

Arlivre Informação

O CAAL faz-se ao Mar...

21 a 25 de Maio – segunda a sexta...
no 'CREOULA'

Volvidos 13 anos o CAAL volta a ganhar o concurso para integrar a tripulação do Navio à Vela 'CREOULA'.

Dito isto o CAAL desafia os seus sócios a integrarem a tripulação deste saudoso e sempre memorável Navio, numa rota entre Lisboa/Portimão/Lisboa, com previsão de atracagem em Portimão, com desembarque, segundo licenças a emitir, sendo o dia livre em Portimão, por conta dos sócios/instruendos e novo embarque, para regresso a Lisboa (Base Naval do Alfeite - Almada).

Este Navio, um lugre de 4 mastros, foi construído no início de 1937 nos estaleiros da CUF em Lisboa, é o último bacalhoeiro português e **único Navio de Treino de Mar nacional**, pertence à Secretaria de Estado das Pescas, é tutelado pelo Ministério da Defesa Nacional e operado pela Marinha Portuguesa.

O CREOULA, sendo um Navio à Vela, desloca-se 'ao sabor do vento e no saber da sua tripulação', pelo que **será uma viagem totalmente participativa**, segundo as regras da Marinha, **em todas as tarefas necessárias**, no desenrolar de todo o percurso:

os sócios/instruendos participarão num sistema de serviços de escala rotativa, organizada por grupos que vivenciarão experiências inesquecíveis, ora no comando do leme, na análise cartográfica do rumo a seguir, no vigia que zela pela segurança do navio, no içar ou arrear das velas, na lavagem do convés, na preparação das refeições e lavagem da louça, etc.

Haverá ainda ocasião de algum lazer/partilha de conhecimentos, e ainda um convívio que marcará em definitivo esta Viagem, ligando um importante passado histórico a um presente ao serviço da cultura, perpetuando uma tradição marítima, única no mundo.

Inscrições /Condições de embarque:

1. Serão feitas na sede do CAAL - com Declaração Individual de Responsabilidade, assinada pelo próprio, ou pelos pais (se for menor de 18 anos), e Declaração Individual de Conhecimento Normas Gerais de Embarque;

- a) ser maior de 14 anos, à data de embarque;
- b) saber nadar.

Abertura das inscrições (limitadas) no dia 20 de Março, 3ª feira, entre as 13h30 e as 20h00.

Em dia a marcar será realizado uma apresentação prévia do desenrolar da viagem, respectivos procedimentos e informações de interesse geral.

2. Só poderão ser efectuadas mediante a presença de um sócio activo na sede o qual, para além de si próprio e do respectivo

agregado familiar, poderá inscrever dois outros sócios no activo, desde que possuidor das referidas declarações, assinadas.

Partida (21 Maio): Às 07h45 na Base Naval do Alfeite - Almada.

(Chegada 25 de Maio, prevista para as 10h00, com desembarque entre as 11h00 e as 12h00, na Base Naval do Alfeite - Almada).

Preço: 295,00€ (menores 21 anos - 290,00€).

O preço inclui: viagem, seguro, todas as refeições a bordo, dormida em camarata e uma t-shirt .

Plano de pagamentos: O pagamento será realizado em três prestações, sendo a inicial no acto da inscrição e no valor de 95,00€ (90,00€ - menores 21 anos), vencendo-se as seguintes, cada de 100,00€, no final de cada um dos meses de Abril e Maio de 2012, mediante cheques pré-datados, entregues obrigatoriamente no acto da inscrição, ou entrega de comprovativo de pré-agendamento de transferências bancárias.

NOTA: O CAAL reserva-se no direito de alterar o planeamento da viagem, por razões de força maior a julgar pelo Comandante do navio e da sua exclusiva competência, ocorrendo lugar à devolução do valor despendido, relativo aos dias em que a viagem for encurtada.



Voltamos aos Picos!

25 de Agosto a 1 de Setembro

Montanhas de sonho

Este verão vamos voltar aos míticos Picos de Europa, com as suas montanhas encantadas e a sua história milenar.

O **CAAL** já aí realizou duas actividades de grande sucesso, a primeira, em Junho de 1989, e a segunda em Junho de 1997. O **GDMO** visitou os Picos por duas vezes: em Outubro de 2004 e em Agosto de 2011. **Doze escaladores do GDAE** atingiram o topo do Naranjo de Bulnes, uma das escaladas emblemáticas da Península Ibérica, em Setembro de 2005.

Paraíso do montanhismo, da escalada, do turismo pedestre, da canoagem, da tradição e da gastronomia, os companheiros vão poder desfrutar, nos Picos de Europa, de actividades diversas adaptadas às suas características pessoais.

Salienta-se do texto de 1997 o seguinte excerto: *“Os Picos de Europa constituem um dos maciços montanhosos mais singulares da Península Ibérica. Ocupam parte das províncias de Cantábria, Astúrias e Léon, que convergem no Pico Tesorero (2570m); são um caótico deserto de rocha viva, com cerca de 40km de comprimento e 20km de largura em plena Espanha húmida.”*

Agora, em 2012, voltemos aos PICOS!

Este ano, como habitualmente, haverá dois grupos: o **Grupo Desportivo** e o **Grupo Tranquilo**, designações propostas pelo Taco, que será o nosso anfitrião na **Casa de la Montaña**, em **Avín**.

Imaginem que, quase 25 anos depois, ainda se lembrava, quando telefonámos, da visita do CAAL em 1989.

Desta vez, não poderíamos deixar de ficar de novo em Avín: para alguns relembRANDO essa fantástica actividade, para outros, descobrindo um espaço natural sublime.

Usaremos a linguagem do Taco que tão bem exprime o que há de melhor nos Picos de Europa:

“O programa desenvolve-se em grande parte no Parque Nacional dos Picos de Europa, que constituem um ecossistema único na Europa. O espaço é propício para o desenvolvimento de actividades como o montanhismo e a canoagem”.

PROGRAMA

Dia 25 de Agosto (sábado)



Viagem Lisboa - Avín, recepção na **Casa de la Montaña**, apresentação do programa. Jantar e alojamento.

Dia 26 de Agosto (domingo)



É dia de adaptação e de mexer as pernas, depois da viagem!

Depois do pequeno-almoço, constituição dos grupos para realizar actividades no vale do rio Güeña, no concelho de Onís, bem perto do nosso alojamento:

Grupo Desportivo: Ascensão ao **Pico Pandescura** (1000m) desde Avín (765m de desnível positivo);

Grupo Tranquilo: Passeio pelo vale do rio Güeña, visitando as povoações de Avín, Benia (capital do concelho de Onís), Sirviella, Talaveru...

Itinerário para conhecer as construções e o artesanato locais.

Dia 27 de Agosto (segunda)

Vale de Liébana: De autocarro partiremos ao longo do belíssimo **Desfiladeiro de La Hermida** até Potes e **Fuente Dé**, para tomar o teleférico. Constituição de dois grupos:

Grupo Desportivo: FUENTE DÉ - PICO URRIELO – BULNES: Travessia do Maciço Central (510m de subida e 2.126m de descida): itinerário de mais de 8 horas, com nível de dificuldade alto, devido ao desnível; iniciaremos a ascensão para o refúgio de **Cabana Verónica e Horcados Rojos** (2506m). Continuaremos em direcção do **Pico Urrielo (Naranjo de Bulnes)**, a montanha mais inacessível dos Picos, cujas paredes monolíticas têm atraído, desde 1904, inúmeros escaladores, de que se tornou um verdadeiro símbolo. Desceremos pelo refúgio de **la Terenosa** e pela portela de **Pandébano**, até à típica aldeia de **Bulnes**.



Grupo Tranquilo: Travessia circular entre a estação superior do teleférico e a inferior; rodeando o **maciço Valdecoro** e a parte alta do **Vale de Camaleño**, até **Fuente Dé** (desnível na subida inferior a 100m e na descida de 750m).

Dia 28 de Agosto (terça)



Descida do rio **Sella**, visita a Ribadesella e a Cangas de Onís:

Grupo Desportivo: Descida do rio Sella em canoa: itinerário Arriondas – Llordón, mais de 10km em canoa; **é indispensável saber nadar**;

Grupo Tranquilo: Após assistir à partida dos companheiros em canoa, continuação da viagem de autocarro até à aldeia de **Cuevas del Agua** e passeio por caminho sem desnível até **Ribadesella**, seguida de visita guiada à vila.

Encontro com os participantes das canoas e visita a Cangas de Onís: tempo livre.

Dia 29 de Agosto (quarta)

Visita aos **lagos de Covadonga** (Ercina e Enol) e ao **Centro de Recepção** de Visitantes Pedro Pidal, com reproduções de meio subterrâneo, da alta montanha, do bosque atlântico no outono, maquetas e video; continuação por um itinerário pelas minas de **Buferra, Vegas del Brial e Enol, Pandercamen, Vega de la Piedra, La Rondiella al Collado Gamonal** e caminhada até ao **refúgio de**



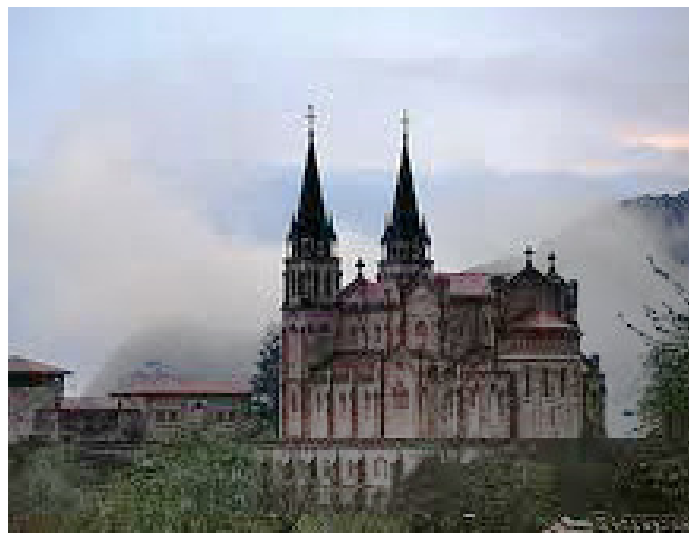
Vegarredonda, onde se pernoita e janta.

Neste dia todos os participantes farão este percurso. Tarde livre para actividades na zona do refúgio.

Dia 30 de Agosto (quinta)

Após o pequeno-almoço, saída do refúgio de Vegarredonda, para realizar a descida de novo à **Vega de Enol** e por **Fana** ao canal de **Severín, Orandi** e finalmente Covadonga: 1200m de descida.

Visita livre ao núcleo religioso de **Covadonga**. Jantar e alojamento na Casa de la Montaña.



Dia 31 de Agosto (sexta)

Saída da Casa de la Montaña para percorrer a **Garganta Divina**, designação emblemática da **Senda del Cares**, desde Poncebos



(Cabrales) até Caín. Dormida em **Salamanca**, no Hotel Petit Palace Las Torres. Jantar livre na cidade.

Dia 1 de Setembro (sábado)

Após o pequeno-almoço e um tempo livre para visitar Salamanca, partiremos de regresso a Lisboa.

Características dos percursos

Os percursos decorrem por caminhos de montanha, com desniveis mais ou menos acentuados, descritos em cada dia, em que o Grupo Desportivo se caracteriza por realizar actividades com desniveis acentuados e longa duração (classificação 3/4). O Grupo Tranquilo fará actividades de média exigência atlética (classificação 2).

Preço: 495€

O preço inclui:

viagem de autocarro e seguro, subida no teleférico de Fuente Dé e transfers

guias nas actividades

alojamentos na Casa de la Montaña, http://www.casadelamontana.com/v_portal/apartados/pl_basica.asp?te=216 em quartos com casa banho de 4 ou 6 lugares, e um de 8 lugares com duas casas de banho

alojamento no Refugio Vegarredonda <http://www.vegarredonda.com/>

alojamento em Salamanca: Hotel Petit Palace Las Torres*** www.hthoteles.com/es/hotel-petit-palace-las-torres-salamanca, junto à Plaza Mayor

as refeições durante a actividade (pequeno-almoço, pic-nic e jantar) estão incluídas no preço (excepto o pic-nic do dia 28 para os companheiros que não descerem de canoa)

informações e mapas

O preço não inclui: os almoços do dia da partida, 25 de Agosto e regresso a 1 de Setembro, o jantar do dia 31 em Salamanca e as entradas no núcleo religioso de Covadonga

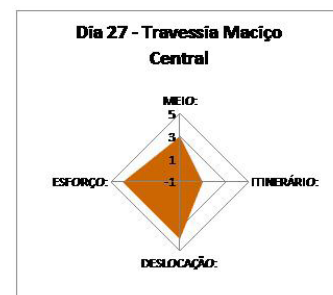
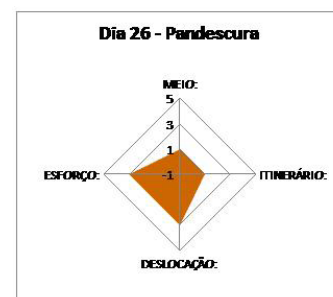
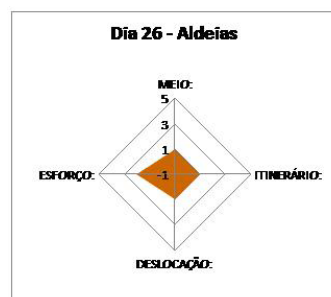
Opcional: A reserva da descida do Sella em canoa (imprescindível saber nadar) deve ser feita no acto da inscrição, com um suplemento de 25€ (inclui pic-nic)

Plano de Pagamentos

O pagamento poderá ser feito em **cinco prestações - 95€ (a 1ª) e 100€ cada uma das quatro seguintes.**

A prestação inicial será paga no acto de inscrição, vencendo as seguintes prestações no final de cada um dos meses de **Abril, Maio, Junho e Julho de 2012**, mediante cheques pré-datados, entregues obrigatoriamente no acto de inscrição; ou entrega de comprovativos de pré-agendamento de transferências bancárias.

Inscrições - Na sede do CAAL, a **partir do dia 27 de Março**, entre as 13h30m e as 20h00.



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