

Ar livre Informação



Regressados de férias, reconfortados com a excelência das actividades que o nosso Clube levou a cabo um pouco por todo o Mundo, **da Europa à Austrália**, vamos dar início a um novo ciclo, marcado, como vem sendo habitual, pela comemoração conjunta do nosso Aniversário. O **XXVI Aniversário** constituirá, como sempre, um marco ao qual se associam todos aqueles Companheiros sem os quais o CAAL não poderia existir, e para os quais o Ar Livre, através das suas actividades e da vivência que proporciona, constitui uma fonte insuperável de inspiração para ultrapassar as dificuldades do quotidiano. E para vincar a nossa pujança, preparamo-nos para assegurar, com a ajuda de todos os participantes, que a **7ª Marcha dos Fortes®** seja um sucesso pelo menos tão grande como as anteriores edições. **Que o novo ano de actividade do CAAL seja vivido em pleno pelos nossos Companheiros, é o voto que a Direcção pretende expressar no recomeço desta Caminhada.**

Resumo

24 de Setembro	Sábado	Ribeira do Torgal
1 e 2 de Outubro	Sábado e Domingo	Barragem do Azibo
8 de Outubro	Sábado	De Lisboa a Alverca
9 de Outubro	Domingo	Mata dos Medos
15 de Outubro	Sábado	7ª Marcha dos Fortes®
22 e 23 de Outubro	Sábado e Domingo	O Algarve Alentejano
5 de Novembro	Sábado	Pateira de Fermentelos e Museu Aliança Underground

Ribeira do Torgal

24 de Setembro - Sábado - 1/2 botas

Vamos aproveitar os últimos dias de verão no Alentejo

Depois de mais um Aniversário, comemorado na Serra da Estrela, **vamos descansar para o Alentejo**, imbuídos do espírito CCC (Caminhadas Curtas de Convívio).

Situada nas franjas do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a **Ribeira do Torgal, afluente do Rio Mira**, constitui, uma das mais bem preservadas paisagens naturais do território português, onde a influência humana ainda se faz sentir com pouca intensidade.

O percurso será maioritariamente **ao longo da ribeira**, caracterizada por manchas de densa vegetação de porte arbóreo nas encostas, sendo as espécies dominantes o sobreiro e o carvalho-cerquinho, alternando com vegetação arbustiva – o maquial constituído por medronheiro e lentisco-bastardo. Junto à ribeira encontraremos freixos, ulmeiros, etc.

Quanto à **fauna**, encontraremos abundantes vestígios (lontras, javalis, batráquios, répteis, etc) e, com sorte, alguns avistamentos! As encostas, com uma topografia bastante acidentada, são constituídas por xistos, grauvaques e arenitos.

O percurso terá início em Castelão (EN 120 Odemira - Cercal) de onde seguiremos por estradão em direcção à Ribeira do Torgal, que acompanharemos até ao Sol Posto (de novo na EN 120), com excepção de uns breves km, em que teremos que contornar a elevação da Feteira.

O almoço será no Pego das Pias, em que haverá oportunidade para

tomar um retemperador **banho** (não esquecer o fato de banho). No final da tarde haverá lugar a um simpático **lanche** nos arredores de Odemira (incluído no preço).

Característica do percurso: Cerca de 12km **muito acessíveis**.

Água no cantil, farnel e fato de banho na mochila.

Cartografia: Folha 553 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração na rotunda central do Cercal às 10h00.

Autocarro 30,00€ / Menores de 21 anos 15,00€

Viatura própria 18,00€ / Menores de 21 anos 14,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações, o mapa e o lanche perto de Odemira.

O Azibo

1 e 2 de Outubro - Sábado e Domingo - 2 botas

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo (PPAA)

Muito perto de Macedo de Cavaleiros a construção da barragem do Azibo veio enquadrar uma **bela paisagem** em redor da sua albufeira. Desta valia se aproveitou para valorizar espaços de lazer como praias fluviais, percursos pedestres, referências arqueológicas e outras que um pouco em toda a volta do plano de água se

vão encontrando.

Por entre sobreirais e carvalhais uma grande riqueza de fauna e flora sublinham de modo muito particular cada época do ano.

Por entre escarpas de xisto **o rio Azibo alimenta a sua albufeira. Nasceu na serra da Nogueira e morrerá no Sabor.**

É a envolvente desta albufeira, e também uma parte do **grande espaço transmontano** a nascente do rio que lhe deu o nome, que nos propomos espreitar em dois dias de actividades.

Sábado, 1 - A partir de **Rebordainhos** (vertente sul da serra da Nogueira) pelo interior transmontano. Por aqui nasce o Azibo. Aqui perto aitava a locomotiva na linha do Tua. Atravessaremos souts antigos e cuidados e andaremos encostados à serra da Nogueira e aos seus densos carvalhais. Do outro lado, para lá da IP4 e até onde a vista alcança, o imenso Nordeste Transmontano, talvez ainda salpicado do dourado das últimas colheitas.

Domingo, 2 - Iniciaremos o percurso em **Podence**, terra de interessante Carnaval animado pelos caretos que aqui têm a sua casa **Casa dos Caretos**. Atravessada a IP4, logo estaremos no domínio das águas e circundaremos uma parte da albufeira passando pelas suas praias fluviais, de enorme êxito em época balnear, pelos campos agrícolas, veredas, carvalhais e grandes sobreirais que nos transportam por momentos para paisagens que muitos de nós imaginamos só possíveis bem a sul.

Tropeçaremos ainda em pequenas aldeias - Valdrez e Salselas - núcleos rurais que guardam, entre outras, histórias de **cerâmica romana**. Concluiremos o percurso na origem desta mancha de água, a barragem que toma o nome do rio e que deu o nome ao espaço **Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo**.

Características dos percursos: Ambas as actividades são fáceis, haverá alguns declives a vencer mas, de um modo geral, serão 2 dias de 'passeio', sendo o de domingo um pouco mais longo.

Cartografia: Folhas 50, 64 (e ainda um quase nada da 78) da Carta Militar de Portugal do IGE, escala 1/25000.

Alojamento: No **Convento de Balsamão** (Casa de Retiro e Repouso) que pertence à comunidade religiosa dos Marianos da Imaculada Conceição, a cerca de 15km de Macedo de Cavaleiros, **'um local onde se ouve o silêncio...'**

Partida: **Sábado**, dia 1, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Contactar a secretaria do clube.

Autocarro	82,00€	/	Menores de 21 anos	43,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

Viatura própria	45,00€	/	Menores de 21 anos	40,00€
-----------------	--------	---	--------------------	--------

O preço inclui (para além do transporte, do seguro, das informações e do mapa) o alojamento por uma noite no Convento de Balsamão em quarto duplo, em regime de meia pensão (inclui o pequeno-almoço e o jantar de sábado).

De Lisboa a Alverca

8 de Outubro - Sábado - 2 botas

Pelo Caminho do Tejo

Esta parte do percurso que, começando no Pavilhão de Portugal, no Parque das Nações, vai até Fátima, faz parte de uma rede de caminhos conhecida por **Caminhos de Fátima**.

A nossa etapa, com 23km de extensão, vai decorrer **ao longo do estuário do Tejo**.

Iniciamos o nosso passeio sob a conhecida pala do Sisa Vieira para,

de imediato, percorrer o **Parque das Nações**, onde teremos a oportunidade de relembrar os jardins e esculturas aqui criados por altura da Expo 98, bem como o Parque Urbano do Tejo e o Rio Trancão, já à chegada a Sacavém.

Passamos em frente do **Mosteiro seiscentista das Clarissas** e, depois de "atravessarmos" a auto-estrada, seguimos por um belo caminho ribeirinho, junto ao rio Trancão, em direcção à povoação da **Granja**. Aqui poderemos constatar que o odor, em tempos associado a este rio, já não existe.

Antes de chegarmos à Granja passaremos, ainda, pelas ruínas das **Quintas do Monteiro-Mor e do Brasileiro**.

De seguida afastamo-nos da zona húmida e, um pouco mais à frente, retomamos os **caminhos tradicionais** até à Póvoa de Santa Iria.

Nesta povoação, após passarmos a linha de comboio, seguimos para o nosso destino final – **Alverca** – por um caminho que atravessa uma zona de sapal antigamente explorada para a extracção de sal.

Por fim chegamos à Estação de Caminho de Ferro de Alverca e, dando por terminado o nosso passeio, é tempo de regressar a casa, de comboio. (O bilhete do comboio de regresso não está incluído no preço da actividade).

Características do percurso: Praticamente plano e por caminhos bem marcados. Possibilidades de neutralização, apanhando o comboio para regressar a Lisboa, tanto em Sacavém como na Póvoa de Santa Iria.

Concentração: Às 9h30 no Pavilhão de Portugal no Parque das Nações.

Inscrição: 5,00€, no local da concentração (inclui o seguro).

Mata dos Medos

9 de Outubro - 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 aroeiros, 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.

7ª MARCHA dos FORTES® de Torres Vedras a Bucelas!

15 de Outubro - Sábado

7ª Edição da Grande Festa dos Caminheiros da Região de Lisboa!

Eis a 7ª MARCHA dos FORTES® que terá lugar a 15 de Outubro de 2011, Sábado.

Partiremos de novo de Torres Vedras, do forte de S. Vicente com a mística dos archotes a iluminar a noite!

Continuamos a ter connosco, na Organização, a Associação de Marchas e Passeios do Concelho de Torres Vedras (AMPCTV).

Mantemos a parceria com a Câmara Municipal de Loures e temos os apoios das Câmaras Municipais de Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço e Arruda dos Vinhos.

A 7ª MARCHA dos FORTES® integra o Calendário anual de Actividades da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada – FPME.

Os Fortes de S. Vicente, da Feiteira e da Archeira em Torres Vedras, a Quinta de A-do-Guerra, a Patameira, a Gozundeira, os Fortes do Alqueidão, do Simplício e do Machado no Sobral de Monte Agraço, o Forte da Carvalha, os moinhos de Vila Nova e dos Pedrógãos na Arruda, o Forte de Alrota (ou da Ajuda Grande) e a Quinta do Boição em Loures, fazem parte do nosso itinerário.

O percurso continua a ser essencialmente por caminhos rurais, e os últimos km continuam a ser a descer por caminhos confortáveis. Caminharemos em cumeadas e vales por onde andaram os invasores franceses e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

Esta actividade tem um total de 41,3km, inicia-se às 07h00 em Torres Vedras e termina pelas 19h15 em Bucelas, onde terá lugar um simpático convívio e será servida uma refeição ligeira quente! O andamento é de caminhada, existindo 5 pontos onde está prevista a neutralização.

Assim, os participantes menos preparados ou menos “aventureiros” têm sempre a possibilidade de desistir, ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida!

Por outras palavras, podem fazer um troço (± 9km), descansar no autocarro, que acompanha sempre a Marcha, e retomar a caminhada noutro troço mais à frente.

No Forte de S. Vicente, Torres Vedras, será servido um reforço de pequeno-almoço quente. Além deste, existem mais 3 locais de abastecimento onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, sumo, etc.) e 1 onde será servido o almoço (refeição quente).

Nestes 3 pontos haverá paragens obrigatórias de 15 min e, no almoço, a paragem é de 45 min. Além de abastecimento, estes pontos também servem de descanso.

Aconselhamos, no entanto, os companheiros a levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences indispensáveis a um dia de caminhada.

O ritmo da marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube e da AMPCTV, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos. Nenhum participante os poderá ultrapassar.

Como em edições anteriores, as Câmaras do Sobral de Monte Agraço, de Arruda dos Vinhos e de Torres Vedras organizam para os seus municípios transporte próprio para esta actividade.

Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o dese-

jarem, a Organização assegura, na noite de 14, Sexta, a pernoita na Escola Básica Integrada de Bucelas, com duches, sanitários e estacionamento. A Organização garante o estacionamento dos automóveis na mesma escola e também o transporte entre Bucelas – partida às 05h30 do Largo Central, junto à Rodoviária - e Torres Vedras, onde se dá o início da actividade.

Não é assegurado pela Organização qualquer tipo de regresso a Torres Vedras. Aos munícipes deste Concelho este regresso pode ser assegurado mediante solicitação para a AMPCTV (ampctv@gmail.com).

Com a vossa presença e alegria, esta vai ser de novo uma grande jornada desportiva, lúdica, de convívio e também evocativa, revivendo a História.

Aceitem o nosso desafio! Venham a esta festa dos Caminheiros! INSCRIÇÕES BONIFICADAS até 27 de Setembro (com garantia do tamanho pretendido da T-shirt alusiva ao evento):

Actividade e convívio - 16€ Menores de 21 anos - 8€

De 28 de Setembro e até 11 de Outubro:

Actividade e convívio - 25€ Menores de 21 anos - 16€

Inscrições apenas efectuadas on-line:

<http://clubearlivre.org/node/1666>.

Aos Sócios do CAAL e da AMPCTV será ainda possível a inscrição presencial ou telefónica junto dos respectivos secretariados.

A inscrição inclui:

*Seguro de acidentes pessoais

*1 reforço de pequeno-almoço em Torres Vedras

*3 abastecimentos de complementos alimentares (doces, fruta, água, sumos, etc.)

*1 almoço (refeição quente) ao ar livre

*Convívio final onde será servida uma refeição ligeira quente

*Enquadramento técnico e apoio assegurado por voluntários Quadros Técnicos do Clube de Actividades de Ar Livre (CAAL) e da Associação de Marchas e Passeios do Concelho de Torres Vedras (AMPCTV)

*T-shirt alusiva ao evento

*Lembrança

*Parqueamento guardado das viaturas em Bucelas

*Transporte dos participantes de Bucelas para Torres Vedras às 05h30

*Viaturas de apoio permanente durante todo o evento

*Para os munícipes do Sobral e Arruda, transporte para o início da actividade e regresso, no final, de Bucelas.

*Para os munícipes de Torres Vedras regresso, no final, de Bucelas

*Documentação técnica (regulamento, tempos de passagem e perfil topográfico) e documentação turística e generalista.

Para levantar a mochila de lembrança, T-shirt, diversa informação e a indispensável folha de controlo da actividade (PASSAPORTE) o Secretariado funcionará:

no CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre:

5ª feira, dia 13, das 14h45 às 18h45 e

6ª feira, dia 14, das 10h45 às 12h15 e das 14h45 às 17h45;

Na Câmara Municipal de Loures (Divisão de Desporto - Casa do Adro):

5ª feira, dia 13, a partir das 14h30 às 17h30;

Na Biblioteca Municipal do Sobral de Monte Agraço:

5ª feira, dia 13, a partir das 15h00;

No Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado):

5ª feira, dia 13, a partir das 15h00;

Em Torres Vedras em local e horário a definir

Na Escola Básica Integrada de Bucelas:

6ª feira, dia 14, das 19h00 às 20h00.

Preços:

Até 27 de Setembro: 16€ - Menores de 21 anos - 8€

Depois de 27 Setembro: 25€ - Menores de 21 anos - 16€

O Algarve alentejano

22 e 23 de Outubro - Sábado e Domingo - 2 botas

De Alcútem a Martim Longo

O Algarve que vamos percorrer é o que se sucede às terras alentejanas de Mértola e Almodôvar; nem tão pouco é o Algarve serrano, antes é aquela paisagem de colinas de xisto, que dominam o Alentejo do sul, e só terminam a menos de uma dezena de quilómetros do mar, já perto de Castro Marim.

É este o aspecto do 1º dia, quando evoluirmos pelas colinas, pejedadas de esteva e plantações de pinheiro manso, que ladeiam o Guadiana. Já com estatuto de navegável, teremos momentos de contemplação da passagem de alguns veleiros, ou na falta destes, das aves aquáticas.

O 2º dia é feito na planura de Martim Longo, que em nada se distingue do Alentejo que lhe fica fronteiro. Para o constatar, vamos em excursão até ao Vascão, linha de água escolhida para separar as duas províncias.

E não esquecer a acolhedora vila de Alcútem, onde pernoitamos.

Características dos percursos:

Sábado - É um percurso circular, com cerca de 14km, feito sempre por caminhos e com uma subida à volta de 150m. O almoço será em Balurcos de Baixo, onde há café e possibilidades de neutralização.

Domingo - É também um percurso circular, com início e fim em Martim Longo, e uma extensão de 16,5km. A subida de regresso, durante 7km, não ultrapassa os 120m. Existem pequenos troços de corta mato e a passagem a vau do rio Vascão, que deve estar seco, a menos que tenha chovido bem no início de Outubro. A chegada a Martim Longo está prevista para as 18h00.

Cartografia: Folhas 573 e 575 da carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na Pousada de Juventude de Alcútem, com pequeno almoço; em alternativa (e por conta dos interessados) na Hospedaria Brisas do Guadiana (tlm 968 162 508 / 967 531 064) ou na Estalagem do Guadiana (tlf 281 540 120).

Partida: No Sábado, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 11h00 no Miradouro do Pontal. Este local situa-se sensivelmente a meio, na estrada municipal que liga Alcútem a Guerreiros do Rio e que corre ao longo do Guadiana.

Autocarro 43,00€ / Menores de 21 anos 23,00€

Viatura própria 26,00€ / Menores de 21 anos 22,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações, o mapa e o alojamento (com pequeno almoço) na Pousada de Juventude de Alcútem.

Pateira de Fermentelos e Museu Aliança Underground

5 de Novembro - Sábado - 1 bota

Ambiente e Cultura

Na senda de anteriores actividades, a Assessoria do Ambiente do CAAL propõe, neste passeio, que se desfrutem duas vertentes que ao longo dos anos têm caracterizado as realizações do nosso clube: o Ambiente e a Cultura.

De manhã, vamos conhecer a Pateira de Fermentelos e passear nas suas margens. A Pateira de Fermentelos "é uma lagoa natural, localizada no limite dos concelhos de Águeda, Aveiro e Oliveira do Bairro, antes da confluência dos rios Cértima e Águeda. É circundada pelas freguesias de Óis da Ribeira, Fermentelos, Espinhel e Requeixo. É a maior lagoa natural da Península Ibérica, muito rica em fauna, flora e espécies aquáticas, incluindo diversas espécies de aves tais como: rabilas, curtos, pica-peixes, e vários tipos de patos". Existe um trilho sinalizado que vamos seguir: Grande parte do percurso desenrola-se nas margens da Pateira e dos rios Cértima e Águeda, sendo marcado pela embarcação característica usada ainda hoje em dia pelas gentes locais para a labuta dentro de água: a bateira, que nada mais é do que um pequeno barco simples tradicionalmente de madeira.

Características: Percurso plano e fácil, centrando-se no Ambiente a ênfase desta actividade.

De tarde, vamos visitar o Museu Aliança Underground, na Anadia, e apreciar as colecções que o comendador Berardo aí tem expostas: arqueologia, etnografia, mineralogia, paleontologia, azulejaria e cerâmica. O Museu Aliança Underground encontra-se instalado nas antigas Caves Aliança, famosas pelos seus espumantes, rosés e aguardentes. Hoje os vinhos da Aliança, pertencentes ao Grupo Bacalhôa, encontram-se entre os mais apreciados a nível mundial.

Os companheiros deverão levar o farnel para comer no Parque de Lazer de Espinhel, junto ao Embarcadouro do rio Cértima.

Não esquecer a máquina fotográfica.

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

Regresso: Após jantarmos num restaurante da região, por iniciativa dos próprios, onde poderemos degustar o famoso leitão, acompanhado por um bom vinho da Bairrada.

Participação em viatura própria: Concentração às 10h30 junto à Igreja Matriz de Óis da Ribeira.

Autocarro 31,00€ / Menores de 21 anos 12,00€

Viatura própria 15,00€ / Menores de 21 anos 11,00€

O preço inclui transporte, seguro, mapa e informação.

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

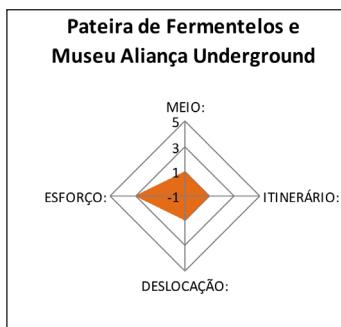
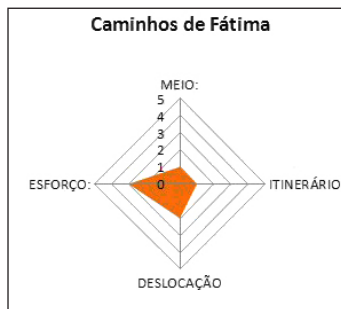
NIB 003507360001660883032

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.clubearlivre.org

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



GDAO

A próxima reunião vai ter lugar no dia **25 de Outubro, Terça, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a actividade do Sábado seguinte.

GDAE

Terá início no dia **14 de Setembro, às 21h00**, na sede do CAAL, mais um **Curso de Iniciação à Escalada** realizado em 2011, com o seguinte calendário:

Teóricas (21h00 na sede do CAAL)

14, 21, 28 de Setembro

04 e 12 de Outubro

21 de Outubro - Jantar de encerramento

Práticas 17 e 18 de Setembro – Serra da Estrela (integrado no **XXVI Aniversário do CAAL**)

25 de Setembro – Amizade, Sintra

02 de Outubro – Guia, Cascais

08 a 09 de Outubro – Penha, Portalegre

16 de Outubro – Parede Artificial, Lisboa

GDAO

A reunião de preparação da actividade dos Pirinéus (Ordesa), que terá lugar de 1 a 5 de Outubro, será no dia **21 de Setembro, quarta, às 21h30**, na sede do CAAL.

Os **Cursos de Orientação (Iniciação e Avançado)** irão realizar-se a partir de 3 de Novembro.

Em breve informações actualizadas no site do CAAL.

CAAL Workshops

O sistema de classificação de actividades MIDE

Como devo interpretar aqueles gráficos das actividades?

No dia **20 de Outubro, Quinta, às 21h30**, os sócios do CAAL têm possibilidade de relembra ou de aprender a interpretar o novo sistema de classificação de actividades.

AUSTRÁLIA

Se quiseres conhecer ou relembra os locais por onde passámos nesta actividade, aparece na sede do Clube, no próximo dia **13 de Novembro pelas 15h30**, onde terá lugar uma apresentação de fotografias.

Nesta sessão veremos primeiro um 'powerpoint', preparado pelos organizadores da actividade, com fotografias cedidas por alguns dos participantes.

Em seguida, os companheiros que foram à actividade poderão, se desejarem, mostrar também algumas das suas fotos.

O Clube põe à disposição um portátil e um 'data show'.

CAMINHAR

O acto de caminhar está no cerne das actividades do nosso Clube. Mas tal como saber escrever não faz de cada um de nós necessariamente um escritor, o facto de todos caminharmos desde a infância não significa que não tenhamos que aprender as técnicas apropriadas para nos tornarmos montanheiros desenvoltos, capazes de percorrer os trilhos com segurança.

Primeiro que tudo, devemos adoptar um **ritmo** de caminhada apropriado, o qual não deve ser tão exagerado que nos deixe sem fôlego (um ritmo ajustado deve



permitir manter sem esforço uma conversação), nem tão lento que cause um desgaste desnecessário (com efeito, a fadiga muscular advém não só da distância percorrida, mas também da duração do esforço, pelo que um ritmo demasiado lento mais não faz do que prolongar desnecessariamente a caminhada). Um ritmo adequado deve conjugar-se com a frequência e duração das **pausas**: em regra, uma pausa de 5 minutos por cada hora de caminhada é suficiente para

ingerir um chocolate ou barra energética, beber água, repousar os músculos e controlar a respiração, sem que o organismo chegue a arrefecer. Em particular numa subida prolongada, é normalmente mais eficaz adoptar um ritmo ligeiramente mais lento e evitar as pausas, em vez de parar de poucos em poucos minutos, após o que custa muito mais reiniciar o andamento.

Numa **subida**, quando a pendente se torna um pouco mais exigente, a técnica mais aconselhável é o chamado “**passo de guia**” ou “**passo de descanso**”, que consiste em caminhar a ritmo lento, apoiando todo o peso do corpo na perna que fica para trás, a qual deve ser bem esticada e com a articulação do joelho bloqueada (desta forma, o peso é suportado pela estrutura óssea, e não pelos músculos, que não se fatigam); ao mesmo tempo, os músculos da perna que subiu ficam relaxados. Desta forma, a cada passo ocorre um breve momento de repouso, limitando a acumulação de cansaço. Na **descida**, por outro lado, não se devem manter as

pernas rígidas, uma vez que é muito importante amortecer gradualmente o impacto com o solo a cada passo, limitando assim o esforço transmitido à coluna e, sobretudo, aos joelhos, os quais devem manter-se semiflectidos. A maior parte das quedas ocorre na descida, e devem-se normalmente à tendência de manter o corpo deslocado para trás, ao contrário do que as leis da Física recomendam. Efectivamente, para que os pés se possam manter firmemente agarrados ao chão, devemos **inclinarnos ligeiramente para a frente**, para que o nosso centro de gravidade se possa manter à vertical do pé que suporta o nosso peso, garantindo desse modo que o pé é firmemente pressionado contra o chão.

Em qualquer situação, mas particularmente durante as descidas, o tipo de terreno pode impor a adopção de técnicas de progressão específicas, sempre com o objectivo de manter uma postura em que o peso esteja sobre os nossos pés: por exemplo em **terrenos soltos** pode ser aconselhável que nos viremos ligeiramente de flanco para descer, cravando firmemente os lados das solas no chão; já sobre **rocha firme**, a melhor abordagem é a de fazer face à pendente, inclinando-nos francamente para a frente, e confiar na aderência das botas ao piso (nestas condições, é possível descer em segurança inclinações até cerca de 45°).

Alexandre Velhinho

