

# Arlivre Informação



## Editorial

A nova equipa directiva pretende saudar todos os sócios do CAAL, e apelar à sua participação nas actividades do Clube, num espírito de amizade e companheirismo que é a razão de ser da nossa motivação.

Da nossa actividade recente, há sem dúvida que destacar a iniciativa **Limpar Portugal 2010**, no decurso da qual o CAAL, através dos seus sócios, coordenou a acção dos muitos voluntários que se deslocaram **à nossa casa – o Parque Florestal de Monsanto** – para recolher os desperdícios que a incúria das instituições e a reduzida consciência cívica dos nossos concidadãos permitiram que se acumulasse nesta zona, bem como em tantas outras por esse país fora. Bem estiveram os nossos companheiros que nessa manhã, imunes à chuva, calcorream os diferentes sectores de Monsanto, assegurando o êxito da iniciativa. A iniciativa Limpar Portugal 2010 foi sem dúvida um sucesso para os seus mentores, e ilustrou a capacidade de congregação de esforços de uma população multi-variada, nos seus interesses e modos de estar; que os novos meios de comunicação – as tão faladas “redes sociais” – possibilitam. Contudo, terminada a mobilização daquele dia, uma incógnita permanece, já que não está assegurada a continuidade da iniciativa.

**É justamente pela resposta que permite dar a este tipo de questão que deve ser realçada e louvada a prática associativa, tal como vivida pelos sócios do CAAL:** terminada a excitação do evento, esgotado o imediatismo, é reconfortante saber que podemos continuar a contar com a participação dos nossos sócios, e que o interesse destes na problemática ambiental não se desvanece assim que as televisões deixam cair o assunto.

É esta postura por parte dos nossos sócios que nos encoraja, neste início de mandato, a encetar esta caminhada – para nós a mais exigente de todas as que até agora realizámos – à frente dos destinos deste grande ensejo colectivo que é o **Clube de Actividades de Ar Livre**.

## Resumo

7 a 9 de Maio	Sexta a Domingo	Gerês – O Homem e o Lobo
15 de Maio	Sábado	Martinela e Mata da Curvachia
22 e 23 de Maio	Sábado e Domingo	Las Villuercas / Guadalupe
29 de Maio	Sábado	Passeio ao Bairro da Madragoa
30 de Maio	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
5 e 6 de Junho	Sábado e Domingo	À volta da Panasqueira
9 a 13 de Junho	Quarta a Domingo	Caminho de Santiago de Compostela IV
19 e 20 de Junho	Sábado e Domingo	Ainda há Aldeias com Vida Comunitária

## Gerês

7 a 9 Maio - Sexta a Domingo - 3 botas

Por caminhos do Homem e de lobos

Autocarro 69,00€ / Men. 21 anos 29,00€

Viatura própria 34,00€ / Men. 21 anos 20,00€

A serra do Gerês, pela farta e variadíssima flora que a reveste, pela abundância e frescura das suas águas, pelo deslumbramento dos seus horizontes é decerto a mais interessante zona montanhosa de todo o país... (Tude de Sousa - Guia de Portugal)

**Sábado, dia 8 - O Gerês selvagem** será o cenário que nos acompanhará ao longo de uma extensa caminhada por trilhos de pastores marcados de quando em quando com amontoados de 3, 4, ... (ou muitas) pedras – os **mariolas**. No nosso horizonte o PNPG estará sempre presente, imponente nas suas várias configurações graníticas, profundo como os vales e gargantas por onde correm **águas**

cristalinas saltitando entre as **penedias**. Dependendo das condições atmosféricas, o percurso deste dia poderá proporcionar uma ampla visão do território do PNPG e da sua envolvente, mas também um contacto directo com a sua **flora**, os seus monumentos naturais.

**Domingo, dia 9** - Este percurso terá, à guisa de justificação, o ilustrar de uma actividade secular resultante de uma longa coexistência entre o Homem e o lobo, e que é o combate a este animal. Nestas paragens este combate atingiu particular sofisticação mas, e apesar disto, **o lobo garantiu até hoje a sua sobrevivência...** O símbolo máximo deste combate serão as armadilhas para a sua captura: os fojos, autênticos monumentos construídos nos locais mais inóspitos. Percorreremos pois caminhos do Homem e de lobos. Acompanharemos os penhascos e as linhas de água e, **por fim, recolheremos à aldeia, como antigamente após a batida...**

**Características dos percursos:** Ambos os percursos contam com fortes desníveis e quase sempre trilhos de serra algo duros. O percurso de Sábado é bastante longo. Não há possibilidade de neutralização.

**Recomendações:** Bom calçado e eventualmente um bastão contribuirão com certeza para amenizar os impactos do terreno e

da extensão das actividades.

**Cartografia:** Folhas 31 e 44 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** Na noite de Sexta, dia 7, vamos ficar na **Pousada da Juventude da Foz do Cávado** (com pequeno-almoço) e no Sábado, dia 8, no **Parque de Campismo de Vieira do Minho**. (O Parque tem um restaurante/bar que poderá fornecer o pequeno-almoço de Domingo a horas próprias de caminhantes.)

Alternativas de alojamento em Vieira do Minho, entre outras possibilidades: Residencial Arijal, Rua Padre José Alves Vieira, 179 (telef 253 647 262); Residencial Araci, Rua Dr Ernâni Magalhães, 29 (telef 253 647 379).

**Partida:** Na Sexta, dia 7, às 19h00 de Algés e às 19h15 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Os interessados nesta modalidade deverão informar-se no acto da inscrição.

**O preço inclui o alojamento na pousada e o parque de campismo.**

## Martinela e Mata da Curvachia

15 de Maio - Sábado - 2 botas

Nas faldas da Serra d'Aire

Autocarro 36,00€ / Men. 21 anos 24,00€

Viatura própria 27,00€ / Men. 21 anos 24,00€

Este passeio há muito que é sonhado e está na continuação de outro realizado pelo CAAL, nas proximidades de Leiria: vale do Lis, Lapedo, Reguengo do Fetal...

Entrando pelo lapedo, entre Padrão e Martinela, abordaremos a **Mata da Curvachia**. Esta Mata particular envolve o **ribeiro das Chitas** que é afluente do Lis. São **árvores centenárias de sombras densas** e que guardam o carvalho mais antigo de Portugal e outras riquezas geológicas e arqueológicas.

Teremos a ajuda do Dr Pedro Ferreira que já nos guiou no "menino" do Lapedo. Após o almoço rumaremos Serra d'Aire acima, atingindo a Senhora do Monte.

Para os mais "duros", propomos a subida ao alto da Maunça. Tem uma panorâmica soberba sobre a Alta Estremadura (ou suave?): **desde as Berlengas à Figueira da Foz e à Lousã**. Em baixo a **Nazaré, a Batalha, Maceira-Lis, Leiria...**

Na descida da Maunça, passaremos pela **nascente do Lis, nas Fontes**, donde seguiremos para o **lanche ajantarado nas Cortes**: sopinha tradicional e os grelhados com migas, feijãozinho e salada... e morcela de arroz, tinto romano, água da Serra e docinho da avó. A alternativa à subida da Maunça é a visita às Cortes: Igreja da Sra da Gaiola, Fundação João Soares e Nora do rio Lis.

**Em Maio, o campo florido espera por nós!!!**

**Características do percurso:** O passeio pela Mata não deve exceder 8km. **Piso rural sem dificuldade. Neutralização possível** no seu final. De tarde, a subida à Maunça (435m), também por trilhos rurais poderá ter maior dificuldade, mas não excederá 5km (subida e descida até às Fontes).

**Recomendações:** Levar botas, protector solar... impermeável, fanel e água.

**Cartografia:** Folha 297 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração pelas 10h00, junto à

igreja paroquial de Pousos, que fica a cerca de 4km da saída da A1 na direcção de Leiria.

**O preço inclui o jantar regional (ler acima a ementa...).**

## Las Villuercas/Guadalupe

22 e 23 de Maio - Sábado e Domingo - 2/3 botas

A Serra e a Vila Património da Humanidade

Autocarro 75,60€ / Men. 21 anos 31,60€

Viatura própria 30,90€ / Men. 21 anos 20,00€

No centro da Península Ibérica, **nos limites da Extremadura espanhola com a Mancha**, levanta-se um grandioso complexo de cristas quartzíticas que atinge os 1600m de altitude, com enormes penedias e escarpas rochosas e um cenário de grandes contrastes paisagísticos e extensas panorâmicas.

Devido ao acidentado do relevo, com grandes desníveis, diferentes exposições e profundidade dos solos, o revestimento vegetal e arbóreo varia dos montados de sobre e azinho, aos pinhais, olivais, soutos de castanheiros, carvalhais, matos diversificados, pastagens e campos cultivados junto das povoações.

Num vale abrigado, numa lomba suave, no meio da montanha, o casario branco da Vila de Guadalupe com a imponente mole arquitectónica do **Real Monasterio de Santa Maria de Guadalupe**, padroeira da "Hispanidad" e das Américas, de estilo gótico-mudéjar, classificado pela UNESCO **Património da Humanidade**.

Nos montes e portelas, junto aos antigos caminhos de acesso ao santuário, encontram-se várias ermidas que, ao longe, o assinalavam, das quais se destaca a "Ermita del Humilladero", do Séc. XV, também de estilo gótico-mudéjar.

A Vila de Guadalupe, com as suas ruas inclinadas e "porticadas", com velhos edifícios construídos sobre arcadas, com as varandas cheias de flores, é um local muito típico e encantador, classificado pelo Governo Espanhol como Conjunto Histórico-Artístico.

Nas penedias, os conjuntos de arte rupestre esquemática são dos mais valiosos da Extremadura.

Não deixem de participar nesta excelente actividade que alia **percursos de média montanha**, com duas travessias das Sierras de las Villuercas, para e de Guadalupe, **à visita cultural à vila, mosteiro e ermidas**.

**Sábado, 22:** Partida de Cañamero, seguindo a **Ruta de Isabel la Católica**, passando pelas gravuras rupestres da "Cueva Chiquita", com piquenique no parque de merendas junto à Presa de Cancho del Fresno cuja albufeira iremos contornar. Passagem da montanha pelo "Collado de la Era de Pico Agudo" (1092m) com descida ao Camping las Villuercas, passando pelas **Ermidas de Santa Catalina e de San Blás**.

**Domingo, 23:** **Visita à vila e Real Monasterio de Santa Maria de Guadalupe**. Subida de autocarro até à Ermita del Humilladero de onde se iniciará a caminhada de travessia da serra até Navezuelas ou Berzocana com passagem pelo "Pozo de la Nieve" e os Collados de Ballesteros (1400m) e del Horcajo (1190m).

**Não há neutralizações nos percursos a pé.**

**Recomendações:** Os cantis deverão vir cheios por só haver fontes nas povoações; trazer agasalho e protecção para o vento e a chuva, pois o Pico de las Villuercas é muito sujeito a tempestades súbitas.

**Alojamento:** No Camping "Las Villuercas", a cerca de 2km da vila, no fundo de um bonito vale bastante arborizado, que dispõe ainda

de piscina e de apartamentos. (Quem quiser reservar alojamento nos apartamentos do Camping poderá fazê-lo, "Complejo Siloe", através dos telefones 00.34.927.367139 ou 00.34.927.367561 ou pelo fax 00.34.927.367028).

No restaurante do camping servem jantares a preços acessíveis.

Os companheiros que pretendam ficar em residenciais poderão contactar, na Vila de Guadalupe, entre outras: Hostal Altamira – 00.34.927.367493; Hotel Hispanidad – 00.34.927.154210; Hostal Isabel – 00.34.927.367126; Hostal Cerezo – 00.34.927.154177; Hostal Lujan – 00.34.927.367170.

**Partida:** Sábado, dia 22, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios. Percurso Lisboa-Badajoz-Mérida-Miñadas-Cañamero.

**Dada a especificidade desta actividade desaconselha-se a participação em viatura própria. Para mais informações contactar a secretaria do Clube.**

**O preço inclui o alojamento no parque de campismo e as entradas no Mosteiro de Guadalupe.**

## Passeio ao Bairro da Madragoa

29 de Maio - Sábado - 1 chinelo ou um par de ténis

“ Fui varina neste bairro trouxe canastras cheinhas de peixe fresco e dourado! Fui varina deste bairro conheço as ruas, as esquinas do meu bairro bem amado! “

O CAAL e a **Comissão Social de Freguesia de Santos-o-Velho** oferecem a todos os companheiros a possibilidade de visitar uma das zonas mais emblemáticas da cidade de Lisboa - **o Bairro da Madragoa**.

Começaremos a nossa visita às 14h30 em frente ao Teatro da Barraca, no Largo de Santos e iremos percorrer as **velhas ruas da Madragoa**, conhecendo os seus lugares de maior interesse histórico e cultural, nomeadamente a **Igreja de Santos-o-Velho**, o **Palácio Marquês de Abrantes**, o **Convento das Bernardas**, o **Palácio do Machadinho** e o **Chafariz da Esperança**.

Um dos pontos altos do percurso será a visita guiada ao **Museu da Marioneta**, localizado no Convento das Bernardas e a participação de todos os companheiros no **Atelier de construção de Marionetas de Luva**, os tradicionais Fantoches.

A visita ao Bairro será ainda recheada com **momentos de recriação do quotidiano** das suas gentes, através das memórias e vivências colectivas.

**O passeio tem um custo de 10€ por participante**, que integra as necessidades logísticas da actividade, a entrada no Museu da Marioneta, o Atelier de construção de Fantoches e 1 café e 1 salgado no final da visita.

Existe também a hipótese de os companheiros assistirem ao Desfile de Apresentação da Marcha da Madragoa ao Bairro, que poderá ser realizado na noite de 29 de Maio, mas que neste momento ainda não podemos garantir de forma mais concreta.

**As inscrições são limitadas. É imprescindível a inscrição no Clube.**

## Parque Florestal de Monsanto

30 de Maio – Domingo – 1 bota

O Pulmão de Lisboa

**O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!** Continuamos, como há 15 anos, a mostrar os encantos deste belo Parque Florestal da nossa cidade, ideal para a iniciação ao pedestrianismo, para os amantes da Natureza e do Ambiente, para todas as idades e para juntos passarmos uma bela manhã. Estaremos, como sempre, na **Cruz das Oliveiras**, junto aos bombeiros, às **09h30** de Domingo.

Venham a Monsanto com o Ar Livre – é ao pé de casa, sem inscrição prévia, gratuito e termina, no local onde começou, pelas 12h45!

**Conhecer Monsanto para melhor o mantermos limpo e defender de todos os ataques!**

## À volta da Panasqueira

5 e 6 de Junho - Sábado e Domingo - 2 botas

Minas, serras e também cerejas

Autocarro 66,00€ / Men. 21 anos 36,00€

Viatura própria 42,00€ / Men. 21 anos 36,00€

Mais uma vez o CAAL nos levará ao coração da Cova da Beira. Uma visita a um lugar que fez história na vida do **volfrâmio** em Portugal – **As Minas da Panasqueira, os seus caminhos e as suas gentes**. A exploração deste minério teve o seu auge na 2ª Guerra Mundial, em que a procura do volfrâmio era grande devido à sua utilidade como endurecedor de ligas metálicas para a construção de armas. Daí para cá a sua importância tem vindo a diminuir, porém, mais recentemente com a crise do urânio empobrecido, que estava a substituir o volfrâmio, **as minas ganharam novo alento**.

Mas a utilidade do volfrâmio não se resume à indústria de armamento. Uma das suas utilizações é na indústria eléctrica, nos filamentos das lâmpadas incandescentes.

**Sábado, dia 5**

Depois duma visita a estas catedrais do volfrâmio, regressaremos às **escombreiras das minas** mas, agora, caminhando em cima delas, observando-as numa visão diferente, o rio ao fundo com as suas cores cobreadas, lembrando a lavagem do minério.

São **paisagens de rara beleza** que avistaremos deste “lixo especial” deixado pelas escavações do valioso minério.

Caminharemos em direcção à **Barroca onde jantaremos (incluído no preço)**, para depois ficarmos alojados numa das mais recentes Pousadas da Juventude.

**Domingo, dia 6**

Estaremos na cidade que é mesmo **o coração da Cova da Beira - o Fundão** - terra por excelência da já tão conhecida cereja e também do centeio do qual iremos conhecer o seu ciclo na **antiga moagem**, situada junto à estação da CP, hoje um edifício dedicado à cultura. Depois do almoço far-se-á uma caminhada à volta do Fundão **entre o urbano e o rural**.

**Cartografia:** Folhas 244,245,246,255 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** Na **Pousada da Mina**, no coração de uma antiga aldeia mineira, onde outrora existiu a Lavaria das Minas da Panasqueira. O edifício actual da pousada era, em anos passados, uma messe onde viveram dezenas de empregados das minas, rapazes solteiros de terras distantes, que encontraram neste edifício o aconchego de suas casas.

Como alojamento alternativo (por conta dos interessados) existem na cidade do Fundão: Pensão Tarouca (\*\*\*) - tel. 275 752 168; Hotel Samasa Fundão (\*\*\*) - tel. 275 779 930; Hotel O Alambique de Ouro (\*\*\*) - tel. 275 774 145.

**Partida:** De Algés às 7h00 e de Sete Rios às 7h15.

**Participação em viatura própria:** Concentração, às 11h00 de Sábado, junto ao Mercado antigo, na avenida principal.

**O preço inclui o alojamento na Pousada, as visitas às minas e à moagem, e o jantar de Sábado.**

## O Caminho de Santiago de Compostela IV

9 a 13 de Junho - Quarta a Domingo - 2 botas

De Santiago até Finisterra

Preço 86,00€ / Men. 21 anos 26,00€

**Sem as multidões da Semana Santa galega, vamos agora - de 9 a 13 de Junho - aproveitar a brisa marinha dos Caminhos de Santiago neste ano Jacobeu...**

(Sempre que 25 de Julho, dia de Santiago, coincide com um Domingo, é Ano Jacobeu. É o caso de 2010!)

Desta feita iremos percorrer **o troço final da rota que trazia os peregrinos através da Europa até Santiago de Compostela.**

Segundo a tradição Jacobeia, a peregrinação só terminava quando atingido o promontório de Finisterra, onde era então obrigatório arremessar o bastão às águas do Atlântico e queimar algumas peças de roupa que tivessem sobrevivido aos extensos meses de caminhada já empreendidos.

**O Cabo de Finisterra é um ponto mítico** desde tempos ancestrais e era considerado pelos romanos, erradamente, o ponto mais ocidental do continente europeu.

Daí o seu nome "Fim da Terra": Finisterra.

**Venham então daí!...**

Que sempre nos vai sobrar fôlego para atirar os bastões ao mar e queimar a roupa suja que ainda tivermos...

**Características do percurso:** Estradão escorrito sem obstáculos e algum alcatrão.

O percurso começa junto à Universidade de Compostela e termina na Pousada de Peregrinos de Finisterra, onde pernoitaremos pela última vez.

**Quarta, dia 9 - Lisboa a Vila Nova de Cerveira**, com dormida na Pousada da Juventude de Vila Nova de Cerveira

**Quinta, dia 10 - Santiago a Negreira**, com dormida em Negreira

**Sexta, dia 11 - Negreira a Picota**, com dormida em Picota

**Sábado, dia 12 - Picota a Finisterra**, com dormida em Finisterra

**Domingo, dia 13 - Finisterra a Lisboa.**

A partir de Finisterra, vamos percorrer de autocarro a estrada litoral que contorna as **rias de Corcubion e Noia**, com paragem estratégica em Santiago para almoço. Depois, Lisboa.

**Alojamento:** Nesta actividade acompanhar-nos-á sempre o **'espírito peregrino'**, pelo que as dormidas serão em refúgios de peregrinos.

Visto que não praticam reservas, o acto de admissão tem de ser presencial e o custo será cerca de **7€ por noite, não incluídos no preço.**

Os Refúgios de Peregrinos disponíveis praticam regime de alojamento em quartos múltiplos com beliches, sem pequeno-almoço. **É imprescindível levar saco cama.**

No caso das camas nos refúgios não estarem disponíveis, teremos de recorrer a alojamento alternativo, sempre por conta dos companheiros.

**Partida: Quarta-feira, dia 9 de Junho, às 19h00 de Algés e às 19h30 de Sete Rios.**

**A especificidade desta actividade não permite comparência em viatura própria.**

Os participantes do Norte do país que quiserem participar, devem indicá-lo no acto da inscrição. Inscrições limitadas.

**O preço inclui o transporte, o seguro e a dormida em Vila Nova de Cerveira.**

## Ainda há Aldeias com Vida Comunitária

19 e 20 de Junho - Sábado e Domingo - 2/3 botas

Covas do Monte

Preço 72,00€ / Men. 21 anos 40,00€

**Por caminhos de cabras, seguir as pegadas dos pastores seguir as pegadas das cabras em caminhos de pastores andar no monte, andar a monte entre vales e cabras ter as cabras por guias, o xisto na mira e o cabrito na lenha**

**1º dia - Sábado, 19**

Após a chegada a S. Macário, alcançaremos o ponto mais alto da serra, que oferece **panorâmicas deslumbrantes (360°)**. Visitaremos as capelas e almoçaremos no parque das merendas. A partir deste local, iniciaremos então a nossa caminhada, por trechos alcatroados e corta mato, descendo até à **aldeia da Pena** - 'onde o morto matou o vivo' -, que visitaremos. Prosseguiremos, entre escarpas e montes, até **Covas do Rio**, onde eventualmente poderemos tomar banho nas poças do rio.

A caminhada termina em **Covas de Monte.**

Aí, depois de montar as tendas, espera-nos outro programa aliante: **um serão temático** que começa por **cabrito ou vitela assados** em forno de lenha, o jantar tradicional servido no restaurante 'Os Amigos de Covas do Monte' seguido do visionamento do **documentário de Victor Salvador sobre esta aldeia, intitulado**

(continua no suplemento)

**CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE**

Presidente: Alexandre Velhinho

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau Parque

Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S.Domingos de Benfica

Tel.: 21.778 83 72 TM: 96.629 52 60 Fax: 21.778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt site: www.clubearlivre.org

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



(continuação)

'Névoas no Vale'. Estarão presentes alguns **protagonistas do filme** com quem será possível conversar.

Poderá ser encomendado no restaurante, um farnel de 'progreiro' ou 'pobreiro' para Domingo, por 4€ (serão fornecidos pormenores no autocarro).

**Quem optar por pernoitar na residencial** deverá ainda fazer um percurso de cerca de 1 hora de camioneta (percurso que será repetido, no sentido inverso, no Domingo de manhã).

**2º dia – Domingo, 20**

**Iremos com os pastores** - 'pobreiros' ou 'progreiros' - e o rebanho composto por centenas de cabras, na direcção do **Portal do Inferno**. Os ritmos de caminhada poderão ser mais rápidos ou mais lentos, **consoante o ritmo das cabras...** Subiremos cerca de 600 metros, por caminhos traçados somente no início e depois a corta mato até alcançar a estrada alcatroada, próximo da 'barragem'. A **neutralização** de um troço alcatroado permite-nos retomar e finalizar a caminhada com uma fácil, grande e bela descida, em estradão, com largas vistas para a **Bacia do Vouga** e serras enquadrantes, até à aldeia do **Fujaco**, onde poderemos admirar as **casas tradicionais de xisto**. Se chegarmos a tempo, é possível tentar, para quem quiser, almoçar no restaurante 'O Rochedo', em Fujaco-Sul.

Seguiremos de autocarro até S. Pedro do Sul onde, se houver tempo e vontade, teremos a possibilidade de **tomar um banho na confluência do rio Sul com o Rio Vouga**.

**Características do percurso:** Grandes desníveis, vencidos na maioria no sentido **descendente**, com grandes trechos em estradão e alguma estrada alcatroada com pouca sombra.

**Recomendações:** Imprescindível o uso de botas de montanha e aconselhável o uso do bastão. Levar muita água, protector solar, chapéu.

**Cartografia:** Folha 156 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** A **zona de acampamento em Covas do Monte**, recentemente criada, possui 2 casas de banho equipadas com duche (água aquecida por painéis solares), lavabo e sanita. Alojamento alternativo unicamente no restaurante-residencial 'O Manjar do Retiro', situado a cerca de uma hora de Covas do Monte, em S. Félix (telef 232 723 604; telem 968 023 814). Reservar com muita antecedência.

**Partida:** Sábado, dia 19, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Dada a especificidade desta actividade, não é possível a participação em viatura própria.**

**O preço inclui o jantar e o campismo.**

## GDAMO - GRUPO DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

O **Grupo de Montanha** tem agendado para os dias 8 e 9 de Maio uma actividade de travessia na Serra da Freita, com partida a 7, Sexta. A reunião de preparação será a **28 de Abril, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube.

## GDAO - GRUPO DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Vem à próxima reunião do **Grupo de Orientação**, aberta a todos os Sócios, no dia **5 de Maio, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para prepararmos a nossa próxima actividade.

## GDAE - GRUPO DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Estão a decorrer, entre **7 de Abril e 21 de Maio os Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada**, destinados a Sócios do CAAL. No âmbito do Curso de Iniciação/Avançado de Escalada a decorrer com 26/16 escaladores, o GDAE vai desenvolver as seguintes actividades:

2 de Maio: Actividade na Guia - Cascais (C. Iniciação) e Espinhaço - Cabo da Roca (C. Avançado);

8 e 9 de Maio: Actividade em Espiel - Córdoba (Espanha);

16 de Maio: Actividade no Espinhaço - Cabo da Roca (C. Avançado);

3 a 6 de Junho: Actividade nas escolas de Grazalesma; Benaolan, Benaocaz e grande ascensão em escalada clássica na escola Peñon Grande.

Para mais informações consulta o nosso site

<http://www.clubealivre.org/node/1677>.

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

26 de Junho - Sábado - Mangualde

27 de Junho - Domingo - Pq. Florestal de Monsanto

3 e 4 de Julho - Sábado e Domingo - Vale do Vez

24 de Julho - Sábado - Nocturna

30 de Julho a 7 de Agosto - DOLOMITES (Itália)

14 a 30 de Agosto - ANGOLA

12 de Setembro - Domingo - Pq. Florestal de Monsanto

18 e 19 de Setembro XXV ANIVERSÁRIO (Arrábida)

Neste segundo apontamento técnico, vamos falar da **ÁGUA**, em termos da sua importância no decurso de uma caminhada ou outra actividade de ar livre.

Mesmo em repouso, à sombra, e sujeito a uma temperatura moderada, o ser humano perde em média 1 litro de água por dia, apenas através da respiração e da urina. Estes consumos aumentam naturalmente com o esforço físico, devido ao incremento da actividade respiratória, bem como à transpiração, que visa controlar a temperatura do corpo evacuando o calor produzido pelos músculos. De forma aproximada, podemos considerar os valores da seguinte figura:

### Em Condições Climáticas Temperadas:



Por outro lado, a desidratação acarreta consequências por vezes graves. Tendo em conta que um organismo saudável é constituído por cerca de 75% de água, os efeitos de perdas hídricas aparentemente moderadas são os que constam da tabela seguinte: Devemos por isso beber:

**1) Antes do esforço** (nos dias e horas que precedem o início da actividade);

**2) Durante o esforço** (no mínimo 1 litro de água num período de 4 horas de esforço, e a intervalos regulares);

**3) Após o esforço** (para repor os níveis de hidratação óptimos, e evitar desse modo sintomas como fadiga, dores musculares, tendinites, câibras).

Por isso, a água é o mais importante dos conteúdos da mochila: temos de transportar comida, agasalhos, impermeável... mas para poupar peso não deve ser nunca a água que devemos sacrificar.

**E uma garrafa de água de 25 ou 33 cl é claramente insuficiente para um dia de caminhada.**

Alexandre Velhinho

Perdas hídricas: 1 – 5 %	Perdas hídricas: 6 – 10%	Perdas hídricas: 11 – 12%
1 Sede	1 Dor de cabeça	1 Delírio
2 Desconforto	2 Tonturas	2 Língua inchada
3 Letargia	3 Boca seca	3 Surdez
4 Impaciência	4 Formigueiro nas extremidades	4 Visão em túnel
5 Perda de apetite	5 Fala entaramelada	5 Falta de sensibilidade cutânea
6 Pele seca	6 Dificuldades respiratórias	6 Pele engelhada
7 Pulso acelerado	7 Incapacidade de caminhar	7 Incapacidade de deglutir
8 Náusea	8 Visão desfocada	8 Morte
9 Fraqueza		

Companheiros:

Como todos sabem, o **Clube completa este ano 25 anos de existência** e desejamos comemorar esta data com alegria e com a dignidade e o afecto que tal facto merece!

O CAAL resolveu por isso, com coordenação da nossa companheira Maria Leiria, elaborar um livro em que fiquem registados **depoimentos de cada um de vós sobre a vossa relação e ligação ao Clube**.

Assim, gostaríamos que enviassem para o mail do Clube (ou entregassem directamente na sede) um depoimento, de cerca de 15 linhas (menos, se o entenderem) em que, com sinceridade e verdade, exponham o que significa o CAAL e os seus membros para cada um. Digam o que a sua existência **trouxo, acrescentou ou modificou à vossa vida** de associados. A nossa companheira procederá à compilação e selecção daquelas partes que, em cada depoimento, sejam as mais significativas, de modo a que a leitura venha a ser fácil, leve, vibrante!

Deverão fazê-lo a partir de agora e **até ao final do mês de Junho**, para que a sua leitura, selecção e organização possam ser feitas com tempo, de modo a todos poderem ter acesso na **feira do XXV Aniversário**, uma vez que se poderá vir a fazer cópias desses testemunhos que, sabemos desde já, serão de grande interesse e de qualidade.