

Arlivre Informação



Editorial

O *Happy Planet Index* (HPI), ou "Indicador de Felicidade Planetária", foi proposto por um conjunto como uma forma de avaliação da eficiência com que **as sociedades transformam os recursos do planeta em bem-estar para as suas populações**. Trata-se do primeiro indicador de desenvolvimento económico que combina dados relativos ao impacto ambiental e ao bem-estar material, psicológico e moral, permitindo comparar, país a país, em que medida os seus cidadãos desfrutam vidas longas, felizes e ecologicamente sustentáveis. De entre diferentes recomendações decorrentes da investigação subjacente à elaboração do HPI, destaca-se um grupo de **cinco recomendações** que, se incorporadas na nossa vida diária, terão como efeito tendencial melhoria do valor de HPI do país:

- 1) **Relacionar-se:** estabelecer relações com as pessoas à nossa volta, em casa, na escola, no trabalho e na comunidade;
- 2) **Manter-se activo:** descobrir uma actividade física que nos satisfaça e que seja adequada aos nossos níveis de mobilidade e de forma física;
- 3) **Apreender:** ser curioso, manter-se atento ao mundo à nossa volta e aos nossos próprios sentimentos;
- 4) **Aprender:** a aprendizagem encoraja as interações sociais e melhora a nossa auto-estima;
- 5) **Contribuir:** exercer actividades voluntárias, no seio de uma comunidade com interesses coincidentes com os nossos.

Não é precisa uma reflexão muito profunda para nos apercebermos de que todas estas atitudes correspondem ao que **cada um de nós pode encontrar no CAAL**. As amizades, a actividade física, o contacto com novas realidades, a formação e o esforço levado a cabo no seio de um Clube como o nosso, com as preocupações ambientais que o caracterizam, constituem uma **forma directa de melhorar os níveis de felicidade e bem-estar de cada um de nós** – algo que, num período de crise como o que atravessamos, e cuja solução tem que ser procurada para lá das posturas económicas e sociais instituídas, pode ser um contributo bem mais importante para a resolução dos problemas do país do que à primeira vista poderíamos pensar.

Resumo

29 de Abril a 1 de Maio	Sexta a Domingo	Da Aldeia Presépio à Serra do Açor
14 e 15 de Maio	Sábado e Domingo	Caminhos Reais no coração da Península
22 de Maio	Domingo	Mata dos Medos
28 de Maio	Sábado	Um Sábado na Linha... da Bezerra a Porto de Mós
5 de Junho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
10 a 13 de Junho	Sexta a Segunda	Entre a Freita e o Montemuro
25 de Junho	Sábado	No termo de Guidintesta

Da Aldeia Presépio à Serra do Açor

29 e 30 de Abril e 1 de Maio - Sexta a Dom. - 2/3 botas

Actividade em colaboração com a Revista ITINERANTE

O Piódão é uma das mais bonitas e isoladas Aldeias Históricas de Portugal. Em plena Serra do Açor, construída num espaço hostil, a povoação acompanha uma encosta bastante íngreme, harmoniosamente integrada na paisagem. A beleza da aldeia, com as suas **casas construídas em xisto e distribuídas em anfiteatro**, conjugada com a iluminação nocturna, deu-lhe o merecido nome de **Aldeia Presépio**. É neste ambiente que se integra uma **unidade hoteleira de montanha** da Inatel, de grande qualidade, também ela construída em xisto, de onde partiremos para os nossos **dois maravilhosos passeios**, e onde pernaitaremos nas duas noites.

No sábado teremos dia cheio, percorrendo grande parte do **Caminho do Xisto da Benfeita**, de grande beleza natural, com passagem pela espectacular **Fraga da Pena** e pela beleza única da **Mata da Margarça**, considerada como o último reduto de vegetação original do Centro do país. No domingo teremos um passeio muito bonito e fácil, com passagem e final no **Piódão**, que poderemos visitar demoradamente à hora do almoço. Ao início da tarde iniciaremos a viagem de regresso, estando prevista a chegada a Lisboa logo pelas 18h00.

É um fim-de-semana a não perder, com dois percursos em paisagem de grande beleza natural e rural, com um horário folgado, para relaxar de forma activa.

30 de Abril - Sábado - Da Benfeita à Mata da Margarça Este trilho circular inicia-se na **Aldeia do Xisto da Benfeita** e decorre quase sempre ao longo de ribeiras em vales de difícil acesso, mas cultivados à custa de muito esforço humano, através dos tempos. Por isso **o percurso tem paisagens muito variadas**, com zonas agrícolas - muitas vezes em socacos artificiais - e outras de floresta. No início segue-se a subir pelo bonito **vale da Barroca do Vale**,

ao longo das margens da ribeira, por trilhos de pé posto, antigos caminhos rurais e escadas de pedra. A partir do cimo da crista rochosa, onde a **paisagem para o vale é deslumbrante**, segue-se pelo vale que acompanha a **Barroca do Sardal**, passando pela aldeia, e depois pelo que acompanha a **Barroca de Degrainhos**, onde se encontra a **Fraga da Pena**, de grande beleza natural com as suas cascatas entre a vegetação, já na **Área Protegida da Serra do Açor**. A partir daqui segue-se por trilho de pé posto até **Pardieiros**, depois por estrada de terra e a seguir de pedra, até à Casa Grande da **Mata da Margarça**, onde faremos um Percurso Interpretativo, **podendo-se neutralizar**. Continua-se até ao ponto de partida pelo vale da Ribeira da Mata da Margarça, muitas vezes **caminhando ao longo das levadas**.

De regresso à Inatel, onde vamos pernoitar, poderemos **recuperar forças na piscina coberta aquecida, na sauna ou no jacuzzi**, terminando o dia com um **jantar de confraternização**, servido no hotel. **Características do percurso:** Percurso de dificuldade média, com o total de 15,5 km (incluindo o Percurso Interpretativo da Mata da Margarça); ascensão total de 940 m, com possibilidade de **neutralização aos 9km** com piso não muito difícil, mas a exigir o uso de botas.

I de Maio – Domingo – Do Piódão à Ribeira de Chãs de Égua

Este trilho quase circular inicia-se na Inatel, seguindo-se para a **aldeia do Piódão**, passando junto à Igreja Matriz. É um **passeio bastante acessível e muito bonito pela Encosta da Eirinha**, na Serra do Açor, quase sempre por **antigos caminhos rurais**. Percorrem-se as ruas estreitas do Piódão, dominadas pelo **xisto**, para pouco depois se seguir, sem grandes declives, pela encosta que acompanha a Ribeira do Piódão, por **trilhos de pé posto muito bonitos**, tanto pela vegetação que os acompanha, como pela grandiosa paisagem da serra e do vale onde corre a ribeira.

O percurso segue depois na direcção da **Ribeira de Chãs de Égua**, iniciando-se a descida quando se entra no vale. Já perto desta ribeira, **acompanha-se o correr da água** até ao local onde ela se encontra com a Ribeira do Piódão, numa zona onde ambos os vales são bastante estreitos e profundos. Inicia-se então o regresso, bastante perto da linha de água, vencendo uma subida longa mas **pouco acentuada** até se chegar novamente ao Piódão, onde teremos tempo para **almoço livre e visita à aldeia**, antes do regresso a Lisboa.

Características do percurso: Percurso de dificuldade baixa com o total de 7,2 km, ascensão total de 350 m.

Cartografia: Folhas 232 e 233 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na unidade hoteleira de montanha da Inatel, no Piódão, em quartos duplos.

Partida: Sexta, 29 de Abril, às 19h00 de Algés e às 19h15 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Contactar a secretaria do Clube.

Autocarro 93,00☐

/

Menores 21 anos 69,00☐

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento por 2 noites na unidade hoteleira da Inatel no Piódão, em quarto duplo com pequeno-almoço, e o jantar de convívio no Sábado.

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

Caminhos Reais no Coração da Península

14 e 15 de Maio – Sábado e Domingo – 2/3 botas

A Serra, a Puebla e o Mosteiro Património da Humanidade

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 sobro 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 no **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, 14: 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 **Ermitas de Santa Catalina e de San Blás**.

Domingo, 15: 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 Navazuelas com passagem pelo **‘Pozo de la Nieve’** e os Collados de Ballesteros (1400m) e del Horcajo (1190m). No Pozo de la Nieve, onde se fará o piquenique e um período de descanso, os mais intrépidos poderão subir ao Pico de Villuercas (1595m) pela antiga estrada militar (350m de desnível, 8 km ida e volta). Esta última subida é opcional.

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 2 km da vila, no fundo de um bonito vale bastante arborizado, que dispõe ainda de piscina.

Quem quiser reservar (por conta própria) alojamento nos apartamentos do camping (chama-se ‘Complejo Siloe’), poderá fazê-lo pelos telefones 00.34.927.367139 ou 00.34.927.367561 ou pelo fax 00.34.927.367028.

Os companheiros que pretendam ficar em residenciais poderão contactar as seguintes, na Vila de Guadalupe: Hostal Altamira – 00.34.927.367493; Hotel Hispanidad – 00.34.297.154210; Hostal Isabel – 00.34.927.367126; Hostal Cerezo – 00.34.927.154177; Hostal Lujuan – 00.34.927.367170.

Partida: Sábado, dia 14, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Contactar a secretaria do Clube.

É imprescindível a inscrição no Clube.

Autocarro - 69,00 / Menores 21 anos - 28,00☐

O preço inclui o alojamento no parque de campismo, o transporte, o seguro e as entradas no Mosteiro de Guadalupe.

Mata dos Medos

22 de Maio – Domingo – 1 bota

Ao estilo de Monsanto, mas na outra banda...

O CAAL vai realizar mais um passeio matinal (como os de Monsanto) mas, desta vez, à porta dos Sócios da margem Sul.

Será circular, em plena **Arriba Fóssil da Costa da Caparica**, deambulando pela **Mata dos Medos**, à sombra dos pinheiros mansos, por entre sabinas e arceiros, ao canto dos passarinhos.

Terminará pelas 12h45, a tempo de boas soluções gastronómicas na zona...

Recomenda-se calçado que não facilite a entrada de areia.

Concentração: Às **9h30** na última rotunda da Charneca da Caparica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

Inscrição gratuita no local.

Um Sábado na Linha... da Bezerra a Porto de Mós

28 de Maio – Sábado – 2 botas

Pelas linhas da Nostalgia, calcorreando a Linha de Montanha

Retornando aos anos 30 do século passado, iremos calcorrear o que foi uma parte da **Linha Mineira do Lena**. Decorria na época a grande exploração, resultante da então revolução industrial, onde foi necessário desventrar as entranhas da terra, na procura e recolha do tão necessário **carvão**.

O troço da linha que vamos percorrer **inicia-se na localidade de Bezerra e termina em Porto de Mós**.

A actividade desenvolve-se por isso no talude, sobre o qual outrora as locomotivas de transporte, tendencialmente de minério (carvão), circularam. Ainda que as locomotivas tenham uma potência de força inigualável pelo homem, os desníveis do seu percurso são ligeiros, pelo que o grau de dificuldade, onde se desenrola a nossa actividade, não é perceptível, o que a torna em **agradável passeio**. Iniciaremos então a caminhada no lugar da **Bezerra**, na vertente oriental da **Serra da Pevide**, com uma vista fabulosa e desafogada sobre o **vale do rio Lena - Porto de Mós**. Percorreremos **de manhã cerca de 6km**, alternando os troços entre trincheiras e aterro, sendo os taludes perceptíveis em pedra que suporta a plataforma da

linha que percorremos para, na sua parte final, atravessarmos dois túneis, passando então para a outra vertente oposta da serra (lado do mar), podendo avistar a EN1, **Alcobaça e Nazaré**.

Contornando agora o topo norte da Serra da Pevide, chegaremos ao parque de merendas, decorado com moinho em bom estado de conservação e avistando o Castelo de Porto de Mós, onde nos aguardam os já conhecidos amigos do catering.

E aqui teremos o merecido repasto a fumar, que iremos saborear em **alegre convívio, (já incluído no preço da actividade)**. Após amena cavaqueira, e já esquecidos do nosso objectivo final (Porto de Mós), retomaremos o então **fabuloso passeio**, não sem antes avistarmos, dentro das instalações de uma grande fábrica, um edifício amarelo que foi a estação da linha, cais de Porto de Mós e terminal de passageiros.

Continuaremos a descer, agora já a cota mais baixa, embrenhando-nos, sempre através da **Linha Mineira**, entre luxuriante vegetação, quase em **túnel, originado pela copa das árvores**. Continuaremos sempre em frente em forma de zig-zag, sem nos apercebermos que percorremos cada vez a cota mais baixa, sob aquele que percorremos de manhã, para num ápice nos surpreendermos com uma curiosidade (alguns tirarão fotos!).

Em frente é o caminho, contornando aqui e ali, volvidos **cerca de 7km**, chegaremos à fábrica RICEL (antiga estação) e ao termo pedestre da actividade, onde o autocarro nos aguarda, para um transbordo até perto do **Castelo de Porto de Mós** que de seguida visitaremos, para conhecer a sua história, do então Castelo de D. Fuas Roupinho. No final regressaremos ao autocarro, rumo a Lisboa.

Características do percurso: Caminho percorrido sempre na plataforma da linha, no seu início tem um troço de cascalho solto (balastro da antiga linha) para que se recomenda atenção, para evitar cansaço excessivo. Possibilidade de **neutralização**, após o almoço.

Recomendações: Não esquecer calçado confortável para terreno pontualmente acidentado, recomenda-se o uso de bastão, protector solar pela surpresa do sol e por fim levar água, não há abastecimento. **Desta vez não é preciso levar farnel!**

Cartografia: Folhas 308 e 318 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Contactar a secretaria do Clube.

Autocarro 37,00 / Menores 21 anos 27,00☐

O preço inclui o almoço servido ao ar livre, para além do seguro e do transporte.

É imprescindível a inscrição no Clube.

Parque Florestal de Monsanto

5 de Junho – 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 16 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!

Entre a Freita e o Montemuro

10 a 13 de Junho – Sexta a Segunda – 2/3 botas

Atravessando o Paiva

Todos os caminhheiros, todos os montanheiros e os amantes da Natureza devem conhecer a Serra da Freita – ‘Meca da Montanha’. O CAAL desafia toda a nossa comunidade a participar nestes inolvidáveis 4 dias de montanha, natureza, água e Ar Livre.

Vamos pois às Serras da Freita e de Montemuro, percorrendo algumas zonas de beleza rara no nosso país.

Características dos percursos:

Dia 10, Sexta – Percurso das Minas

A Serra de Montemuro, a mais desconhecida serra de Portugal

Partindo de manhã cedo de Lisboa, dirigimo-nos a Tulha Nova, em plena Serra de Montemuro. Trata-se de um percurso circular em que visitaremos a aldeia abandonada de Levadas e as minas de volfrâmio de Moimenta, com cerca de 10 km de extensão e cerca de 200 m de desnível acumulado. De seguida, rumaremos ao Parque de Campismo do Merujal onde ficaremos alojados.

Dia 11, Sábado – Trilho Inca e Caminho do Carteiro

Dois clássicos num dia

Vamos repetir um percurso realizado em Maio de 2002. Partindo da Aldeia de Póvoa das Leiras seguimos pelo Trilho Inca, um caminho em degraus, a meia encosta, sobranceiro à Ribeira do Paivô. Seguimos depois em direcção a Covelo de Paivô. De seguida dirigimo-nos às minas de Ribeiro de Frades, onde se inicia o Trilho do Carteiro que termina em Cabreiros, após vencer um desnível de cerca de 400 m. Distância percorrida cerca de 14 km. Desnível total de subida e de descida cerca de 550m. Possibilidade de neutralização.

Dia 12, Domingo – Do S. Macário ao Montemuro

O ponto alto da actividade

Vamos unir o Monte S. Macário a Cabril, já na Serra de Montemuro. Partindo do Monte de S. Macário, descenderemos pelo estradão que liga à Aldeia da Pena e, pelo caminho "onde a cabra matou o lobo e o morto matou os vivos", chegaremos a Covas do Rio. Após subir a Serra da Ameixiosa percorreremos a cumeada para NW até atingir a aldeia de Meiriz, junto ao rio Paiva. Atravessaremos este rio e, após caminhar ao longo da sua margem, dirigimo-nos à EN 225, onde o autocarro nos espera. Percurso com cerca de 26 km e 1500 m de descida e 1000 m de subida acumuladas. Sem possibilidade de neutralização.

Dia 13, Segunda – A Frecha da Mizarela

E o descanso merecido!

Percurso circular entre o parque de campismo e a Frecha da Mizarela, com uma extensão de cerca de 10 km e desnível acumulado de cerca de 200 m.

Após a actividade, desmontam-se as tendas e, de tarde, vamos fazer uma visita a Arouca e, quem sabe..., deliciarmo-nos com os doces regionais!

Cartografia: Folhas 146, 155 e 156 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Não esquecer de levar protecção para a chuva, vento e frio ou para o sol e calor; consoante a meteorologia.

Aconselhável o uso de botas de montanha.

Possibilidade de refeições no parque de campismo e abastecimen-

tos em Arouca. No entanto, levar farnel para Sábado.

Alojamento: O alojamento será no Parque de Campismo do Merujal, em plena Serra da Freita, em campismo ou camarata com lotação limitada.

Como alojamento alternativo (cabanas dentro do parque e alojamento no exterior), contactar 'Naturveredas' www.naturveredas.com (telef. 256 941 834 ou 914 847 311).

Partida: Sexta, dia 10, às 06h45 de Algés e às 07h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 12 horas de Sexta, em Tulha Nova, freguesia de Cabril, concelho de Castro Daire. O acesso faz-se por uma estrada secundária que sai da EN 225, Castro Daire – Castelo de Paiva.

Autocarro 79,00€ / Menores 21 anos 35,00€

Viatura própria 40,00€ / Menores 21 anos 30,00€

O preço inclui o parque de campismo, o transporte e o seguro.

No termo de Guidintesta

25 de Junho – Sábado – 2 botas

As Azenhas da Atalaia

Extenso território entre o Zêzere e o Tejo, as terras de Guidintesta foram doadas aos

Hospitalários por Sancho I, com a obrigação de construírem o castelo de Belver e manterem a linha do Tejo frente à pressão almóada. Desta implantação franca, acentuada mais tarde com a entrega das terras de "Ucrate", ficaram alguns topónimos como Tolosa (a forma occitana, original, de Toulouse), e o peculiar linguajar alto-alentejano, mais acentuado, precisamente, na zona de Tolosa, Gáfete e Alpalhão.

O percurso pedestre desenrola-se na zona de outeiros e barrancos onde as ribeiras das Barrocas e do Vale da Fornalha confluem na ribeira de Alferreira, afluente do Tejo. Parte de Atalaia, concelho do Gavião, e ruma à ribeira das Barrocas, acompanhando-a ao sabor dos velhos e novos caminhos de acesso às bucólicas azenhas e hortinhas. Quando se aproxima da foz, o vale torna-se mais encaixado, oferecendo a inesperada visão de um leito xistoso cravado de marmitas, por onde, nos períodos de caudal mais abundante, a água se precipita em catadupas até à ribeira de Alferreira. É esta paisagem agreste, apenas aberta por estreitos trilhos de pé posto, que nos há-de enquadrar até ao caminho de regresso a Atalaia, seguindo o percurso, quase desaparecido, que os moleiros tantas vezes trilharam carregados de sacos de farinha. Faremos ainda uma incursão às Pedras Brancas, local de encontro com vestígios arqueológicos que atestam a presença milenar do homem nestas paragens.

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 Benfca

Tel.: 21.778 83 72 TM: 96 .629 52 60 Fax: 21.778 83 67

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

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

A aproximação à Atalaia faz-se pelos caminhos rurais que desde sempre dão serventia às hortinhas da aldeia e onde podem observar-se alguns belos **poços com engenhos**. Os lugares onde apetece parar com tempo são vários: vale a pena levar piquenique e regressar só ao fim do dia mas, espera-nos outra actividade, diferente, pois a tarde será dedicada a **Belver**, que visitaremos com tempo.

Características do percurso: Circular com cerca de 8km, com um desnível que varia entre os 260 e os 110m de altitude, e que decorre por caminhos rurais, trilhos e algum corta-mato.

Sem neutralização.

Recomendações: Botas, água, fanel e cuidados com o sol.

Possibilidade de 'chapinhar' na água, portanto, não esquecer os apetrechos necessários.

Cartografia: Folha 333 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 07h00 de Algés e às 07h15 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Local de encontro na Atalaia, a 7km do Gavião, junto ao café Plátano às 10h15.

Autocarro 25,00€ / Menores 21 anos 12,00€

Viatura própria 13,00€ / Menores 21 anos 11,00€

O preço inclui o transporte e o seguro.

GDAE

Próximas actividades já com inscrições abertas:

7 e 8 de Maio - Escalada na Extremadura, Alange-Mérida

21 e 22 de Maio - Actividade da Primavera - Espiel-Córdoba

GDAO

A próxima reunião vai ser no dia **18 de Maio, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a actividade seguinte.

GDAM

A reunião de preparação da actividade em Gredos, que terá lugar a 14 e 15 de Maio, será no dia **4 de Maio, Quarta, às 21h30**; a reunião seguinte será a **1 de Junho, Quarta, às 21h30**, para preparar a actividade na Serra da Freita de 10 a 13 de Junho. Ambas as reuniões terão lugar na sede do CAAL.

CAAL Workshops: O sistema de classificação de actividades MIDE

Afinal, como devo interpretar aqueles gráficos das actividades? 18 de Maio, Quarta, 21h30 Entrada Livre aos Sócios do CAAL

Propostas de Actividades para 2012

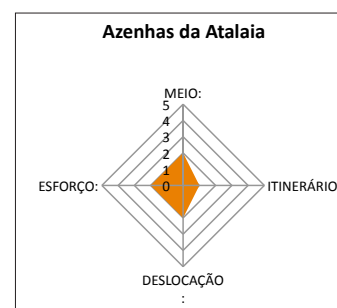
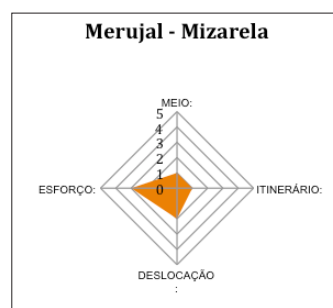
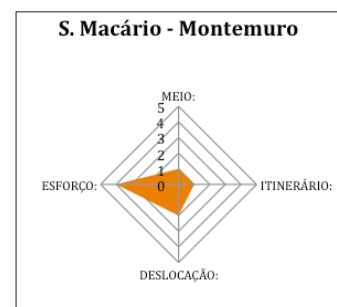
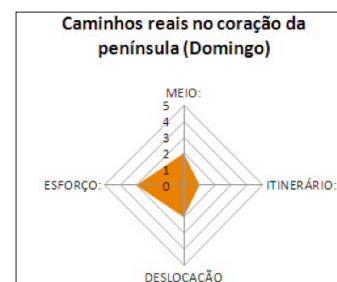
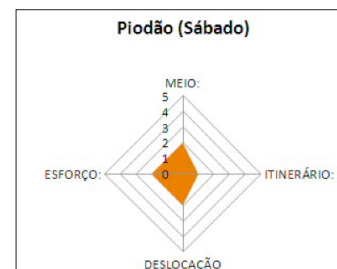
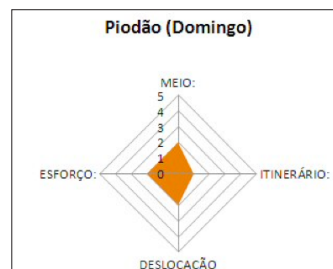
Vamos todos fazer um grande esforço para que o **Calendário de Actividades do CAAL** seja um sucesso cada vez maior! Por isso, um pouco mais cedo do que é habitual, **contamos com a tua proposta** para mais uma actividade sensacional. Por favor envia-a até **31 de Maio** para o Clube. E, como sempre, poderás contactar-nos para esclarecer quaisquer dúvidas.

4º Estágio de Acreditação de Monitores de Média Montanha CAAL

Após uma I Fase, de **Planeamento**, este estágio entrou no mês de Março na sua II Fase, correspondente à **Preparação** dos candidatos. Este estágio, que tem como objectivo a **credenciação interna** de formadores na área da média montanha, aptos a acompanhar e

ministrar ensinamentos relativos a actividades em terrenos equivalentes a trilhos, marchas de montanha e ascensões de tecnicidade reduzida, conta com a participação de **12 candidatos**, os quais, com o apoio dos **monitores**, trabalham afincadamente para satisfazerem os desafios que lhes são postos.

Dá gosto ver o entusiasmo e a dedicação de todos os participantes, que dedicam grande parte das suas horas vagas a consolidar conhecimentos e experiências, para engrossarem o lote dos **Monitores de Média Montanha CAAL**. O Estágio culminará com um conjunto de exercícios, a realizar até ao mês de Junho, no que será a sua III Fase, de **Execução**.






Vestuário

Para desfrutarmos devidamente de uma caminhada é imprescindível que nos sintamos sempre confortáveis. Para tal, o vestuário assume uma importância tão grande quanto as botas. Com frequência encontramos companheiros nossos vestidos com calças de ganga, ou t-shirts de algodão, sem que aparentemente sintam algum tipo de desconforto; mas basta que as condições meteorológicas se alterem repentinamente, com uma chuvada intensa que ensopa as calças, tornando-as pesadas e frias (além de tolherem os movimentos), ou com uma queda brusca da temperatura, enregelando o caminheiro cuja camisola foi absorvendo suor ao longo da caminhada, para que se percebam quais os inconvenientes de um vestuário desajustado à prática do pedestrianismo.

Quais são então as características do vestuário aconselhado para uma caminhada, e como deve ser usado? Antes de mais, há que escolher os materiais tendo em conta as suas vantagens e inconvenientes relativos. De acordo com a tabela, verificamos que os tecidos sintéticos são bastante mais vantajosos do que os naturais:

Origem	Tecido	Vantagens	Inconvenientes
Natural	Algodão	Barato. Contacto agradável com a pele.	Absorve a transpiração sem a evacuar. Pesado quando molhado. Susceptível de encolher.
	Lã	Isolante mesmo quando molhada. No caso dos merinos, tem um comportamento semelhante aos tecidos de poliéster; mas não absorve odores.	Pesada quando molhada. Susceptível de encolher. Por vezes causa irritação e desconforto em contacto com a pele. Geralmente dispendiosa.
Sintética	Tecidos de poliéster	Leves e resistentes. Excelente capacidade de evacuação da transpiração.	Não são resistentes ao vento. Podem acumular odores. Mais dispendiosos que o algodão.
	Fibras polares	Leves e resistentes. Bom isolamento térmico. Capacidade de evacuação da transpiração.	Preços muito variáveis, mas elevados no caso dos fabricantes mais conceituados.
	Tecidos corta-vento	Normalmente usados em conjunto com as fibras polares. Isolamento térmico acrescido, devido à resistência à passagem do vento.	Preço e peso mais elevados do que para as fibras polares simples. Por vezes visam substituir fibras polares mais espessas, pelo que o isolamento térmico resultante é ligeiramente inferior.
	Tecidos "imper-respirantes" (membranas)	Impedem a entrada da chuva sem restringirem em demasia a evacuação da transpiração.	Frágeis, resistem mal ao uso continuado. Normalmente dispendiosos.

Tendo em conta que o vestuário deve formar um microclima em torno do corpo, susceptível de se adaptar ao esforço físico desenvolvido e às variações das condições externas de humidade, temperatura e vento, devemos vestir-nos segundo um **Sistema Multi-camadas**:

<p>1ª Camada</p> <p>Conforto</p>	<p>Destinada a manter a pele seca. Constituída por roupa justa mas confortável, sem costuras espessas. Recorrer aos tecidos de poliéster ou equivalentes, que serão mais espessos no Inverno e mais leves no Verão.</p>	
<p>2ª Camada</p> <p>Isolamento</p>	<p>Deve reter o calor desenvolvido pelo corpo, e permitir uma boa regulação térmica. Empregar peças de fibra polar; simples ou com função de corta-vento. Em caso de frio, devem sobrepor-se várias camadas de isolamento (são preferíveis várias peças leves, sobrepostas, a uma peça única, muito espessa), que se podem ir retirando à medida que aquecemos. Em caso de muito calor; esta camada pode ser omitida, mas deve estar sempre presente na mochila, para ser vestida quando paramos.</p>	
<p>3ª Camada</p> <p>Protecção</p>	<p>A ser usada em caso de chuva ou, caso a camada de isolamento não seja resistente ao vento, como corta-vento. Caso esta camada seja muito espessa ou desprovida de uma membrana "imper-respirante", a vantagem de não deixar entrar a chuva é contrariada pela condensação da transpiração. Se possível deve possuir fechos laterais de ventilação. Os bolsos devem ser desenhados de modo a não permitir a entrada da água.</p>	

Não esquecer igualmente a protecção da cabeça, através do uso de um chapéu ou mesmo de um barrete (a cabeça contribui com 40% das perdas de calor corporal), e das mãos, tendo sempre um par de luvas de reserva.