n_283 maio_2016 ano 30

ARLIVRE INFORMAÇÃO

Editorial

Se há coisa que orgulha os sócios do CAAL é o facto de terem cumprido sempre as tarefas com a máxima competência, independentemente de questões conjunturais, financeiras e técnicas.
Os sócios do CAAL, apesar de serem muito menos do que desejaríamos, **abraçaram sempre, sem hesitações, novas valências da vida do Clube,** através dos diversos grupos de dinamização sobejamente conhecidos.
Nesse propósito está intrínseco o objetivo das ações formativas que consistem em aumentar e adequar o conhecimento e as habilidades dos sócios do CAAL.
Ainda no mês passado, mais uma vez, foram ultimados: a **Formação em Alpinismo, a Formação em Escalada Desportiva** (com a inscrição de 12 formandos das mais variadas proveniências); iniciou-se também a **1ª Formação em Socorrismo,** com características adaptadas às atividades adequadas ao propósito do Clube e continuando-se a envidar esforços no sentido de se finalizar o 6º Estágio de Monitores de Média Montanha.
Lentamente, mas com persistência, tem-se vindo a oferecer conhecimentos aos sócios que se inscreveram nas referidas ações formativas. Provavelmente não será à velocidade nem no modo sequencial que todos nós desejaríamos, mas paulatinamente se vai tentando, dentro das limitações por todos conhecidas, **realizar as ações de formação que se coadunam com as atividades do CAAL.**
Prova disso é a 1ª Formação em Socorrismo, inicialmente virada para os monitores, guias e sócios que, com bastante regularidade, têm conduzido e participado em atividades do Clube, conferindo **novas ferramentas de trabalho** para, caso necessário, estejam preparados para, em situações inopinadas **nas inúmeras atividades do Clube, responder com conhecimentos técnicos adquiridos.**

Resumo

21 de maio	sábado	O Caal na serra da Sertã
22 de maio	domingo	Parque Florestal de Monsanto
28 de maio	sábado	Do Alto Tejo às imponentes Portas de Ródão
4 e 5 de junho	sábado e dom	Caminhar por terras do Dão
18 de junho	sábado	Antiga como Portugal - Belmonte
26 de junho	domingo	Sintra
2 e 3 de julho	sábado e dom	Paredes de Coura

O CAAL na serra da Sertã

21 de maio – sábado

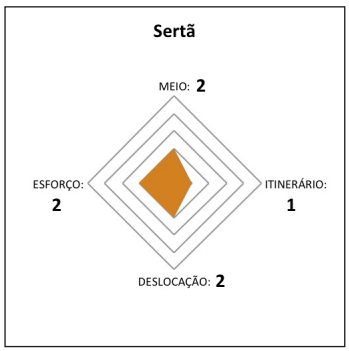
Entre Pedrogão Grande e Pedrogão Pequeno

E **porque arejar faz bem e maio é o mês do coração,** venham daí com o CAAL testar a máquina…
É entre estas duas vilas (Pedrógão Grande e Pedrógão Pequeno), cujas **paisagens deslumbrantes** da serra e as **águas límpidas** dos seus recursos hídricos, aliadas a uma abundante biodiversidade, formam uma **rara beleza natural**, que vamos realizar a nossa atividade.
É uma das regiões do País onde a beleza natural, os costumes e tradições populares, aliadas à pureza dos ares e das águas se mantêm, ainda **sem a poluição do progresso descontrolado.** As paisagens são dinâmicas, com características distintas e com fortes potencialidades turísticas.
É uma **vasta região de granitos e xistos** incrustada nas bacias dos **rios Zêzere e Unhais** e ribeiras de Pera e Mega, hoje aumentada pelas albufeiras de **duas grandes barragens, a do Cabril e a da Bouçã.**
A nossa atividade irá desenrolar-se em vários troços e de forma a desfrutarmos dos melhores cenários desta região.
1º troço - Um dos percursos da nossa atividade inicia-se junto ao mercado de **Pedrógão Pequeno** (antiga vila), junto à margem esquerda do Zêzere, e iremos calcorrear até à povoação de **Casal dos Bufos** e, depois de alguns km entre o eucaliptal e o pinhal, encontraremos a **albufeira do Cabril**, construída no Zêzere, **que separa os concelhos da Sertã e de Pedrógão Grande,** sendo assim uma das maiores do país.
Em terras do xisto existe o 'pedrógão' – afloramento esbranquiçado de granito – que deu pedra para cantarias de portas e janelas, embora o xisto seja o material de construção predominante. Em Pedrógão Pequeno o xisto esconde-se sob os rebocos.

2º troço – De seguida iremos até à localidade de **Painho,** onde passaremos pela fonte das Aveleiras e, sempre a descer até ao moinho das Freiras **(albufeira da Boucã)**, teremos o nosso **repasto volante à beira rio (servido por um catering local).**
Seguiremos depois pelo **trilho da levada**, onde por fim encontraremos a **ponte filipina,** que foi construída durante o século XVII, na altura em que Portugal era regido por monarcas de origem espanhola. A provável data de edificação compreende o período entre 1607 e 1610, e **a sua função era substituir uma antiga ponte de madeira, de origem romana** (de que ainda existem vestígios), que ligava as duas margens do rio Zêzere. Construída em cantaria, a ponte assenta em três arcos e mede 62,4m de altura. A estrada de acesso a esta ponte só foi construída em 1860, visto que até então esta apenas seria acessível a pé ou a cavalo.
E porque tudo o que desce sobe, iremos até à **Capela de Nossa Senhora dos Milagres,** onde teremos uma vista fabulosa deste magnífico miradouro!
3º troço - De autocarro vamos ao **Monte da Senhora da Confiança** e, por caminhos rurais, descemos até à **Pedreira,** onde iremos encontrar mais um spot, sobre a albufeira do Cabril.
4º troço - Por fim iremos ter oportunidade de visitar o **açude do Rodrigues,** com grande importância, pois a Vila de Pedrógão Grande foi das primeiras vilas portuguesas a possuir energia eléctrica em 1918, tudo graças à central mini-hídrica alimentada pelo açude do Rodrigues.
Características do percurso: Percurso composto por 4 troços, onde teremos oportunidade de desfrutar da natureza e do mundo rural, a par de uma riqueza histórica considerável.
Teremos cerca de 15km, **sem grandes dificuldades e por trilhos de fácil progressão.** Uma pausa, com um **almoço servido por um catering,** a meio do dia, para repor as energias.
Cartografia: Folhas 276 e 277 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Recomendações: Os companheiros devem levar roupa prática, não esquecendo de levar botas, mas também protector solar, água e impermeável. Desta vez não é preciso levar almoço!
Partida: Às 07h00h de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Ponto de encontro, junto ao mercado de Pedrógão Pequeno, pelas 10h00.

Autocarro	45,00€	/	Menores de 21 anos 29,00€
Viatura própria	34,00€	/	Menores de 21 anos 16,50€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa e o almoço, servido por um catering local, à beira rio...



Parque Florestal de Monsanto

22 de maio - domingo

Só o ama quem o conhece...só o defende quem o ama!

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!
Continuamos, como há 20 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!
Com o CAAL estou no EURORANDO!

Do Alto Tejo às imponentes Portas de Ródão...

28 de maio - sábado

... vistas de barco ou de canoa, passando pela 'lavagem de ouro'

Vamos passar um dia no **Geoparque Naturtejo da Meseta Meridional,** descendo o Alto Tejo até às Portas de Rodão, **de barco ou de canoa,** ligando dois percursos pedestres em que o Tejo é presença dominante.
Iniciamos a nossa actividade com um percurso pedestre na zona das **Portas de Ródão,** ao longo de uma cumeada na **serra de S. Miguel,** que nos leva ao miradouro sobre o espelho de água, onde nos poderemos deslumbrar com a **vista magnífica do Tejo** e sua envolvente.
Em seguida, descemos pela rocha, junto à encosta, recheada de **zimbros e medronheiros,** e rumamos para o **Conhal do Arneiro.** Aí encontramos vestígios da **exploração mineira,** outrora usada pelos romanos no **garimpo do ouro** que era abundante nas areias da região, onde poderemos aproveitar para subir a um dos gigantescos montes de seixos que o compõem. Saímos do Conhal por um caminho que se vai desenrolar **ao longo de uma ribeira,** passando por pequenas hortas, com os seus **poços, picotas, muros de xisto e casas de telha mourisca.** Finalmente, chegamos à povoação de **Monte do Arneiro,** onde se podem observar os **fornos comunitários** onde se cozia o pão, os **poiais das casas,** únicas pelos **rodapés, chaminés** e minúsculos **postigos** (do folheto do trilho PR4 de VVR).
Terminada esta caminhada, o autocarro leva-nos para a povoação dos **Perais,** perto da fronteira com Espanha, onde iniciamos o **segundo percurso pedestre.** De Perais descemos em direcção ao Tejo pelo **caminho da Telhada,** percorrendo um troço de uma importante e ancestral via que atravessava o rio Tejo e ligava Barreira da Barca, Perais, a Lomba da Barca, no concelho de Nisa.
No final do caminho, junto ao embarcadouro, observa-se uma pequena construção de planta circular e falsa cúpula, utilizada como abrigo do barqueiro. No bordo do caminho, na última centena de metros, pode observar-se um **conjunto de placas de xisto gravadas com datas de enchentes,** iniciais de nomes e cruzes. No

ancoradouro era visível uma escala gravada na rocha, que media o caudal do rio e constituía a base para o preçário da barca. O preço da passagem variava consoante o nível do rio: a um maior caudal correspondia uma passagem mais cara (do folheto do trilho PR5 de VVR).

Chegados ao rio embarcamos nas canoas ou no barco, que nos esperam junto à pequena praia fluvial. Se o nível da água o permitir, poderemos observar um importante núcleo de **gravuras rupestres**, datado da época neolítica, feitas pelo homem nas rochas xistosas ao longo da margem do rio.

Este núcleo é o mais significativo de reduzido número de gravuras ainda visíveis desde a construção da barragem do Fratel. O **Complexo de Arte Rupestre do Vale do Tejo** é um dos mais importantes conjuntos de arte pós-paleolítico da Europa, constituído por mais de 20.000 gravuras, dispersas ao longo de 40km de ambas as margens do rio Tejo. **As gravuras,** executadas na sua quase totalidade por picotagem, datam de um período que medeia entre 20.000 a.C. e finais da Idade do Bronze e **representam símbolos geométricos, antropomórficos e zoomórficos.**

Em seguida **descemos o rio em direcção às Portas de Rodão,** cuja passagem nos fará sentir pequenos ao olhar para cima, buscando os grifos no seu voo. O passeio terminará no **cais fluvial de Vila Velha de Rodão.**

Deste local, o autocarro leva-nos até ao **Centro de Interpretação da Arte Rupestre do Vale do Tejo** (CIART) no alto de VVR, que nos permite ver a exposição permanente onde se interpretam as diversas expressões culturais dos **habitantes pré-históricos do vale do Tejo.**

Recomendações: Levar calçado confortável e adaptado ao pé, protetor solar, pela surpresa do sol, e impermeável, se ameaçar chuva, água, farnel, máquina fotográfica e boa disposição. Um par de bastões é também uma boa sugestão, para ajudar nas breves descidas íngremes.

Para quem vai descer o rio de canoa, não esquecer uma muda de roupa e de calçado.

Cartografia: Folha 314 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

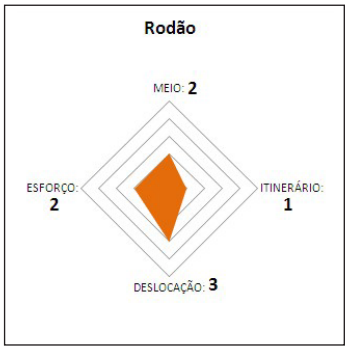
Partida: Às 7h00, de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 no Restaurante 'A Ponte do Enxarique', Estrada Nacional 18 - Vila Velha de Ródão.

Inscrições limitadas (no acto de inscrição deve indicar se pretende fazer canoagem ou ir no barco).

Autocarro	40,00€	/	Menores de 21 anos 20,00€
Viatura própria	25,00€	/	Menores de 21 anos 10,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa, assim como o passeio de barco ou de canoa.



Caminhar por terras do Dão

4 e 5 de junho – sábado e domingo

Vamos iniciar Junho com Chave Grande…

Quando um grupo de sócios do CAAL, caravanistas, teve o privilégio de passar três dias neste Parque e nesta região tão bonitos, logo surgiu a ideia: temos de trazer cá os nossos Amigos do CAAL, temos que fazer uma actividade em **Casfreires!**

Este idílico recanto existe mesmo, e é por isso que vos desafiamos a virem passar um fim de semana diferente, **em contacto com a natureza,** usufruindo de um camping belíssimo e bem equipado, e gerido por pessoas competentes e simpáticas.

Não deixem de ir a **http://www.chavegrande.com/index.php/pt/instalacoes** e apreciar desde já o sítio para onde vos convidamos.

Pensámos numa actividade diferente, onde os participantes terão grande liberdade de gerir o seu tempo, curtindo o parque, a sua piscina, o seu simpático bar com wi-fi grátis, e preparámos também **dois passeios de grande beleza,** com a visita aos **Conventos de Santa Eufémia e da Fraga,** ao **Santuário de Nosso Senhor dos Caminhos,** usufruir das vistas esplendorosas da **Capela de S. Matias,** e do bucólico e fácil passeio ao longo do rio Vouga; os arredores do camping serão pretexto para outro passeio (existe sempre a opção de se ficar a apanhar banhos de sol no camping, na piscina, na leitura, etc), passando por **Corujeira, Outeiros de Cima e de Baixo, Castelo e Vila Chã,** com paisagens lindas a perder de vista e pinhais de sombra frondosa, sentindo, encosta abaixo, a mesma calma que, nas quase invisíveis moradias, foi escolhida pelos inúmeros holandeses que elegeram este paraíso para viver… E eles não são nada tolos…

Vamos lá companheiros, vamos buscar as nossas tendas, colchonetes, sacos cama e, para pôr todo o material ao sol, zarpar para este recanto no distrito de Viseu, concelho de Sátão, ali mesmo à beira do concelho de Vila Nova de Paiva.

Este espaço criado por holandeses na Região Dão/Lafões é o local ideal para os amantes do sossego, da natureza e da rusticidade.

Caracterização da actividade:

Sábado – Viagem de Lisboa para Ferreira de Aves, Sátão, para **visita ao Convento de Santa Eufémia** (religiosas beneditinas) e início do passeio que nos levará, sem dificuldade, ao alto de S. Matias e de seguida, tranquilamente entre pinhais, até ao **Convento da Fraga.** Encontraremos o **rio Vouga e caminharemos 2,5km pela sua margem** esquerda até sermos recolhidos pelo autocarro, que nos evita penosos e longos km de asfalto até ao **Santuário de Nosso Senhor dos Caminhos.** Caminhada total com 9,9km.

Segue-se a montagem do equipamento, relax, bar, piscina e o aguardar do **jantar de grupo, incluído no preço,** para degustar a boa mesa da região numa esplanada com vista para a Serra da Estrela! Será certamente um jantar que ficará na memória…

Domingo – É possível tomar um **pequeno almoço buffet no bar do camping,** que os nossos amigos Lídia e Jorge preparam com esmero. **É opcional,** cada um decidirá na viagem de sábado se o pretende tomar, mas certamente irão concordar que valerá a pena para iniciar com melhor disposição o dia…

Pelas 10h00 iniciaremos a nossa caminhada, onde contamos ser acompanhados por um 'holandês caminheiro', apaixonado pela terra, e que se mudou para Casfreires há meia dúzia de anos…

Passeio circular, para fazer tranquilamente, **visitando várias aldeias rústicas,** estando prevista a **visita à igreja matriz do Castelo e paragem na tasca da aldeia,** sensivelmente a meio do percurso. **Aqui**

é possível neutralizar. Caminhada total de 18km, com a referida possibilidade de neutralização.
Cartografia: Folha 168 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Alojamento: No **camping Quinta da Chave Grande,** em tenda dos participantes. É possível **alojamento alternativo**: o próprio camping (232 665 552) tem 'mobile home' para alugar e poderá também indicar eventuais alternativas em alojamento particular em **Casfeires;** outras hipóteses **SÓ** na hotelaria de **Vila Nova de Paiva,** a saber: Residencial 'O Ramalhal' (232 604 301) ou Residencial Terras do Demo (232604140 – Café Rio Paiva).
Estamos no fim da Primavera, com um cheirinho a Verão, daí este desafio para acamparmos…
Não esquecer o fato de banho, os cremes que tais, que a piscina já está a bombar em grande…
Partida: Às 07h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração junto ao Convento de Santa Eufémia, perto de Lamas, Ferreira de Aves, às 11h00 de sábado.

Autocarro	59,00€	/	Menores de 21 anos 32,00€
Viatura própria	39,00€	/	Menores de 21 anos 22,00€

O preço inclui o transporte, o alojamento em tenda dos participantes e o acesso a todas as facilidades do camping, o jantar de grupo no sábado, o seguro, a informação, o mapa e a simpatia dos organizadores e dos sócios participantes...

Antiga como Portugal

18 de junho – sábado

O CAAL volta a Belmonte!

Alguns anos passaram desde a última visita do CAAL a Belmonte, pelo que se justifica regressar para apreciar desenvolvimentos entretanto ocorridos, nomeadamente na área museológica.
Belmonte é uma vila tão antiga como Portugal.
A vila de Belmonte teve foral em 1199 e está situada no panorâmico **Monte da Esperança** (antigos Montes Crestados), em cujo morro mais rochoso **foi construído, nos finais do séc. XII, o seu castelo** que, juntamente com os castelos de Sortelha e Vila de Touro, formaram até à assinatura do Tratado de Alcanices (1297), a **linha defensiva do Alto Côa,** apoiada na retaguarda pela muralha natural da Serra da Estrela e pelo Vale do Zêzere.
Por ser tempo de guerras contra leoneses e castelhanos, o castelo de Belmonte foi sendo melhorado nos reinados de D. Afonso III, D. Dinis e D. João I
A bravura e a lealdade da família dos Cabrais foi sempre lendária e temida, sobretudo a do seu primeiro Alcaide-mor – Fernão Cabral que, uma vez nomeado a título definitivo e hereditário, em 1466 por D. Afonso V, transformará o castelo numa Residência Senhorial Fortificada, onde seu filho **Pedro Álvares Cabral viverá os seus primeiros anos de vida. No séc. XIII atesta-se a existência de uma já próspera Comunidade Judaica** (responsável pela existência de uma sinagoga de que resta uma inscrição datada de 1296), **que provavelmente viveria numa judiaria localizada no actual bairro de Marrocos.**
Em consequência da expulsão dos judeus de Espanha em 1492, pelos Reis Católicos, é provável que esta comunidade tenha aumentado até que, **em 1496, D. Manuel I decreta a conversão forçada ao catolicismo, seguindo-se uma série de perseguições e a criação de uma comunidade cripto-judaica** que sobreviveu ao longo dos séculos, mantendo os seus rituais e tradições. É ainda o mesmo monarca que em 1510 renova o foral de Belmonte. **Em 1989 foi oficialmente criada a Comunidade Judaica de Belmonte,** cuja sinagoga foi inaugurada em 1997, e que é actualmente uma das poucas comunidades com Rabi.
Começaremos a nossa visita pelo **Convento de Nossa Senhora da Esperança,** actual Pousada de Belmonte, onde apreciaremos a bela vista sobre o Rio Zêzere e a Serra da Estrela, após o que nos deslocaremos para o centro histórico de Belmonte, onde teremos oportunidade de realizar um conjunto de **visitas guiadas,** nomeadamente ao **Museu à Descoberta do Novo Mundo, Ecomuseu, Museu do Azeite, Museu Judaico** e a **Igreja de Santiago e Panteão dos Cabrais.**
Teremos igualmente oportunidade de visitar o **Castelo de Belmonte,** onde teremos o privilégio de poder ver a **Carta de Pero Vaz de Caminha.** Esta carta é um dos documentos centrais da Expansão Portuguesa e um dos tesouros da Torre do Tombo. A **'Carta a El-Rei Dom Manuel sobre o Achamento do Brasil', da autoria de Pero Vaz de Caminha,** escrivão da armada de Pedro Álvares Cabral, estará exposta, a partir de dia 26 de maio, em Belmonte, numa saída rara do arquivo da capital. O documento foi inscrito no **Programa Memória do Mundo da UNESCO.**
A exposição, que estará patente ao longo de seis meses na Sala Pedro Álvares Cabral, conta também com obras cedidas pelo Museu de Arte Antiga e a Fundação Medeiros e Almeida, assim como um 'tapete sonoro' criado para a ocasião.
Terminada a visita à vila de Belmonte, teremos ainda oportunidade de visitar nos arredores o **monumento de Centum Cellas e as ruínas romanas da Quinta da Fórnea.**
Como tanta cultura, com certeza, despertará o apetite nos companheiros, está previsto um **almoço na Casa do Castelo** e, antes

(continua na folha anexa)

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

Presidente: Carlos Amaral

Centro Associativo do Calhau
Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032
Conta - 0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfica

Tel.: 217 788 372 Tlm: 966 295 260
caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

de regressar a Lisboa, uma **prova de vinho com lanche** na Quinta dos Termos **(www.quintadostermos.pt).**
Características da actividade: Actividade urbana, com muita cultura e comida, e bebida q.b.
Recomendações: Apetite cultural e gastronómico e, em função do tempo, proteção para os percursos entre museus.
Partida: Às 7h00 de Sete Rios. (Chegada prevista – 22h00)
Participação em viatura própria: Concentração às 11h00 junto às ruínas romanas da Quinta da Fórnea.

Autocarro	64,00€	/	Menores de 21 anos 34,00€
Viatura própria	49,00€	/	Menores de 21 anos 19,00€

O preço inclui transporte, seguro, informação, entradas em museus e visitas guiadas, assim como um almoço e uma prova de vinhos com lanche.

Sintra

26 de junho - domingo

Uma manhã no coração da Serra

Esta será uma actividade ao modo de **Monsanto e Mata dos Medos**, mas agora… **em plena Serra de Sintra.** Estão todos, desde já, convidados para a participação numa bela passeata no meio da serra.
Venham daí apreciar as **bonitas paisagens** e os **bons ares de Sintra,** num ambiente de saudável convívio. Aproveitaremos a ocasião para relembrar o **grande incêndio que, há cerca de 50 anos,** em Setembro de 1966, devastou a Serra de Sintra e **cobriu de negro os montes e os homens.**
Vamos acompanhar a **Ribeira da Mula** até à zona dos **Capuchos** e de seguida subiremos ao **Pico do Monge,** onde prestaremos uma singela homenagem junto à lápide evocativa dos 25 militares falecidos no incêndio de 1966.
Rumaremos depois para a **Pedra Amarela,** onde iremos desfrutar da magnífica vista que a Serra ali nos proporciona. Daí desceremos para o ponto de partida, terminando assim a nossa actividade.
Ponto de encontro: Na **Barragem do Rio da Mula,** situada numa saída à direita, ao km 3,4 da estrada N9-1 (estrada da Serra ou da Lagoa Azul) que vai para a Malveira da Serra.
Início da actividade: Às **09h30,** com **inscrição gratuita no local**. Será conveniente chegar com antecedência para efectuar a inscrição, de modo a não prejudicar o horário estabelecido.
Recomendações: Trazer água e alguma coisa para comer, vestuário e calçado apropriados, bastões, para quem usar, e boa disposição.

Paredes de Coura

2 e 3 de julho – sábado e domingo

O Homem e a Natureza

O Alto Minho apresenta paisagens deslumbrantes, alternando a natureza ainda preservada com zonas humanizadas de ambiente rural, **igrejas, solares** e outros edifícios notáveis. Vamos percorrer os arredores de Paredes de Coura, as suas áreas mais selvagens e de largos horizontes da **Área de Paisagem Protegida do Corno de Bico.**
Sábado - O percurso inicia-se no centro de **Paredes de Coura,** caminhando para sudoeste por caminhos rurais, alternando campos de cultivo, bouças e os pequenos matorrais. Vamos passar pelo **idílico local da cascata de Lages d'Água d'Alto,** no Ribeiro das Poldras, após o que regressaremos a Paredes de Coura.
O percurso circular (de cerca de 11km) faz-se por **caminhos rurais e carreiros, sem dificuldades assinaláveis,** para além da passagem nas poldras da cascata!
Dadas as características do percurso não há possibilidade de neutralização.
Domingo - Iremos de autocarro até à freguesia de **Bico,** subindo à zona da **Paisagem Protegida do Corno de Bico,** um espaço emblemático deste concelho. Atravessamos calmamente a **densa floresta de carvalhos,** percorrendo as elevações sobranceiras às freguesias humanizadas, nos vales adjacentes.
O percurso (de cerca de 12km) faz-se por **caminhos florestais e carreiros, sem dificuldades assinaláveis**.
Dadas as características do percurso não há possibilidade de neutralização.
Cartografia: Folhas 7, 16 e 17 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Recomendações: Não esquecer de levar protecção para o sol, o calor, a chuva e o vento, consoante a meteorologia. Levar ainda colchonete, saco cama e toalha para o duche.
Levar farnel para os dois almoços. **Ver fotografias do reconhecimento no site do CAAL.**
Alojamento: Será no Pavilhão Desportivo de Paredes de Coura, no centro da vila.
Alojamento alternativo em residenciais ou albergaria, por conta dos interessados.
Partida: Às 06h45 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 12h00 horas junto ao Pavilhão Desportivo de Paredes de Coura.

Autocarro	52,00€	/	Menores de 21 anos 17,00€
Viatura própria	21,00€	/	Menores de 21 anos 5,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento, a informação e o mapa.

GDAE

11 e 12 de junho (fim de semana) o GDAE visita as Escolas de Escalada de **Penha Garcia** - Idanha-a-Nova.
16 de julho (sábado) o GDAE visita as Escolas de Escalada da **Fenda** / Serra da Arrábida - Portinho da Arrábida.

GDAO

À semelhança do ano anterior em que se viajou até Santa Maria, nos Açores, **o GDAO vai à Graciosa em outubro deste ano.**

GDAMO

As próximas atividades previstas são:
Maio - Fim de semana alargado de **26 a 29 - atividade em Gredos com a subida da Garganta de Bohoyo,** atividade em autonomia com dormida duas noites em tendas.
Reunião de coordenação no dia 18 (quarta).

Junho - De 10 a 20 - atividade no GR20 de travessia da Córsega.
Reunião de coordenação no dia 1 (quarta).
Julho - Fim de semana de **9 e 10 -** atividade ainda por definir.
Reunião de coordenação no dia 29 de Junho (quarta).

Julho - De 23 de julho a 3 de agosto - atividade nos Alpes de Travessia da 'Alta Ruta' Chamonix- Zermat.
Reunião de coordenação no dia 13 de julho (quarta).

Agosto - De 13 a 15 - atividade de canyoning no Gerês.
Reunião de coordenação a 4 de agosto (quinta).
Todas as reuniões terão lugar na sede do Clube às 21h30.

GDATR

Grupo de Dinamização de Actividades de 'Trail Running'- Os Papa Trilhos do CAAL

Os treinos continuam no mês de maio:
dias 7 e 14 às 09h00
dias 19 e 25 às 17h30
Apareçam na sede do CAAL - Parque Florestal de Monsanto
Próximas provas:
Estrela Grande Trail - 21 e 22 de maio
Sintra Mountain Magic Trail - 29 de maio
Eco Maratona de Lisboa - 18 de junho
Trail Monte Branco (TDS e YCC) - 22 a 28 de agosto

Consultem o site do CAAL para saber mais datas de treinos!