 76 630 – CGD Cascais

Tel.: 21. 778 83 72 TM: 96 . 629 52 60 Fax: 21. 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt

Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00

# Highlands and Islands of Scotland 2003

Inscrições

16 de Outubro, das 18h00 às 21h00

O CAAL regressa em 2003 à Escócia

1 370.00 €

(inclui 58 euros de taxas de aeroporto e segurança)

Será de 26 de Julho a 2 de Agosto de 2003.

Seremos acolhidos pela organização "Countrywide Holidays" e iremos até à Escócia, desta vez para Fort William, bem à sombra dumas montanhas com 1343 m de altitude e bem perto do monstro Ness.

## PROGRAMA SUCINTO DA VIAGEM:

**1º dia Viagem de avião e transfer para o hotel em Fort William.**

**2º dia Glen Coe**

'Glen Coe' é o dialecto gaélico para 'Vale de Lágrimas'. É um vale profundo e espectacular, entre penhascos verticais, que foi palco em 1692 dum massacre de escoceses pela tropa do rei William III de Inglaterra. Neste primeiro dia vamos fazer alguns trilhos clássicos da Escócia, que levam aos picos e têm vistas deslumbrantes sobre os vales, lagos e montanhas.

**3º dia Isla de Mull**

Travessia de barco de Oban a Craignure para dar um salto à ilha de Mull. Tem 2500 habitantes que vivem da pesca, da indústria de whisky e do turismo. Vamos fazer um passeio a começar no pequeno porto de Craignure, com possibilidade de subir Dun Da Ghaoithe (766m). Daí avistam-se canais de mar entre ilhas e montanha, com áreas extensas de charneca para o interior.

**4º dia Ben Nevis**

Ben Nevis (1343m), sempre à vista do nosso hotel, é o pico mais alto da Grã Bretanha. O vale Glen Nevis foi escolhido para muitas cenas do filme Rob Roy, e a montanha Ben Nevis tem caminheiros em qualquer altura do ano. Quer vá ao pico ou não, terá vistas 'dramáticas' e inesquecíveis sobre cadeias de montanhas no coração das 'Highlands'.

**5º dia Dia de descanso**

Monstros à vista! Será? Vamos de autocarro pela margem do Loch Ness, belíssimo lago comprido e profundo, até Inverness, vila simpática e típica da Escócia. De caminho vai haver oportunidade de visitar o 'centro de interpretação' que conta a célebre história do monstro 'Nessie', um castelo e uma destilaria de whisky, e também de fazer compras. Para quem preferir, há sempre hipótese de ficar em Fort William a descansar.

**6º dia Isla de Skye**

Manhã cedo, vamos de autocarro até à ilha de Skye para fazer um passeio a pé. Tem 14000 habitantes e é a base mais importante da cultura gaélica (há muito tempo inexistente na Escócia continental, sendo metade da população fluente na própria língua. A ilha é idílica, com uma paisagem montanhosa e uma costa fortemente recortada.

**7º dia West Highland Way**

O West Highland Way é um trilho oficial de 152 km que vai de Glasgow até Fort William. É uma rota de comunicação histórica, que utiliza antigos caminhos de transumância. Passando por rios, bosques, montanhas, lagos e chegando finalmente à porta do hotel, iremos ter a última oportunidade de rever as paisagens e impressões da Escócia.

**8º dia Transfer para o aeroporto e viagem de avião para Lisboa.**

**Nota 1:** Em cada dia haverá actividades com vários graus de dificuldade e adaptados à meteorologia do momento.

**Nota 2:** Este programa pode ser alterado por motivos imprevistos.

**Nota 3:** O número de pessoas é limitado a 50. Se não houver o mínimo de 40 pessoas inscritas, o Clube reserva-se o direito de cancelar a actividade.

**Nota 4:** O turno inicialmente anunciado para o período de 7 a 14 de Junho de 2003 foi anulado em virtude da Countrywide Holidays já não ter vagas nestas datas.

**Alojamento:** Em hotel, em quarto duplo.

**Transporte:** Lisboa / Glasgow / Lisboa em avião. Entre Glasgow e Fort William e volta, em autocarro.

**Material:** Devido à instabilidade do tempo deve levar protecção para a chuva. É importante usar botas com boa aderência e bastões de marcha.

**Preço:** Inclui viagem de avião, alojamento em hotel, pequeno almoço, transfer nas viagens, transportes locais, piquenique nos dias das actividades, jantares e guias. Não está incluído o preço das actividades extra no dia de descanso, uma vez que serão facultativas.

**Inscrições:** Serão na sede do CAAL, no dia 16 de Outubro, das 18h00 às 21h00, e decorrerão até ao limite das inscrições ou data a anunciar. Só poderão ser efectuadas mediante a presença de um sócio activo na sede, o qual, para além de si próprio e do respectivo agregado familiar, poderá inscrever um outro sócio no activo.

## Plano de pagamentos:

	DATA	VALOR
Inscrição	16 de Outubro	171.25€
1ª prestação	16 de Novembro	171.25€
2ª prestação	16 de Dezembro	171.25€
3ª prestação	16 de Janeiro	171.25€
4ª prestação	16 de Fevereiro	171.25€
5ª prestação	16 de Março	171.25€
6ª prestação	16 de Abril	171.25€
7ª prestação	16 de Maio	171.25€

Os cheques das mensalidades deverão ser preferencialmente pré-datados e entregues no CAAL no acto da inscrição.

Devido a compromissos assumidos o montante pago na data da desistência só se recuperará se a vaga for ocupada por outro sócio. Devido a este facto, aconselham-se os sócios eventualmente interessados a efectuar particularmente um seguro.