



O CAAL nos Pirenéus Franceses - Ariège e Aude

5 a 13 de setembro

Por trilhos de cátaros e marmotas

Bemvidos e bemvindas aos Pirenéus de Ariège, departamento na zona fronteiriça com Espanha e Andorra, que conservou a autenticidade da natureza. **Pelo esplendor e diversidade da sua fauna e flora, grande parte do seu território é parque natural.** É uma zona de muita pastorícia, onde ainda se pratica a transumância de ovelhas e vacas.

Mérens, onde ficaremos alojados, é conhecida pela sua raça de cavalos. Com sorte (alguma, não é preciso muita), encontraremos nas nossas caminhadas estes animais em semi liberdade, por entre as montanhas e junto aos lagos, como eles gostam.

As **vistas grandiosas e verdejantes** escorrem pelas encostas dos cumes de 3000m de altitude, regadas pelos ribeiros e riachos que vão desenhando e recortando a paisagem.

Os trilhos escolhidos são muito bonitos e exigem algum esforço. Por essa razão, Ariège ficou conhecida pelo dito 'Ariège, terra de coragem'... Teremos vistas sobre picos cobertos de gelo e glaciários. **A meteorologia, em setembro, costuma ser boa, luminosa e amena.**

Ariège é uma região rica, não somente em natureza mas também em história e cultura: está repleta de **grutas pré-históricas, castelos cátaros, cidades medievais...** Os romanos inauguraram o uso das suas **águas termais**. Para descansar das nossas caminhadas, faremos visitas a alguns destes pontos.

Ficaremos alojados num 'gite' (albergue) de montanheiros, longe das lojas, dos turistas e do reboliço urbano. Passaremos também **uma noite num refúgio.** E, na última noite desta estadia, descenderemos até à **zona de Aude, mediterrânica,** para melhor aceder ao mundo dos cátaros, povo cristão dissidente dos católicos, os hereges por excelência da região da Occitânia.

Características dos percursos: Os percursos são de dificuldade variada, com aumento progressivo dos desníveis durante a semana. **Não há possibilidade de neutralização.**

Programa

Sábado, 5 de setembro

Chegada ao aeroporto de Toulouse ao fim da manhã.

A caminho do 'gite' faremos uma paragem para **visitar o emblemático castelo cátaro de Montségur,** de 1206.

Os castelos cátaros foram construídos em cima de cristas, para sua maior proteção, por isso é preciso 'conquistá-los'. Teremos de subir durante 30' (200m de desnível).

Levar botas, água e almoço.

Antes da chegada ao destino, faremos uma paragem para abastecimento (almoços / picnic).

Instalação e jantar no 'gite' em Mérens.

Domingo, 6 de setembro

Início das caminhadas. Para acordar os músculos vamos caminhar

no Prat d'Albi a uma altitude de cerca de 1.200m. **'O Prat d'Albi é uma varanda com vista para os Pirenéus.** A caminhada é essencialmente plana, com 200m de desnível.'

Levar almoço.

2ª feira, 7 de setembro

Visita a Mirepoix, uma cidade medieval, no dia do seu **mercado semanal.**

Visita e almoço livres.

De tarde iremos aos **Étangs de Comte (lagos** a 1.726m de altitude).

Caminhada de cerca de 3 horas. Sobe-se por uma margem do ribeiro e a descida é feita pela outra, que nos oferece novas paisagens.

3ª feira, 8 de setembro

Média montanha (Orlu) com dormida no **refúgio d'EnBeys.**

Esta caminhada de altitude proporciona uma visão exacta da montanha de Ariège e dos seus lagos de altitude. Um pequeno lago instalado nesta serenidade a 1820m de altitude tem um encanto imediato.

A partir de Orlu, subida de 4 horas, a primeira metade em estrada, muito bonita, que atravessa uma **'floresta encantada'**, integrada na reserva natural (850m de desnível positivo).

De tarde **há possibilidade de optar entre duas caminhadas,** com diferentes níveis de dificuldade:

- **uma caminhada leve** à volta do lago (2h30, desnível de 270m, altitude máxima 2.229m) ou

- **uma subida ao pico** (4h00 ida e volta, desnível de 720m, altitude máxima 2.648m).

Dormida no refúgio d'EnBeys.

Levar almoços.

4ª feira, 9 de setembro

Descida de 3h00 para Fanguil, a partir do refúgio (850m de desnível negativo).

Tarde livre em Ax-les-Thèrmes para almoçar (não incluído), conhecer a cidade, fazer compras, ir às termas...

Ax-les-Thèrmes é uma vila simpática dedicada à vida de montanha e neve, com **fontes de água quente nas praças** (acesso livre), onde as pessoas vão banhar os pés durante todo o ano.

Também será o momento para gozar dos **banhos termais,** desenvolvidos pelos romanos. São de tipo SPA, abundantes nesta região (18€ pessoa, não incluído).

Retorno ao 'gite'.

5ª feira, 10 de setembro

Caminhada no **Cirque d'Embens (Plateau de Beille,** 1822m de

altitude), com vista sobre o **Pic des 3 Seigneurs**. É uma caminhada de 6 horas, **ao longo de riachos, lagos e cascatas** com cerca de 800m de desnível. Levar almoço.

O **circo d'Embens** é um antigo **glaciar** de importância histórica. No século passado as pessoas da região iam lá buscar blocos de gelo que carregavam às costas para vender no vale ou mesmo em Toulouse.

6ª feira, 11 de setembro

Vamos dar a volta ao Pic des 3 Seigneurs (a 2167m, com uma subida de 900 m de desnível), caminhando a partir do Col de Port (Étangs d'Arbu), até ao Port de Lers.

Considerado um dos incontornáveis da zona, **esta caminhada oferece-nos uma vista de cortar a respiração**. Será uma forma de nos despedirmos desta região dos Altos Pirenéus – Les Hautes Pyrénées.

Sábado, 12 de setembro

Caminhos cátaros no Aude - Agora, na tão bonita região de Aude, mais plana e mediterrânica.

Vamos ligar dois dos mais belos castelos cátaros, de Queribus a Peyrepertuse, de castelo a castelo. São 14km pela cumeada com vistas soberbas, passando por aldeias típicas da região. **Visita ao castelo de Peyrepertuse** (100m de desnível positivo e 200m de desnível negativo).

Levar almoço.

Ida para a região de Carcassonne, onde iremos fazer um jantar de despedida e dormir.

Domingo, 13 de setembro

Visita e almoço livres em **Carcassonne**, cidade medieval fortificada de grande beleza, classificada pela UNESCO como Património da Humanidade.

Regresso ao aeroporto de Toulouse para apanhar o avião.

Transporte

Partida de avião de Lisboa para Toulouse (saída de Lisboa às 8h10 num voo TAP no dia **5 de setembro**). Chegada às 11h00 a Toulouse.

Durante os dias da atividade as nossas deslocações serão feitas em autocarro.

Regresso a Lisboa no dia 13, com partida às 18h55 e chegada prevista para as 19h50.

Alojamento

Em **Mérens** ficaremos alojados no **Auberge du Nabre** (www.aubergedunabre.com)

Este 'gîte' está situado numa bela paisagem de montanha, perto duma velha igreja românica. O alojamento será num espaço aberto bem concebido, fruto da recuperação de um antigo edifício rural, com um carácter único e inesquecível (camas individuais - não existem beliches). As casas de banho são colectivas.

A meio da estadia vamos dormir uma noite no **refúgio d'EnBeys**.

A última noite será em **Carcassonne** em hotel da cadeia IBIS (quarto duplo) com pequeno almoço.

Alimentação

Todos os pequenos almoços e jantares serão tomados no 'gîte' e no refúgio.

Não há lojas em Mérens. Faremos paragens para compras ao longo da semana.

Também será possível comprar picnic no 'gîte', por 8€ quando

pedido de véspera.

Preço e plano de pagamentos

A viagem tem o custo total de **1.250,00€** por participante (dormida em espaço aberto), com o seguinte **plano de pagamentos**:

- no momento da inscrição deverão ser pagos **200,00€** mais a 1ª prestação (**175,00€**) = **375,00€**

- nos meses seguintes (março, abril, maio, junho, julho) deverão ser pagos **175,00€** por mês, sempre até ao dia 28 de cada mês.

Há a possibilidade (disponibilidade muito limitada) de dormir em quarto duplo sem casa de banho privada, no albergue, mediante pagamento de um suplemento.

As inscrições vão ter lugar a 13 de fevereiro das 18h00 às 20h00 na sede do Clube.

Se a viagem for cancelada pelo participante até 28 de fevereiro de 2020, o Clube devolverá as verbas pagas, com exceção de 75€ que servirão para despesas de cancelamento a que o Clube é obrigado.

Após esta data não haverá lugar a reembolso, a não ser que haja possibilidade de substituição por um sócio em lista de espera ou, no caso de não existir lista de espera, por um sócio indicado pelo desistente.

Inscrições limitadas.

Regras de inscrição:

Cada sócio pode inscrever-se a si próprio e ao seu agregado familiar ou outro sócio.

O preço inclui:

- transporte aéreo Lisboa/Toulouse/Lisboa em classe económica em voos TAP;

- taxas de aeroporto e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade (na hipótese de um posterior aumento significativo das taxas, o CAAL reserva-se o direito de refletir esse acréscimo no preço);

- alojamento em camarata no 'gîte' e no refúgio, em hotel no último dia, taxas turísticas, os pequenos-almoços e jantares no 'gîte' e no refúgio;

- jantar de despedida em Carcassonne;

- transporte terrestre em autocarro, de acordo com o programa;

- gratificações;

- seguro de acidentes pessoais e assistência em viagem.

O preço não inclui:

- bebidas, despesas pessoais, visitas não indicadas no programa e almoços

Recomendações: Levar o habitual para caminhadas, para sol e chuva, calor e frio, chapéu, protector solar, bastões, botas, assim como sabonete, shampoo, toalha, fato de banho, etc.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Maria João Martins

Centro Associativo do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfca

Tel.: 217 788 372 caal@mail.telepac.pt www.clubearylivre.org

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00