

# Arlivre Informação



## À Descoberta do Maciço do Vercors em 'raquettes'

18 a 25 de Fevereiro de 2012

### O Carnaval em 'raquettes'

Nesta actividade propomos o contacto com um modo de deslocação novo para a maioria dos sócios do CAAL. Será uma actividade de iniciação numa bela região alpina.

Os Índios da América usavam as 'raquettes' quando, no inverno, iam caçar o bisonte. Podiam facilmente matar o animal deixando-o afundar na neve para onde era arrastado. Verdadeira armadilha. Era um dos raros elementos culturais comuns a todas as tribos de Índios que viviam em zonas de neve.

A raquete de neve, chamada vulgarmente 'raquette', é um instrumento que nos permite caminhar sobre uma neve mole, de camadas espessas, sem nos afundarmos. Fazer caminhadas em 'raquettes' tornou-se um passatempo favorito tanto nas regiões florestais (com neve), como numa estação de desportos de inverno em qualquer montanha. Tem tantos adeptos como a caminhada a pé ou o ski nórdico ou alpino.



Fixas por baixo da bota com que caminhamos, aumentam a superfície de contacto com a neve, dando conforto e evitando o escorregar ou o afundar na neve, como foi dito.

**Maciço do Vercors** é o maior maciço dos Pré-Alpes do Norte, com cerca de 135000 hectares de superfície. Está situado no Sudeste de França, a cerca de 100 km a sul de Lyon, a 15 km a oeste de Grenoble, na Região Rhône-Alpes. O seu ponto mais alto é o Grand Veymont com 2341 metros.

Foi o adjetivo vertecomicorien, nome do povo celta que por lá

viveu, que deu o nome à região.

É um maciço essencialmente calcário, de relevo bastante complexo, rodeado de falésias. A transição entre os planaltos, onde se fundaram as povoações, podem ser desfiladeiros, falésias ou declives mais suaves. A diferença de altitude entre os cumes e os vales é de centenas de metros. O Vale de Lans-en-Vercors ou a região de Autrans são por vezes separados dos planaltos por profundas falésias que podem atingir entre 800 e 1200 m. Este afastamento geográfico levava a que o norte do maciço, os arredores de Lans-en-Vercors, Villard-de-Lans, Autrans e Méaudre, com a região de Grenoble eram chamados "As Quatro Montanhas". Foram os trágicos acontecimentos ligados à Segunda Guerra, o desenvolvimento do turismo e a criação do Parque Natural que deram uma unidade ao Maciço.

**A Reserva Natural do Planalto do Vercors** é protegida desde 1985. É, até agora, a maior reserva natural da França Metropolitana. A sua principal missão é proteger a biodiversidade. São guardas que vigiam e protegem a fauna e a flora. Nenhuma estrada atravessa o parque, nenhuma aldeia aí foi construída. Obras, arranjos, estradas ou caminhos (somente o GR) são voluntariamente limitados, para deixar à região o seu carácter excepcional.

### Transporte

Viajaremos de avião de Lisboa para Lyon no dia **18 de Fevereiro** (saída de Lisboa às 6h30). Durante os dias da actividade, as nossas deslocações serão feitas de autocarro, sempre que haja necessidade. O regresso a Lisboa no dia **25 de Fevereiro** começará por um novo transfer para Lyon, de onde regressaremos a Lisboa (voo para Lisboa às 12h00).

### Alojamento

Será numa das quatro aldeias do Vercors: **Autrans**, a 1040m de altitude.

Ficaremos alojados na residência de férias, **L'Escandille**, numa clareira de floresta de pinheiros nórdicos no Parque Natural do Vercors. É uma casa preparada para receber grupos ou famílias que queiram conhecer a região ou profissionais que organizem férias ou seminários.

Ficaremos alojados em quartos duplos com casa de banho completa. Tem 3 elevadores, salas de jantar com vistas panorâmicas. Tem também **piscina aquecida, sauna**, squash, biblioteca, sala de TV e piano, ao dispor.

### Alimentação

As refeições (pequeno almoço, almoço e jantar) estão incluídas no preço da actividade, com excepção dos almoços dos dias de Nos dias passados no Vercors, o programa pode ser alterado devido às condições climatéricas.

**Domingo, 19 de Fevereiro** - Primeiro contacto com as 'raquettes'. Familiarização com este meio de locomoção e passeio nos arredores de Autrans, com um guia da residência.

**Segunda, 20 de Fevereiro** - De autocarro iremos até Gresse-en-Vercors onde começaremos a nossa subida em 'raquettes', perto

de pequenas estações de ski, ideal para crianças e principiantes. A 45 km ao sul de Grenoble, é uma pequena aldeia cheia de encantos, que conseguiu preservar a sua autenticidade.

**Terça, 21 de Fevereiro** - Saída de manhã de autocarro para St Nizier du Moucherotte, aldeia onde se escondeu um dos **maquis du Vercors**, ao abrigo do **Moucherotte**. O Moucherotte é um magnífico promontório que, do alto dos seus 1901 m, tem uma vista sumptuosa para Grenoble que lhe fica aos pés. Nos anos cinquenta foi o local de passeios de domingo do jet-set de Grenoble. Foi lá que também se realizaram os Jogos Olímpicos de 1968.

**Quarta, 22 de Fevereiro** - Vamos até à cidade de Grenoble. Mas não deixaremos de fazer a nossa caminhada. Sem 'raquettes', desta vez. Começaremos por subir à Bastilha, enorme rochedo calcário, situado no ponto mais a sul do Maciço da Chartreuse. De lá podemos admirar não só a cidade, como todos os maciços que a rodeiam. Admirável! Subiremos a pé, de manhã. De tarde passaremos na cidade com a possibilidade de visitar o bairro antigo, o Museu da Resistência ou o de Pintura, ou ainda, para quem quiser, de comer um crepe com uma tigela de cidra a acompanhar.

**Quinta, 23 de Fevereiro** - É o dia de encontro com os nossos companheiros do CAF (Clube Alpino Francês), que nos levarão a sítio a determinar mas, de certeza, bonito.

**Sexta, 24 de Fevereiro** - Reservamos o último dia para visitar as grutas de Choranche. Por entre falésias, desfiladeiros e cascatas lá chegaremos. Dentro do 'circo' um percurso de 1,5km, desde a entrada da gruta de Choranche até à entrada da gruta do Gournier, voltando em seguida para passar diante da mais bela cascata deste local: **le Tuf** (aconselha-se que se vá bem calçado). Visitaremos também uma quinta com fabrico e venda de queijos.

**Sábado, 25 de Fevereiro** - Saída de autocarro, antes das 10h00, para Lyon - St Exupéry, onde apanharemos o avião que nos traz de volta a Lisboa.

### Dificuldade

Não serão apresentados os gráficos MIDE para esta actividade por os percursos poderem ser alterados em função das condições da neve. No entanto, esta é uma **actividade de iniciação e por isso acessível a todos**.

### Cartografia

Cartas 3235OT e 3236OT das séries 1:25000 do IGN (Instituto Geográfico Nacional Francês).

**Preço** - 1155€ em quarto duplo e 1255€ em quarto individual

**O preço inclui:** transporte aéreo Lisboa - Lyon em classe económica em voos TAP; taxas de aeroporto e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade; transporte terrestre em autocarro, de acordo com o programa; todas as refeições (pequeno almoço, almoço e jantar) com excepção dos almoços nos dias de viagem; refeição de grupo em dia a definir; aluguer das 'raquettes'; seguro de acidentes pessoais; acompanhamento nos dias das actividades de montanha por guias do CAF (Clube Alpino Francês) ou de um guia do alojamento.

### Plano de Pagamentos

O pagamento será feito em três prestações de 385€. A prestação inicial será paga no acto de inscrição e incluirá, no caso de ser desejado o quarto individual, os 100€ da diferença, vencendo as seguintes no final de cada um dos meses de Janeiro e Fevereiro de 2012, mediante cheques pré-datados, entregues obrigatoriamente no acto de inscrição; ou entrega de comprovativos de pré-agenda-

mento de transferências bancárias.

**Inscrições** - Na sede do CAAL, no dia 27 de Dezembro, entre as 13h30m e as 20h00. Inscrições limitadas.

## MONTES DE TOLEDO

31 de Março a 5 de Abril

### Cordoba y Toledo

Companheiros, nos dias que antecedem a Páscoa, tradicionalmente passada em família, propomos que se fuja deste *mar salgado de tristeza*, para dar um saltinho ali, a Espanha. Não a uma Espanha qualquer, mas sim aquela mítica e onírica a das cidades imperiais: **Córdova e Toledo**.

Como escreveu Molina, Córdova "... *está echa de la sustância del tiempo y de la matéria de los sueños*"...". Tão contundente é Cervantes acerca de Toledo, "... *peñascosa pesadumbre y cuna de civilizaciones, abrazada el Tajo, testigo de la impronta de todos los pueblos de la Península Ibérica*." Ligadas pela história, tão diferentes: uma mourisca, outra cristã. Tão parecidas: na tolerância, e na diversidade do seu milenar e inigualável património arquitectónico, artístico e urbanístico; ali coexistem várias cidades: a romana, a visigótica, a judaica, a cristã; a de Cervantes e El Greco, a de Averroes, Gongora e Júlio Romero; símbolos culturais, civilizacionais, e património da humanidade.

A única recomendação a fazer é: **percam-se pelas suas ruas e vie-las, praças, pátios, jardins, e inolvidáveis 'rincones'**! Pode revelar-se uma experiência sem comparação! O meio geográfico e natural em que se inserem, no qual o Tejo e o Guadalquivir foram vias estruturantes para o estabelecimento do homem e o desenvolvimento civilizacional, contribuiu em muito para aquilo que foram, e são. Por isso, iremos caminhar nalguns locais emblemáticos da sua área de influência, conhecidos pela sua riqueza geológica, fauna, flora e paisagem.

- **Cárcavas de Burujón:** como dizia Félix Rodríguez de la Fuente: "*El Halcón Peregrino sobrevuela la cárcava...*", uma das paisagens mais belas e surpreendentes da província de Toledo: imponentes arribas argilosas, de cor vermelho crepuscular, esculpidas caprichosamente pela erosão da água e do vento. O pântano de Castrejón, que represa as águas do Tejo, acrescenta beleza à grandiosidade do local, e converte-o em refúgio para as aves, algumas delas ameaçadas, como o falcão peregrino, a águia imperial ou o abutre negro.

- **Montes de Toledo:** são uma extensa zona geográfica entre o Tejo e o Guadiana, no seu curso médio, com um relevo acidentado disposto em várias cadeias de serras e maciços que se cruzam em todas as direcções, e cujos cumes são rematados por cristas quartzíticas e vistosas cascalheiras cobertas de líquenes e musgos. Na vertente do Guadiana, assentam as planícies, as 'rañas', que conjuntamente com as 'navas' (charcas) completam o quadro paisagístico. Na vertente do Tejo, encontram-se os grandes maciços e as maiores altitudes.

A sudoeste dos 'Montes', situa-se o **Parque Nacional de Cabañeros** ([www.parquenacionalcabaneros.com](http://www.parquenacionalcabaneros.com)), espaço protegido de grande relevância na península. Ecossistema onde predomina o bosque e mato mediterrânico, com enclaves de vegetação atlântica, galerias ripícolas e turfeiras, e muito bem conservado nas serras do Chorito e no Maciço do Rocigalgo, que protegem as zonas

baixas, transformadas pelo homem em extensas 'rañas', para o cultivo de cereal de sequeiro e ricos pastos sazonais. Agora, as 'rañas' são reservas cinegéticas onde se abrigam o corço, o cervo e o javali, e ainda o sisão e a abetarda. No parque abrigam-se ainda espécies simbólicas como o linco, a cegonha negra, a águia imperial, o abutre negro ou o gato-montês. A leste encontramos a **sierra de Los Yébenes**, do árabe yebel (monte), extensa e afilada crista quartzítica, que se ergue no meio da 'raña', e sobre a qual possui um olhar de predador. As vistas são magníficas, e as tonalidades variam dos ocres aos verdes. A vila, que se espraia pela encosta, foi descrita em tempos "...*como una bandada de palomas posadas en un monte*"...".e possui um conjunto inestimável de moinhos de vento tradicionais.

Paisagem bem conhecida por Cervantes, podemos imaginar D. Quixote a deambular pelos extensos trigais, e a investir serra acima contra os moinhos, transformados em gigantes, pela sua mente perturbada.

- **Baños de Popea**: local de grande valor ambiental, onde a Sierra Morena se espraia na ondulante campina cordovesa. A sua importância advém da riqueza aquífera e dos bosques em galeria, herança de épocas mais húmidas. O nome tem origem na zona de 'marmitas' e cascatas, existentes no arroyo del Molino, na confluência deste e do a. Bejarano com o rio Guadiato. Local de grande beleza natural, fresco e sombreado, é espaço conhecido de há muito, como o demonstram as minas romanas de cobre, moinhos, e as fontes e canais de origem árabe que forneciam água à Medina Azahara.

#### **Programa indicativo:**

**Sábado, 31 de Março**, partida em direção a Stª Maria de Trasierra (Córdoba), para realizar o percurso dos 'Banos de Popea y Arroyo Bejarano'. Este decorre por veredas, trilhos e caminhos rurais, sombreado e junto a linhas de água na sua maior parte. Tem c. 8,5km de extensão e um desnível de c. 100m. Levar farnel. Picnic tardio, por volta das 14h30. <http://arroyobejarano.com>

**Domingo, 1 de Abril**, dia livre em Córdoba, para visitar o palmeiral de pedra da mesquita, ou os museus e galerias, gratuitos ao domingo, ou ainda admirar os seus pátios floridos e inúmeros 'rincones'. É Domingo de Ramos, começam as festividades da Semana-Santa, com os desfiles dos 'passos', manifestação maior da cultura e religiosidade popular: [www.youtube.com/watch?v=kAcK3t0MfjU](http://www.youtube.com/watch?v=kAcK3t0MfjU)

**Segunda, 2 de Abril**, partida para Toledo e paragem em Los Yébenes. Percurso linear com c. 9km, que decorre pela cumeada, em trilho, sem desníveis de assinalar, até aos moinhos. Daqui baixamos para a vila, passando pela ermida de S. Brás (séc. XIV). Levar farnel.

**Terça, 3 de Abril**, dia livre para visitar a monumental Toledo, que começa por um passeio pela 'Senda Ecológica del Tajo', que percorre o canhão do Tejo, rodeando a cidade por um caminho pedonal. O percurso vai da ponte romana de Alcântara à ponte gótica de San Martín, e aqui acede-se ao 'Passeio de Recaredo', miradouro privilegiado sobre a veiga do Tejo, e que segue até às portas da cidade.

**Quarta, 4 de Abril**, no 'P. N. de Cabañeros', vamos percorrer a 'ruta del Chorro' até ao cume do Rocigalgo. Após recepção nos serviços do parque, iniciaremos um percurso, quase sempre em trilho, com c. 20km extensão, e 700m de desnível. Quase sempre sombreado, segue ao longo do ribeiro, com as suas cascatas e poços, existe um 'passo rocoso' que requer alguma atenção e apoio. Permite a neutralização em qualquer momento.

A seguir jantar de grupo, no merendero 'Las Becerras', para degustarmos o seu célebre 'cocido toledano'. <http://historiasparamayores.blogspot.com/2010/12/el-cocido-toledano-y-un-jamon.html>

**Quinta, 5 de Abril**, iniciamos o regresso a Lisboa com uma paragem nas 'Cárcavas de Burujón', para percorrermos os 5,5km da 'Senda Ecológica de las Barrancas', com os seus 'miradores', onde se pode disfrutar da magnífica paisagem dominada pelo 'Pico del Cambrón', e da inúmera avifauna ali existente. Decorre por estrada, sem desníveis de relevo.

**Alojamento**: Nas pousadas de juventude de Córdoba (a 50m da Mesquita), e de Toledo (no castelo de San Servando e a c. 400m da Catedral). Quartos de 3 e 4 camas, com WC privativo, e pequeno-almoço. **É necessário levar toalha.**

**Recomendações**: No dia da partida é importante levar farnel, e ter a bagagem acondicionada de modo a ser facilmente transportada, uma vez que os carros não entram no centro histórico de Córdoba, e é necessário fazer c. 350m com a bagagem até ao albergue. De resto, botas, binóculos e roupa adequada.

**Preço - 265€**

**O preço inclui a viagem, transfer, informações e plantas, alojamento com pequeno-almoço, jantar de grupo e seguro.**

**Plano de pagamentos** – Possibilidade de pagamento em **2 mensalidades**, mediante cheques pré-datados, entregues obrigatoriamente no acto de inscrição: um no valor de 110€, o outro no valor de 155€, e datado de 29/02/12.

**Inscrições** – Na sede do CAAL, no dia 19 de Janeiro de 2012, entre as 13h30 e as 18h00.

**Partida: Sábado, dia 31, às 05h45 de Algés e às 06h00 de Sete Rios.**

### Cárcavas de Burujón



### Los Yébenes



### Baños de Popea



### Rocigalgo



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 | 500-045 Lisboa

NIB 00350736000 | 660883032

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