

113

Informação

10º ANO - JANEIRO 1996



Sexta Feira, 26 de Janeiro, na Sede do Clube, em Monsanto:

ASSEMBLEIA GERAL ORDINARIA

Discussão e aprovação do Relatório
e contas do exercício de 1995.

Inicia-se às 19h00

ASSEMBLEIA ELEITORAL

Decorre entre as 19h30m e as 22h00

(Segue-se a tomada de posse dos
novos Corpos Gerentes)

9, 10 e 11 de FEVEREIRO

VALE DO COA e AMENDOEIRAS EM FLOR

Clube de Actividades de Ar de Ar Livre

Centro Associativo do Calhau

Sítio do Calhau - Parque Florestal de Monsanto - 1500 Lisboa

Tel: 01 778 83 72 - Fax: 01 778 83 67

Atendimento: 3º a 5º feira das 17h00 às 19h45 - Sábado das 11h00 às 12h45

VALE DO CÔA E AMENDOEIRAS EM FLOR

9, 10 e 11 de Fevereiro de 1996

A 3^a actividade do CAAL de 1996 ir-se-á desenvolver nos vales do Côa e do Douro. Surge no seguimento de outras realizadas na Beira Alta, em que uma vez mais nos aproximamos do Douro. Espera-nos uma paisagem espectacular de vinhedos e amendoeiras na terra quente transmontana.

1º dia (sábado - 10) - O Vale do Côa

O percurso tem início na aldeia de Tomadias e termina em Muxagata. Desenvolve-se ao longo da margem esquerda do Côa, com passagem por quintas abandonadas, como a da Barca, e outras em franco crescimento, como a da Ervamoira. Na confluência da ribeira de Piscos com o Côa, iremos descobrir uma gravura rupestre.

Seguiremos pela ribeira dos Piscos que corre em meandros. Chegaremos a Muxagata, com passagem pela povoação abandonada de Olgas.

No final da actividade visitamos de autocarro as pedreiras do Poiso, onde se explorou barras de xisto utilizadas no apoio das vides. Do Poiso têm-se vistas espectaculares sobre as obras da barragem e as Canadas do Inferno, onde foram descobertos grandes conjuntos de gravuras.

2º dia (domingo - 11)

Amendoearias em flor e Vale do Douro

Passeio com início na aldeia de Urgal e fim na estação de caminho de ferro de Almendra.

Após a descoberta da aldeia de Urgal, com as suas casas tradicionais de xisto, uma longa ascensão leva-nos ao cume do monte de São Gabriel, onde as vistas sobre o Vale do Côa são deslumbrantes. As colinas de xisto arredondadas, cobertas de amendoeiras, surgem-nos com toda a sua plenitude. A Sul vê-se Castelo Melhor, sede de freguesia, que teremos oportunidade de visitar. Tomando a direcção Norte passaremos pela ermida de Santa Bárbara na direcção do Vale do Douro.

Do Cabeço de Espinho as vistas sobre o Douro e a ribeira de Aguiar são espectaculares. Descida para a estação de caminho de ferro de Castelo Melhor. Na linha do Douro, desactivada, e ao longo de 3km, seguiremos o rio até à estação de Almeida.

Características dos percursos

1º dia - Com uma extensão de 17 km, apresenta troços de difícil passagem. Existem cursos de água que têm de ser passados a vau, pelo que devido às fortes chuvadas provavelmente será preciso descalçar as botas. Não haverá água disponível.

2º dia - Com uma extensão de 17 km apresenta grandes desníveis. Há abastecimento de água a meio do percurso.

Atenção - Nos dois dias é obrigatório o uso de botas e aconselhável o bastão. Não se esqueça também de levar uma máquina fotográfica.

Data, hora e local de partida - Dada a localização da área onde se vai desenrolar a actividade é necessário partir no dia 9, sexta-feira, pelas 24 horas, de Algés (00h30 no Campo Pequeno). A chegada a Lisboa está prevista para o dia 11 pelas 24 horas.

Acampamento - No Parque de Campismo Municipal de Vila Flor. O acampamento será instalado no dia 10 (sábado) à noite e desmontado no dia 11 (domingo) antes do início da actividade.

Refeições - Há possibilidades de jantar em restaurante no dia 10 (sábado) em Vila Flor. Os participantes devem ir prevenidos com mantimentos para as restantes refeições.

Cartografia - Folhas 141 e 151 da Carta Militar de Portugal (1/25000).

A participação em viatura própria é verdadeiramente desaconselhada. Os sócios que desejem deslocar-se em viatura própria deverão organizar-se por forma a disporem de viaturas em cada extremidade dos percursos. No 1º dia a actividade tem início em Tomadias, pelas 8h30 e termina em Muxagata pelas 15h00.

PREÇO

Preço	Autocarro	Viatura própria
Sócios	8.500\$00	4.000\$00
Até 21 anos	6.000\$00	4.000\$00

No preço está incluído o transporte, seguro, inscrição na actividade e o parque de campismo.

ATENÇÃO AOS NOVOS CURSOS

Estágio de Técnicas Invernais

17, 18, 19 e 20 de Fevereiro

SERRA DA ESTRELA

Curso de Escalada em Rocha

Todos os fins de semana de Março

Informação detalhada na sede do Clube

**8 - 16 JUNHO:
ALPES 96
MACIÇO DO MONTE BRANCO**

Integrada na lógica da sequência das grandes actividades realizadas nos últimos anos (Picos da Europa, Monte Perdido, Toubkal, Kilimanjaro, Lake District), uma das grandes actividades anuais do Clube de Actividades de Ar Livre decorrerá desta vez nos Alpes, no prestigiado Maciço do Monte Branco.

De componentes diversificadas, por forma a corresponder aos interesses variados dos sócios, a actividade decorrerá num ambiente de média e alta montanha - com todas as dificuldades a esse facto inerentes - tendo por base a localidade francesa de Chamonix-Mont Blanc.

DATA DE REALIZAÇÃO: a actividade decorrerá entre 8 e 16 de Junho de 1996.

OPÇÕES DE PARTICIPAÇÃO: no decorso da actividade os participantes distribuir-se-ão por três grupos, correspondentes a alternativas com graus de dificuldade e motivações distintas:

Grupo A - Ascensão do Monte Branco

Sendo o Monte Branco o pico mais alto dos Alpes e da Europa Ocidental, com uma altitude de 4807 m, a sua ascensão envolve a superação de dificuldades inerentes à alta montanha (progressão em ambiente glacial e adaptação à altitude), e constitui por isso mesmo um desafio e um objectivo prestigiante.

O Grupo A terá por base Chamonix, a partir de onde realizará um programa de formação técnica e adaptação à altitude, com diferentes saídas às zonas mais elevadas e prestigiadas do Maciço. A actividade será coroada, nos dois últimos dias, com a

ascensão, obrigando à pernoita num refúgio de montanha.

É portanto uma actividade pensada para os entusiastas do alpinismo, exigindo uma boa forma física, uma preparação técnica adequada, equipamento especializado e o transporte da carga destinada à subsistência durante um ou dois dias.

Grupo B - Volta do Monte Branco

Este percurso desenvolve-se a altitudes compreendidas entre os 1500 e os 3000 m, rodeando, como o seu nome indica, o Monte Branco, passando pela França, Suíça e Itália. É um percurso balizado, exequível com uma experiência limitada de montanhismo, do qual se desfruta de paisagens magníficas. O ambiente em que se desenvolve reflecte as tradições mais antigas do alpinismo.

Embora sem grandes dificuldades técnicas, este percurso exige uma grande aplicação, já que se desenrola ao longo de 7 dias ininterruptos, sem neutralizações e num ambiente de certa forma isolado. Durante este período, o grupo pernoitará em abrigos de montanha, com as condições inerentes a esta modalidade de alojamento.

A carga de cada participante será dividida em duas partes: uma, compreendendo o material de subsistência para o próprio dia, a ser transportada pelo próprio, e outra, contendo os extras (mudas de roupa, roupa de cama, etc.), que será transportada por mula de refúgio em refúgio.

Grupo C - Vale de Chamonix

Este grupo realizará um conjunto de percursos de média montanha, com regresso diário a Chamonix, onde os participantes ficarão alojados em albergues. Serão percursos de dificuldade reduzida, com altitudes da ordem dos 2000 m, que levarão os participantes a conhecer algumas das mais belas paisagens alpinas. O programa terminará com um percurso de 2 dias, com per-

noita num refúgio de montanha, o que constituirá decerto uma experiência original, dado o ambiente especial que caracteriza este tipo de alojamento.

ALTERAÇÕES AO PROGRAMA: sendo esta uma actividade de alta montanha, ela está naturalmente sujeita às contingências impostas pelas condições climatéricas e do terreno. Há por isso que contar com a possibilidade de, de acordo com as directivas dos guias locais, proceder a alterações do programa previsto, modificando inclusivamente, se necessário, os objectivos dos percursos a efectuar.

ALOJAMENTO: o alojamento dos Grupos A e C será, na maior parte dos dias, num albergue (*gîte d'étape*) de Chamonix, dispondo de quartos para 4 pessoas, em regime de pensão completa.

O Grupo B (bem como, em certos dias, os Grupos A e C) será alojado em abrigos de montanha, com dormida em camaratas, em regime de pensão completa.

TRANSPORTE: o transporte efectuar-se-á por via aérea para e de Genève, com *transfert* por autocarro entre esta cidade e Chamonix.

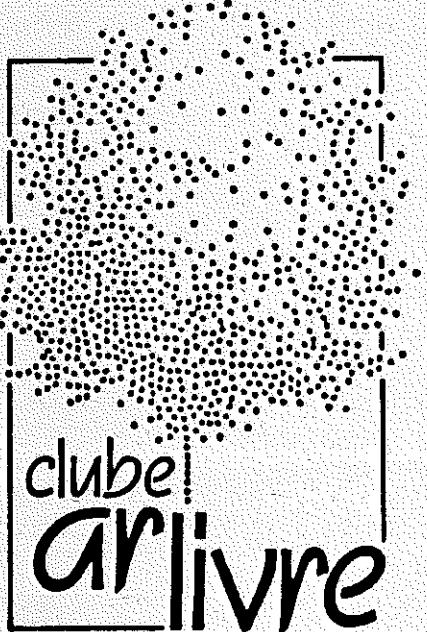
PREÇO DA ACTIVIDADE: o preço total da actividade, cujo cálculo se encontra em fase de confirmação, não deverá ser superior a 200 mil escudos, incluindo o transporte aéreo e *transfert*, alojamento, alimentação, seguro de acidentes pessoais (garantindo despesas de salvamento e assistência), transporte de carga (Grupo B) e enquadramento por guias de alta montanha durante as saídas. Não inclui o almoço de Domingo (9JUN96), nem, no caso do Grupo A, o transporte em meios mecânicos (teleféricos, telecabines, combóios,...) para o ponto de partida das saídas (excepto os necessários para a ascensão propriamente dita).

O montante exacto, bem como o esquema de pagamento, serão comunicados aos sócios em informação futura.

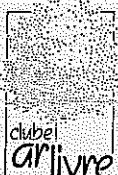
INSCRIÇÕES: as inscrições decorrerão na sede do CAAL, a partir das 17H00 do dia 02 de Fevereiro de 1996. As directivas para a inscrição constarão de uma informação a enviar proximamente.

SESSÃO DE APRESENTAÇÃO: a fim de melhor elucidar os sócios interessados, decorrerá uma sessão de apresentação da actividade, onde, para além do programa de detalhado, serão prestados os esclarecimentos oportunos. Esta sessão terá lugar na sede do clube, pelas 15H00 de 21 de Janeiro de 1996.

NÃO FALTES !!!



C.A.A.L.



**LISTA
CANDIDATA
AOS ÓRGÃOS SOCIAIS**

DO

**CLUBE DE ACTIVIDADES
DE AR LIVRE**

**para o
BIÉNIO 1996/1997**

Proposta da Direcção

(ao abrigo do nº 2 do art. 28º dos Estatutos)

"Mais do que a satisfação de um dever cumprido e da concretização do que foi um sonho para meia dúzia de nós, há dez anos, resultantes da dedicação e empenhamento de uma vasta equipa de directores e colaboradores que conduziram o nosso Clube à posição elevada que ocupa actualmente entre os seus congéneres, no termo deste mandato, é com regozijo e confiança que vos apresento uma lista de candidatos com sobejas provas de garantirem não só a efectivação do programa a que se propõem, mas de conseguirem um notável desenvolvimento para este Clube."

Fernando Baeta
(Presidente da Direcção)

LINHAS PROGRAMÁTICAS

Os Estatutos do Clube de Actividades de Ar Livre, associação sem fins lucrativos, no capítulo I, artigo 2º, estabelece como finalidade a promoção de actividades de ar livre, a defesa do ambiente e do património cultural e a promoção da qualidade de vida.

Candidatamo-nos aos Órgãos Sociais do CAAL tendo em vista continuar e aprofundar a concretização destes objectivos na senda traçada pela associação ao longo dos seus dez anos.

Salienta-se o esforço e a dedicação das Direcções anteriores, que permitiram ao CAAL alcançar um êxito assinalável.

O forte aumento do número de associados que ocorreu nos últimos anos, bem como do numero de participantes em actividades, a recente instalação em sede própria, a organização, regular e frequente, de actividades em Portugal e no estrangeiro, a realização de cursos de orientação, de montanhismo e de escalada, a organização das comemorações do X aniversário, de uma exposição fotográfica e do 26º Congresso europeu da ERA, foram objectivos das Direcções em exercício e foram realizações plenamente alcançadas. É neste contexto que nos apresentamos como continuadores de uma obra ainda não concluída.

Propomo-nos coordenar as boas vontades de todos os que queiram participar e colaborar, nos limites estabelecidos no espírito do clube, expresso no texto estatutário, no respeito dos direitos e dos deveres dos associados.

Pretendemos manter e criar condições para a prática segura e agradável das actividades, por forma a que nos possamos sentir bem no nosso clube.

Pretendemos incentivar e dar resposta às propostas dos sócios e fomentar a sua participação na organização das actividades, entendidas em sentido lato, isto é, todas aquelas que se enquadrem nos objectivos e no âmbito do clube.

Pretendemos motivar os jovens, através do seu enquadramento em grupos de colaboração do CAAL e, eventualmente, no apoio à participação em actividades organizadas por outras instituições.

Pretendemos fomentar o relacionamento com organizações, nacionais e internacionais, nomeadamente através da designação de sócios para cargos estatutários, da participação, a título colectivo ou individual, em actividades de outrém e em representação do clube, da participação em colóquios, reuniões e exposições.

Pretendemos melhorar a organização, através da informatização dos serviços e do estabelecimento de procedimentos adequados.

Pretendemos incrementar a divulgação de informações úteis para os sócios, designadamente de recomendações destinadas a melhorar a fruição e segurança das actividades de ar livre que praticamos.

Pretendemos exercer o mandato com isenção e rigor, nomeadamente nos planos económico e financeiro.

Em suma, propomo-nos desenvolver actividades destinadas a garantir a manutenção do espírito do clube, como instituição de carácter desportivo e utilidade ambiental, fomentando a melhoria da qualidade de vida dos associados e dos cidadãos em geral.

LINHAS DE ACCÃO

ACTIVIDADES

Passeios pedestres/ montanhismo-Vamos apostar na realização destas actividades de ar livre, afinal a razão de ser do nosso Clube. A Direcção coordenará e irá acompanhar de perto a sua preparação e desenvolvimento, tendente a assegurar o cabal cumprimento do calendário. Será também incentivada a participação dos sócios na prelicção das actividades, para alargar a capacidade de concretização e a renovação dos quadros. A capacidade de realização, e mesmo a sua melhoria, pressupõe a fixação dos procedimentos em uso no clube, cujo Regulamento será divulgado.

Escalada - O grupo de escalada do CAAL tem mostrado, nos últimos anos, uma pujança que é de assinalar. A realização de cursos e a participação em actividades organizadas por outras entidades, nomeadamente provas desportivas, serão estimuladas. Espera-se, já no próximo ano, avançar com iniciativas em Monsanto.

Orientação - As actividades de orientação e a realização de cursos, também são uma realidade de muitos anos no clube, com elevada participação. Espera-se que sejam organizadas, e muito participadas, actividades que estimulem a criatividade e o gosto pela modalidade.

Actividades de alta montanha - É, das actividades nobres do clube, a menos divulgada. Apresenta dificuldades técnicas que é preciso conhecer e desenvolver. Será, segundo esperamos, um dos vectores a incentivar por esta Direcção.

Juventude - A realização de actividades especialmente destinadas aos jovens serão acarinhadas, bem como o incentivo à sua participação, nomeadamente em grupos de colaboração.

Comunicação

O Boletim é o veículo de divulgação das actividades. A sua renovação, com a inclusão de rúbricas de carácter técnico, informativo e de reflexão sobre a vida do clube, será uma das prioridades desta Direcção, pelo que se solicita desde já as contribuições de todos para a concretização deste projecto. O arquivo do material editado será continuado, pelo que se irá solicitar a um grupo de sócios o empenho na sua realização. Também será criada uma biblioteca e procederemos à assinatura de revistas da especialidade, de acordo com as possibilidades económicas do clube e o interesse dos sócios.

Relações externas

Pretende-se alargar o relacionamento com outras entidades, no país e no estrangeiro, no sentido de dar a conhecer as actividades do clube, participar e garantir o exercício de direitos, obter benefícios, de acordo com os objectivos estatutários.

Organização

Os serviços serão informatizados, nomeadamente o apoio ao atendimento dos sócios e a edição do Boletim e das publicações associadas às actividades. Será também criado um sistema de recolha de opinião sobre a vida do clube, de reclamações e apreciações do trabalho realizado, tendente a conhecer as expectativas dos sócios.

Sede

A sede, que se encontra em local privilegiado, deverá ser o ponto de encontro dos sócios. Para o efeito irão ser criadas condições para a sua utilização e estudado um horário adequado, de acordo com as disponibilidades da Direcção e o interesse manifestado pelos sócios.

ÓRGÃOS SOCIAIS

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: José Augusto A. Veloso (38)
Secretários: Aurora M. Gato Pinto (503)
João Manuel R. Noronha (554)

CONSELHO FISCAL

Presidente: Maria Graça L. Marques (125)
Vogais: Lénia Maria Xavier (324)
José Paulo Xavier Marques (801)

DIRECCÃO

Presidente: José Manuel M. Pombo Duarte (184)
Vice-Presidentes: João Pires Belo (179)
Francisco José Pinto Ferreira (665)
Secretário: Luís Fernando Costa (230)
Tesoureiro: Vítor R. Filipe (136)
Vogais: Benvinda P. Costa (66)
Mário J. Sá Pereira (254)
Suplentes: Miguel A. Monteiro (227)
João Pereira Braga (576)
Luís Filipe Anes Madeira (663)
Fernando Cardoso Lopes (812)
João Pereira Tomás (857)
António Ferreira Alves (907)
António Manuel R. Mota (1008)

ASSEMBLEIA ELEITORAL

**Dia 26 de Janeiro, sexta-feira, das 19,30 às 22 horas,
na sede do CAAL em Monsanto**

Companheiro, participa e vem votar. O Clube é de todos nós.
É o teu voto que incentiva a Direcção eleita na satisfação das expectativas dos
sócios e da sociedade em geral.