n_267 Julho_2014 ano_29

Arlivre Informação

Editorial

Os últimos 2 meses foram ricos em acontecimentos no nosso Clube. Para além das actividades programadas no nosso calendário de percursos guiados e dos **Grupos de Dinamização** realizaram-se as **primeiras formações do ano em Escalada nível I e Botânica**, participámos na **inauguração da Vereda da Abitureira** a convite da ASE na Serra da Estrela, marcámos presença na **Feira de Desportos Radicais em Cascais**, a convite da Decathlon iremos enquadrar no próximo dia 22 um **percurso no Parque Florestal de Monsanto**. Procedemos ainda à realização de um inquérito aos sócios sobre as actividades em que estariam interessados, para além das que o Clube oferece.

Deste inquérito surgiu um grupo considerável de interessados em **atividades de equipa** e em **Jogos Tradicionais**. As atividades estão em vias de iniciar-se, no entanto, ainda não surgiram inscrições.

Nos próximos meses vão surgir mais desafios: a preparação do **calendário para 2015** (ano dos **30 anos do CAAL**), a actividade de Aniversário e a preparação da **10ª Marcha dos Fortes**. Para todas estas acções, a participação activa dos sócios é fundamental e este é o nosso desafio: participem nas propostas que vos apresentamos e avancem com ideias e formas de as pôr em prática. **Imaginar não chega, é necessário concretizar!**

Resumo

5 de julho	sábado	Rio Alva
12 de julho	sábado	Nocturna – Lagoa de Albufeira
20 de julho	domingo	Parque Florestal de Monsanto
2 a 10 de Agosto	9 dias	Valle d'Aosta Itália
14 de setembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
20 e 21 de setembro	sábado e domingo	XXIX Aniversário do CAAL
27 de setembro	sábado	Os Castelos da Bandeira
4 e 5 de outubro	sábado e domingo	Alturas do Barroso
11 de outubro	sábado	10ª Marcha dos Fortes®

Rio Alva

5 de julho - sábado

Um dos segredos das Beiras

Reza a lenda que **os três rios nascidos na Serra da Estrela – Mondego, Zêzere e Alva** – tiveram uma discussão sobre quem seria o mais valente e resolveram fazer uma corrida, quem chegasse primeiro ao mar, seria o vencedor.

O Mondego saiu cedo, foi-se fortalecendo pelo caminho, atravessou Coimbra e chegou ao mar na Figueira da Foz. **O Zêzere** perdeu-se e acabou por se tornar um afluente do rio Tejo.

O Alva, esse passou a noite a contar estrelas, qual sonhador e poeta adormeceu, partiu atrasado, tentou recuperar o tempo perdido rompendo montes e rochedos, atravessou penhascos e vales, mas … **acabou por se tornar um afluente do Mondego.**

No entanto, o seu espírito de poeta ficou nas paisagens que atravessa e nas margens que o rodeiam.

Nesta nossa actividade vamos ter a oportunidade de nos encantarmos com o **espelho da água límpida deste rio, considerado um dos mais puros da Europa**.

O primeiro contacto com o Alva será na **Barragem das Fronhas**, local de pescarias e de saída para 'marinheiros' de água doce, pois é daqui que partem as canoas para passeios pelo rio.

E, nesta actividade, quem quiser pode 'pagaiar' em vez de andar, isto é, pode, pagando o excedente, fazer o percurso de canoa e acenar aos pedestrianistas, aproveitando para tirar belas fotos que poderá, depois, comparar com as dos companheiros que optaram pelo percurso pedestre.

A nossa caminhada decorrerá por trilhos e caminhos tradicionais ao longo do Alva, quase sempre com o rio à vista, descobrindo recantos encantadores, meandros surpreendentes, ínsuas profusamente cultivadas e antigas moendas, até chegarmos à **Moura Morta**.

É nesta aldeia ribeirinha, a que D. Afonso Henriques concedeu, em 1151, um dos forais mais antigos de Portugal, que vai decorrer **o nosso almoço que, desta vez, não vai na mochila**.

Com o apoio da **Confraria da Chanfana de Poiares**, vamos poder **saborear o prato tradicional da região – a chanfana** – bem como umas febras assadas, isto num dos mais emblemáticos e belos locais das margens do rio onde, se o nosso horário o permitir e a meteorologia colaborar, poderemos, ainda, **tomar um refrescante banho**.

Findo o almoço e a confraternização com **as pessoas da Moura Morta, cuja hospitalidade beirã poderemos comprovar**, seguimos

até à **Ponte da Mucela**, povoação que o Alva divide por 2 concelhos, de um lado Vila Nova de Poiares e do outro Arganil.
Continuamos a acompanhar o rio até à **praia da Lapa**, junto a **Paradela da Cortiça**, onde o atravessamos a fim de fazermos a parte final do percurso na sua, não menos bonita, margem direita até chegarmos a uma das mais belas, senão **a mais bela, praia deste rio – a do Vimieiro**.
Com um espelho de águas cristalinas e rodeada de um verde luxuriante, esta praia inspira tranquilidade. Na sua encosta encontramos um conjunto de **casas edificadas em xisto**, assim como um **moinho de água** e uma **roda de rio** que proporcionam ao local um ambiente pitoresco e acolhedor.
Neste pequeno paraíso, onde termina a nossa caminhada, podemos acabar a nossa actividade tomando um **banho retemperador.**
Característica do percurso: Cerca de 13,7km por trilhos e caminhos tradicionais, com piso algo irregular mas sem grandes declives.
Há possibilidade de neutralização na aldeia da Moura Morta.
Recomendações: É aconselhável o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.
Levar calças compridas, fato de banho e toalha.
Cartografia: Folha 231da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Às 6h45 de Algés e às 7h00h de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Local de encontro às 10h00 na Barragem das Fronhas.
Face às características do percurso e à morfologia da região, a participação em viatura própria deve ser participada ao Clube.
Canoagem: Quem pretender fazer canoagem terá de fazer a **inscrição prévia no Clube até ao dia 1 de julho.** Aluguer de canoas (por conta própria): 15€/pessoa (este preço diz respeito a uma canoa a ser utilizada por 2 pessoas, pelo que se recomenda que quem estiver interessado assegure um parceiro).

Autocarro	49,50€	/	Menores de 21 anos 27,50€
Viatura própria	31,00€	/	Menores de 21 anos 25,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, os mapas e o almoço (chanfana com batatas cozidas e grelos; febras com arroz; bebidas; 'poiarito', doce típico de Vila Nova de Poiares; café). O preço não inclui a canoagem.

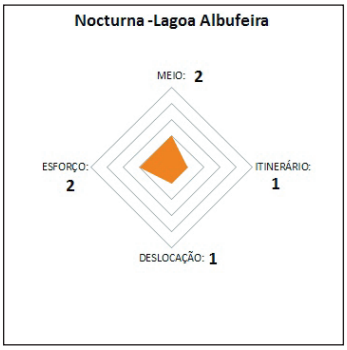
Nocturna – Lagoa de Albufeira

12 de julho - sábado

Da Estacada ao mar, e ao luar!

A nossa nocturna de 2014 pode ser resumida pelo seguinte texto que se pode encontrar no site do Espaço Interpretativo da **Lagoa Pequena:**

"A Lagoa de Albufeira encontra-se num sistema dunar, no seguimento da arriba fóssil da Costa da Caparica. A lagoa tem uma área aproximada de 155ha, apresentando uma forma alongada e sendo constituída por duas áreas lagunares denominadas por **Lagoa Grande e Lagoa Pequena.** Ambas estão ligadas por um canal estreito e sinuoso, designado por **Bico dos Corvos.**
A montante da lagoa encontra-se uma zona palustre formada por uma mancha relativamente extensa de caniçal, designada por **Lagoa da Estacada.** Actualmente esta zona está separada da Lagoa Pequena por um dique e é alimentada essencialmente pela **ribeira da Apostiça.** Junto ao dique desenvolve-se uma mancha de salgueiros e alguns choupos.
A rodear praticamente toda a lagoa encontra-se um vasto pinhal, onde se destacam o pinheiro-manso (Pinus pinea), o pinheiro-bravo (Pinus pinaster) e alguns eucaliptos (Eucalyptus globulus) e sobreiros (Quercus suber). Os terrenos agrícolas surgem normalmente nos terrenos de vale de cheia das ribeiras que desaguam na lagoa: **ribeira de Aiana, Ferraria e Apostiça.**"
http://www.cm-sesimbra.pt/lagoapequena/?pageid=106
Vamos assim começar a nossa actividade pela **observação de aves** (que no Verão são menos que noutras épocas do ano; ainda assim, no ano passado por esta altura foram observados 40 flamingos neste espaço), continuaremos até ao mar, e o regresso será feito pelo pinhal, com possibilidade de observar a zona agrícola da ribeira de Aiana.
Características do percurso: Percurso com cerca de 12km, **sem grandes desníveis e com piso adequado a uma nocturna.** Levar calçado próprio para uma caminhada nocturna e, se for muito sensível à picada de mosquitos, um repelente.
Cartografia: Folha 453 da Carta Militar de Portugal (1/25000 do IGE).
Actividade de inscrição no local.
Encontro às 20h00 no parque de estacionamento do Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena (na estrada Fernão Ferro - Aldeia do Meco, após a herdade da Apostiça surge uma seta azul que indica 'Observação de Aves').
O preço (6,50€) inclui a entrada no Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena.



Parque Florestal de Monsanto

20 de julho – domingo

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto! Continuamos, como há 19 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!

Valle d'Aosta – Itália

2 a 10 de agosto - 9 dias

Parque Florestal de Monsanto

14 de setembro – domingo

(Ver o texto de 20 de julho e o extra do GDAO, no fim deste boletim)

XXIX Aniversário do CAAL

20 e 21 de setembro – sábado e domingo

Tens de vir a esta Festa, Pá!

Outrora simpático porto de abrigo dos viajantes, **a bonita cidade de Portalegre vai ser a anfitriã do nosso XXIX Aniversário!**
Portalegre é uma fronteira de contrastes, entre as Beiras verdejantes de relevo acidentado, e um típico Alentejo seco e plano de campos amarelos e tranquilos.
Imponente, fiel a esses contrastes, surge a **serra de São Mamede,** o ponto mais alto do sul de Portugal, onde podemos desfrutar da magnífica paisagem do parque natural.
Geologicamente variada, a serra ergue-se numa crista quartzítica, caracterizada por xistos e grauvaques, **onde vestígios megalíticos e gravuras marcam a pré-história do Homem.**
Nada fica a dever à biodiversidade de fauna e flora, onde numerosos **abutres e águias** podem ser apreciados a sobrevoar o horizonte, enquanto **raposas, javalis e ginetas** são parceiros tímidos do caminhante mais discreto.
Perante tal riqueza patrimonial e natural, só nos resta apreciar **ótimos momentos de convívio entre os companheiros que, passo a passo, foram contribuindo para delinear esta grande rota da vida.**
Características dos percursos:

Sábado

- Pedestrianismo

Chegados à pacata aldeia de São Julião, vamos iniciar a caminhada para poente, ou para nascente, **consoante se pretenda realizar um percurso de menor ou maior dificuldade,** com 8,5 ou 13km respectivamente:
a) na **primeira opção** iniciamos a caminhada à cota de 500m, subindo ao longo de 2km um caminho bem delimitado. Terminada a subida, passamos a **Ribeira de Arronches** e continuamos para o **alto de São Mamede**;
b) na **segunda opção** vamos pisar solo espanhol, tendo para isso que realizar uma primeira ascensão perto dos 1000m antes de subir ao **alto de São Mamede**. Será pois iniciada com uma subida contínua de 4km, ao longo da qual cruzamos a **Ribeira da Dúvida** e saudando no topo 'nuestros hermanos' J.
Iniciamos uma descida de 1km, acalmando os ânimos com um percurso mais tranquilo, que culmina passados 6km com a merecida recompensa dos sentidos oferecida pela **Cascata do Monte Sete.**
Restabelecidos com este espetáculo de beleza natural, seguimos até ao **cume da Serra com os seus 1025m de altitude.**
Será pois, no alto, a pausa para a refeição, repor energias e reunir (se possível) ambos os grupos antes de seguir para a zona de convívio na **barragem da Apartadura.** Depois de uma descida suave, os mais afoitos têm uma canoa à sua espera **(actividade proporcionada pelos agrupamentos de escolas do Bonfim e de Castelo de Vide).**
A vertente natural é complementada pela cultural com uma visita obrigatória às **ruínas de Ammaia, cidade romana situada no coração do Parque Natural.**

- Escalada

Os companheiros do GDAE (Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada) vão escalar a **Puerto Roque - Espanha**, numa crista quartzítica com vias equipadas para escalada desportiva, paredes meias com Portalegre.

Domingo

- Pedestrianismo

Neste dia irá ter lugar uma **actividade urbana, pedestre, e de cariz cultural na cidade de Portalegre**, onde estão incluídas as visitas ao museu da CM de Portalegre, ao castelo, ao museu da Tapeçaria, à Sé, à casa-museu José Régio, ao convento de S. Bernardo, e à fábrica-museu Robinson.

- Escalada

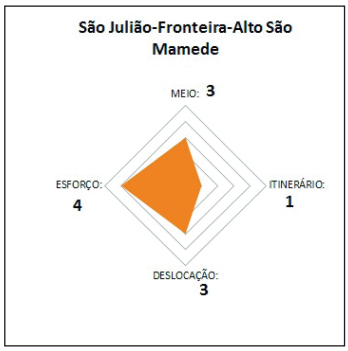
Os escaladores realizarão a sua actividade na rocha da **Senhora da Penha**, também uma crista quartzítica, mesmo em frente a Portalegre.
Os companheiros que queiram aproveitar esta ocasião, irão ter o enquadramento dos escaladores do CAAL para realizarem uma primeira experiência em escalada.

Alojamento:

Depois de um sábado em cheio, espera-nos um merecido **banho nos balneários do Estádio Municipal Eduardo de Sousa Lima,** gentilmente cedidos pela Câmara de Portalegre.
Logo ao lado temos o nosso **original espaço de acampada,** no Kartódromo do grupo Novo Milénio. Em alternativa existem quartos ou apartamentos a reservar por conta própria, e **apenas na cidade de Portalegre.**
O nosso **jantar de confraternização**, com a habitual distribuição de lembranças, celebrando a presença dos sócios que caminharam connosco ao longo dos últimos 10 ou 20 anos, será também nesse local.
Cartografia: Folhas 348 e 360 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Sábado, dia 20, às 6h45m de Algés e às 7h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 9h45 frente à igreja da aldeia de São Julião (estradas M521/M1044), junto à fronteira.

Autocarro	62,00€	/	Menores de 21 anos 42,00€
Viatura própria	47,00€	/	Menores de 21 anos 35,00€
Só jantar (com lembrança)			19,00€
Crianças até aos 10 anos			grátis

O preço inclui o transporte, o enquadramento da actividade na zona do parque natural, a actividade alternativa de escalada, a utilização das canoas e as entradas em museus, o seguro, as informações, o mapa, o alojamento em campismo, o jantar de Aniversário, o champanhe, o bolo e a lembrança.
É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



Os Castelos da Bandeira Nacional

27 de setembro - sábado

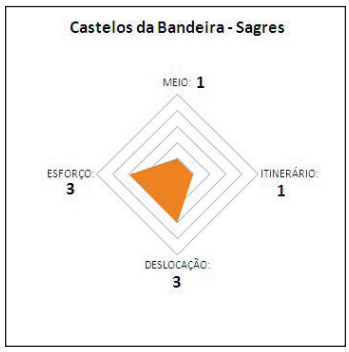
Sagres – O Castelo dos Descobrimentos

Como **todos os castelos da nossa bandeira se situam no Algarve,** nada melhor do que prestar um tributo a esta bela região, **ligando, através da nossa caminhada, a típica cidade de Vila do Bispo, à agricultura da região, à natureza** (percorrendo um trilho ambiental), **às suas bonitas praias e às imponentes falésias** que nos proporcionam paisagens que, por parecerem infinitas, nos enchem de admiração e fazem perceber porque **somos um país de poetas**.
Chegados a **Vila do Bispo**, partimos à descoberta dos campos agrícolas da sua envolvente e, rapidamente chegamos à **Área de Lazer do Castelejo**, local escolhido para comermos a nossa merenda. Depois, já mais retemperados, faremos parte do **Trilho Ambiental** com o mesmo nome, que percorre uma zona de pinhal, passando pela casa do guarda-florestal para, mais à frente, junto a uma pequena represa, o abandonarmos e seguirmos até ao **Guincho** de onde podemos avistar, de cima, a **praia do Castelejo** para onde depois desceremos.
Nesta praia, de águas cristalinas como todas as da **Costa Vicentina**, quem quiser pode neutralizar e, se o tempo estiver de feição, aproveitar para tomar um banho retemperador.
Para os que prosseguirem, espera-nos uma subida às falésias, onde veremos paisagens de ficar sem palavras e, no **Miradouro da Cordoama**, poderemos apreciar melhor a imensidade desta costa. Por fim, antes de terminarmos a nossa caminhada, descemos até à **praia da Cordoama**, onde nos espera o nosso autocarro.
Seguimos, depois, para a **Fortaleza de Sagres**, também referida como Castelo de Sagres ou Forte de Sagres (um daqueles que a tradição indica como estando representados na nossa bandeira), que iremos visitar.
Edificado numa falésia escarpada dá-nos a possibilidade de, mais uma vez, usufruir de uma **deslumbrante panorâmica ao longo da costa**, com destaque para as enseadas de Sagres, o cabo de São Vicente (extremo sudoeste do continente europeu) e a imensidão do Oceano Atlântico.
Depois, para terminar, passaremos no **Cabo de São Vicente**, local do farol mais antigo do país.
Características do percurso: Com pouco mais de 10km decorre, maioritariamente, por caminhos rurais, estradões e ao longo das falésias. Possibilidade de **neutralização** na praia do Castelejo.
Recomendações: Usar botas de montanha. É aconselhável o uso de bastões. Não esquecer a máquina fotográfica, fato de banho e toalha.

Cartografia: Folha 601 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios
Participação em viatura própria: Local de encontro, às 11h00 junto ao snack-bar ZIG ZAG em Vila do Bispo.

Autocarro	46,50€	/	Menores de 21 anos 18,00€
Viatura própria	20,50€	/	Menores de 21 anos 14,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa e a visita guiada ao Castelo de Sagres.



Alturas do Barroso

4 e 5 de outubro - sábado e domingo

(Tudo sobre esta actividade na próxima informação)

10ª MARCHA dos FORTES®

11 de outubro - sábado

A grande festa dos caminheiros portugueses!

Esta actividade tem um total de cerca de 43km, inicia-se às **07h00 em Torres Vedras** e termina pelas **19h15 em Bucelas**, onde terá lugar um convívio e será servida uma refeição ligeira quente!
O andamento é de caminhada, existindo **4 pontos onde está prevista a possibilidade de 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 (6 a 12km), descansar no autocarro, que acompanha sempre a Marcha, e retomar a caminhada noutro troço mais à frente.
Na **Quinta do Vale do Corvo** (onde não existe qualquer tipo de

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBENTE

Presidente: Luisa Pinto Ferreira

Centro Associativo 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 Tlm: 96 .629 52 60
caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

abastecimento comercial) 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 local onde será servido o almoço** (refeição quente). Nestes 3 pontos haverá paragens obrigatórias de 15 minutos e no almoço a paragem é de 45 minutos.
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.
A organização não fornece garrafas de água, pelo que devem transportar os vossos cantis e reenche-los em cada paragem, junto da organização.

Não são admitidos animais.

Os montanheiros e caminheiros não deixam senão pegadas e não tiram senão fotografias: são amigos do ambiente.
Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a organização assegura, na **noite de 10, sexta,** a pernoita na **Escola Básica Integrada de Bucelas**, com duches, sanitários e estacionamento.
A organização garante o parqueamento dos automóveis na mesma escola de Bucelas e também **o transporte entre Bucelas – partida às 05h45 do Largo Central, junto à Rodoviária – e Torres Vedras, onde se dá o início da actividade.**
Aceitem o nosso desafio! Venham a esta festa dos Caminheiros!
INSCRIÇÕES BONIFICADAS até 23 de setembro (com garantia do tamanho pretendido da T-shirt alusiva ao evento):
Actividade e convívio – 20,50 € Menores de 21 anos – 9,50 €
A partir de 24 de setembro e até 7 de outubro:
Actividade e convívio – 31,00 € Menores de 21 anos – 19,00 €
As inscrições (limitadas) são apenas efectuadas on-line a partir do final de junho.
Aos sócios do CAAL (Clube de Actividades de Ar Livre) **e da AMPCTV** (Associação de Marchas e Passeios de Torres Vedras) será ainda possível a inscrição presencial ou telefónica junto dos respectivos secretariados.
A inscrição inclui:
* seguro de acidentes pessoais
* 1 reforço de pequeno-almoço na Quinta do Vale do Corvo
* 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 de Torres Vedras – AMPCTV**
* t-shirt técnica (M/F) alusiva ao evento
* parqueamento guardado das viaturas em Bucelas
* **transporte dos participantes que o solicitarem de Bucelas para o local da partida às 05h45m**
* viaturas de apoio permanente durante todo o evento
* documentação técnica (regulamento, tempos de passagem e perfil topográfico) e documentação turística e generalista.

A Informação irá sendo actualizada em http://clubearlivre.org/node/2200.

GDAMO

- Atividade de trekking de 8 dias de **19 a 26 de julho 'Cavalles del vent'** que inclui a via ferrata 'Regina de Peramola' (reunião de coordenação no dia **9 de julho)**.
- Atividade ainda não definida a realizar de **15 a 17 de agosto** (reunião de coordenação no dia **6 de agosto**).
- Atividade de trekking na **Serra de Cazorla em Espanha no GR 247 nos dias 6 e 7 de setembro** (reunião de coordenação a **27 de agosto).**
- Atividade do **XXIX Aniversário do CAAL, a 20 e 21 de setembro**.
- Atividade ainda não definida a realizar nos dias **27 e 28 de setembro** (reunião de coordenação a **17 de setembro**).

Todas as reuniões serão às 21h30, na sede do Clube.

GDAO

Em setembro vai haver uma actividade especial **em Monsanto, no dia 14**:
vamos proporcionar aos companheiros interessados a possibilidade de experimentar a **Orientação**.
Formam-se grupos e, de mapa na mão e acompanhados por um monitor de Orientação do Clube, vamos descobrir Monsanto com outros olhos.

GDAE

12 de julho (sábado) - o GDAE volta à Escola de Escalada de Montejunto, na **Serra de Montejunto,** aqui bem perto de Lisboa.

20 e 21 de setembro (fim-de-semana) - o GDAE, enquadrado na actividade de **Aniversário do CAAL**, vai realizar as suas actividades de escalada, no sábado, em **Puerto Roque - Espanha**, junto à fronteira próximo de Portalegre; a actividade de domingo decorrerá na Escola de Escalada da **Senhora da Penha, com sessão aberta a todos os sócios** que queiram experimentar esta vertente, desfrutando a natureza e olhando-a doutra perspectiva.

Já pagou a quota de 2014?

Não se atrase, estamos em junho…

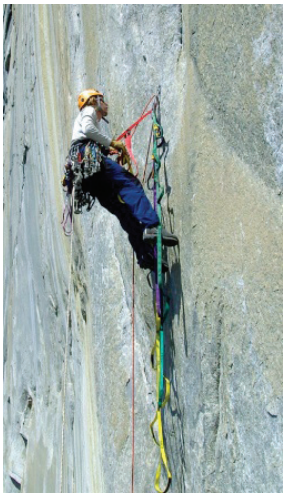
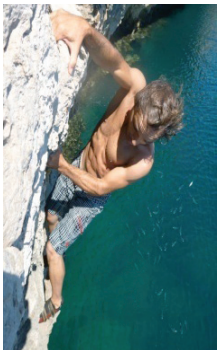
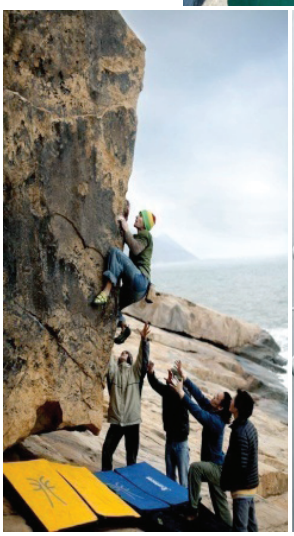
Escalada Desportiva / Clássica

A Escalada, nomeadamente **desportiva ou clássica**, é uma modalidade desenvolvida ora **indoor** em forma de treino/competição, ora nos **enrugamentos rochosos** que a natureza nos permite utilizar, independentemente do seu grau de exigência técnica.

Permitirá a cada praticante atingir os diversos cumes serranos ou montanhosos, nas usuais actividades de **caminhada, orientação, montanhismo e alpinismo**, enquadrados nos níveis técnicos adquiridos e garantindo os exigidos procedimentos de segurança.

Consideramos que **esta modalidade está ao alcance de qualquer indivíduo**, independentemente da sua aparente capacidade física ou idade, cabendo a cada um dos praticantes, após uma pequena formação em Escalada Desportiva, ao nível de iniciação, usufruir dos prazeres que a Natureza proporciona.

Relativamente à **Escalada Desportiva, desenvolve-se em paredes artificiais ou rochosas**, o que significa que a progressão utiliza dispositivos (protecções artificiais - *tiges* ou *plaquetes*), colocados previamente nas paredes para protecção do escalador, permitindo a sua progressão até atingir o topo.

A **Escalada Clássica, desenvolve-se essencialmente em meio natural**, em paredes rochosas ou de gelo desprovidas de qualquer protecção artificial, o que exige do seu praticante um avançado grau técnico, uma vez que será este que levará consigo as suas protecções artificias (mecânicas ou estáticas - *friends*, *entaladores*, etc.), que vai aplicando consoante a natureza se apresenta, para assim progredir em segurança.

Sendo estas as duas vertentes, consideradas a base da prática de Escalada, outras variantes se apresentam, lançando os seus praticantes noutras aventuras, ditas mais arrojadas: Escalada Artificial, Escalada em Big Wall, Escalada Alpina, Escalada em Gelo, Escalada a Solo, livre ou dita Psicobloco, Escalada em Boulder, Escalada Urbana, etc.