

Vamos, dentro de dias, comemorar o 29º Aniversário do nosso Clube e, com isso, entrar no trigésimo ano de vida!

Nos últimos anos temos constatado uma grande dificuldade em atrair, e principalmente fixar, novos sócios. Não sendo o CAAL um prestador de serviços mas sim uma comunidade benévola de amantes da natureza e da montanha, teremos muita dificuldade em manter a qualidade e diversidade de actividades a que todos nos habituámos sem 'amor à camisola'.

A mentalidade de usufruto da natureza como se de um parque de diversões de tratasse (comprar bilhete à entrada, esperar ser bem tratado e sair sem laços) não deve ser a nossa. Pensamos que a formação dos nossos sócios é muito importante para desenvolver um espírito curioso sobre o meio natural, que deve ser o de verdadeiros montanheiros, e criar laços com o Clube.

Convido-vos por isso a lerem cuidadosamente o **Apontamento Técnico** sobre formação, que podem encontrar neste boletim, e mais do que tudo a participarem nas **Acções de Formação** programadas.

Resumo					
4 e 5 de outubro	sábado e domingo	Alturas do Barroso			
II de outubro	sábado	10 ^a Marcha dos Fortes®			
18 de outubro	sábado	Da profundidade à superfície			
25 de outubro	sábado	Iniciação ao Pedestrianismo			
26 de outubro	domingo	Mata dos Medos			
I de novembro	sábado	Encostas de Palmela e o teatro 'O Bando'			
2 de novembro	domingo	Formação em Botânica			
5 de novembro	quarta	Formação de Orientação - Avançada			
6 de novembro	quinta	Formação de Orientação - Iniciação			
9 de novembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto			

Alturas do Barroso

4 e 5 de outubro - sábado e domingo

'não é terra de homens, mas também lá existem'

"Olho a serra. E diante desta natureza sem disfarces, aberta para todos os horizontes, sinto como que uma centrifugação do espírito. Ando, e parece que voo; tento localizar-me, e perco-me na indeterminação. Uma espécie de nomadismo da alma descentra-me e liberta-me das amarras mesquinhas da vida compartimentada. E compreendo de repente a força universal que impregna os gestos e as palavras destes barrosões, puros na impureza, que lavam as mãos no sangue de um semelhante e há mil anos que descobriram o cepticismo moderno, e que por isso entregam desta maneira a filha ao namorado que lha pede em casamento:

Pastora é, Gado guardou; Sebes saltou: Se nalguma se picou, Tal como está Assim vo-la dou..." Miguel Torga, in "Diário VIII", pág. 41-Alturas do Barroso, 27 de Junho de 1956.

A Serra do Barroso, também chamada de Alturas, faz parte do sistema montanhoso da Peneda-Gerês e nela predomina o xisto e o granito, ainda que nas suas encostas cresçam pastagens que alimentam o bem conhecido gado barrosão.

Delimitada pelos rios Tâmega e Cávado, e dividida entre os municípios de Boticas e Montalegre, as 'terras de Barroso' formam uma unidade paisagística e natural caracterizada por uma topografia complicada, com altas montanhas e vastos planaltos, e com características singulares nos aspectos humano, económico e cultural: isolada pelas montanhas, barricada atrás de lagos sucessivos, abandonada pelas vias rápidas, envolta em nevoeiro, chuva e neve, a região transmite através de paisagens insólitas, fragas e florestas misteriosas, uma força tremenda, e transforma-se ao sabor das estações.

Aqui os uivos do lobo não são um mito e as bruxas ainda se juntam em encruzilhadas. Não é terra para homens, mas também lá existem. As aldeias mantêm ainda um modo de vida tradicional, e alguma da sua arquitectura típica, visível nas casas de granito cobertas com telhados de colmo, e nas ruas lajeadas. Calçadas, com

trilhos de floresta rodeados de carvalhos, castanheiros e vidoeiros, ligam as aldeias e correm ao lado de muros rústicos que separam terrenos, socalcos agrícolas, espigueiros e moinhos de água embutidos na paisagem montanhosa. Esta vai variando: nos cotos pedregosos predomina a vegetação rasteira, mais abaixo abundam os lameiros e **bosques de abetos**, e por fim temos o azul profundo das **albufeiras do Rabagão e de Pisões. E as vistas**, do couto da Armada (1279m altura) ou dos 'Cornos das Alturas' a panorâmica é fenomenal! Da Cabreira ao Alvão, do Gerês ao Larouco, o monte Farinha e a Sª da Graça, o Marão, a serra do Leiranco, e a albufeira dos Pisões, lá no fundo, uma delícia!

Por isso não se percebe o esquecimento a que esta serra é votada pela maioria dos 'caminheiros'.

Características dos percursos:

Sábado 4 - Dia dedicado a Alturas e às vistas, num percurso pedestre circular com cerca de I 3km que decorre por trilhos, caminhos rurais, lameiros, estradão e algum corta-mato. Começa em Alturas do Barroso, vai ao couto da Armada, ponto mais alto da Serra do Barroso (1274m), desce ao vale de Alturas, passa pelo meio dos 'cornos', se houver tempo subida facultativa a um dos coutos, até à aldeia de Alturas. Desníveis acumulados de ganho e perda de elevação de 544m. A seguir, vamos fazer uma prova do tão afamado fumeiro barrosão no 'Ferrador', onde o Sr. Humberto nos espera com enchidos de qualidade e um Douro de se lhe tirar o chapéu (www.aquabarroso.com).

Domingo 5 - Dia dedicado à ligação do homem com o meio ambiente e o sobrenatural; caminhos e calçadas entre aldeias, bosques e lameiros, espigueiros e moengas; mais no alto as cruzes: Sta Marta, S^a do Monte, S^a da Serra, e a S^a da Libração e o seu magnífico miradouro, quanto a São Fins, já só de autocarro. Percurso pedestre circular com cerca de 15km que começa e acaba na aldeia de Ormeche, rodeando a corga da contenda por trilhos, caminhos e calçadas. Desníveis acumulados de ganho e perda de elevação de 622m.

Recomendações: Botas, água e farnel para os 2 dias.

Cartografia: Folha 45 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

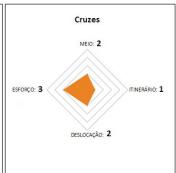
Alojamento: No Pavilhão Multi-Usos de Montalegre, sendo necessário levar frontal, toalha, saco-cama e colchonete. Como alternativa, e por conta própria, sugere-se hotelaria local perto do pavilhão: Estalagem 276510220, Casa Zé Maria 276512457, Casa do Castelo 276511237, Albergaria Pedreira 935125010, Hospedaria Fidalgo 276512462.

Partida: Sábado dia 4, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios. Participação em viatura própria: Local de encontro no dia 4, às 12h30, em Alturas do Barroso. Após passar a barragem de Pisões, fazer a nacional 520 até ao cruzamento de estradas à entrada da aldeia.

Autocarro	71,50€	/	Menores de 21 anos 30,50€
Viatura própria	34 50€	/	Menores de 21 anos 20,50€

O preço inclui o transporte, o seguro, informação e mapas, a dormida no pavilhão em Montalegre, bem como a prova de fumeiro barrosão em Alturas.





Da profundidade à superficie

18 de outubro - sábado

Aldeia da Luz

No fim-de-semana a seguir à Marcha dos Fortes, propomos uma actividade mais ... contemplativa, possibilitando desta forma relaxar e recuperar forças de um esforço bastante intenso. Assim, desta vez, vamos conhecer melhor a história (e as estórias) da Aldeia da Luz. Qual, perguntam? Das 2! Vamos perceber o como e o porquê do destino da antiga Aldeia, tendo ainda oportunidade de fazer um reconhecimento, de barco claro está, do local onde esta outrora existiu. Da Nova Aldeia vamos perceber como foi projectada e os principais desafios com que se depara dia após dia. A nossa actividade inicia-se com a visita guiada ao Museu da Luz, à Igreja de Nossa Senhora da Luz e ao Monte dos Pássaros. Este último recria um monte tradicional, utilizando espólio do Museu. De seguida faremos a visita, possível, à Antiga Aldeia, de barco e com a duração aproximada de 60 minutos.

Dada a lotação do barco, as inscrições são limitadas a 44 participantes.

Findo o passeio de barco, e depois de almoçar o farnel que trazemos na mochila, faremos um passeio pedestre, sem dificuldades, de cerca de 2 horas para relaxar, ao longo das margens do Grande Lago criado pela Barragem do Alqueva.

O nosso dia termina com uma visita à vila de Mourão, ao seu Castelo e arredores.

Antes de apanhar o autocarro, iremos ainda deliciar-nos com a fantástica, e sempre agradável, gastronomia local com uma ementa composta de: entradas variadas (queijo, chouriço ou paio, azeitonas, tortilha e pão), carne de alguidar com migas, sobremesa típica (Manjar Real), bebidas (sangria, água e laranjadas) e café.

Características do percurso:

Por bons caminhos, com uma duração de cerca de 2 horas, sem dificuldade, mas onde é aconselhável o uso de botas ou calçado próprio para caminhar, sempre ao longo das margens do Grande Lago. Convém levar agasalho pois a actividade será em outubro e não temos a certeza se conseguimos 'encomendar' o bom tempo...

Cartografia: Folha 483 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: Concentração às 10h00 junto ao Museu da Luz, Aldeia da Luz, concelho de Mourão.

Autocarro	51,50€	/	Menores de 21 anos 36,50€
Viatura própria	42,00€	/	Menores de 21 anos 33,50€

O preço inclui o transporte, o seguro, as visitas guiadas e entradas no museu, igreja e Monte dos Pássaros, o passeio de barco, a informação, o mapa e o lanche ajantarado com produtos típicos da região.



Mata dos Medos

26 de outubro - domingo

Ao estilo de Monsanto, mas na outra banda...

O CAAL vai realizar mais um passeio matinal (como os de Monsanto) mas, desta vez, à porta dos Sócios da margem Sul. Será circular, em plena Arriba Fóssil da Costa da Caparica, deambulando pela Mata dos Medos, à sombra dos pinheiros mansos, por entre sabinas e aroeiros, ao canto dos passarinhos. Terminará pelas 12h45, a tempo de boas soluções gastronómicas

Recomenda-se calçado que não facilite a entrada de areia. Concentração: Às 9h30 na última rotunda da Charneca da Caparica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

Inscrição gratuita no local.

na zona...

Encostas de Palmela e o teatro 'O Bando'

O castelo, o jantar e o espectáculo de teatro de 'O Bando'

I de novembro - sábado

O castelo de Palmela e o grupo de teatro 'O Bando' serão a referência deste passeio, que termina com um jantar, seguido de espectáculo, na sede do grupo de teatro em Vale dos Barris. Vai ser MESMO uma actividade diferente. Começamos ao início da tarde com um agradável percurso, acessível a todos os caminheiros do CAAL. Vamos descobrir as encostas do castelo de Palmela, descer pela estrada da Calçadinha, com Setúbal e o estuário do Sado a nossos pés. Seguimos pela ribeira do Livramento, contornando a serra dos Gaiteiros. Atravessamos o Vale dos Barris e terminaremos, já o sol se pôs, percorrendo a cumeada da Serra do Louro, já conhecida de alguns, de outras andanças.

No percurso atravessamos as instalações de 'O Bando' e subimos para a Serra do Louro por uma soberba escadaria, construída generosamente pelo grupo de teatro, onde expõem Máquinas de Cena que utilizaram, ao longo de 40 anos, nos muitos espectáculos que representaram, de norte a sul do país.

Características da actividade: Passeio fácil de cerca de 7,5km, por caminhos antigos, aproveitando os dias curtos de novembro. No final do percurso, vamo-nos aventurar pelo espectacular e plano caminho na cumeada da Serra do Louro, vendo o Cristo Rei e Lisboa ao longe, assistindo ao pôr-do-sol e ao acender da iluminação em toda a margem sul: vistas deslumbrantes. Há possibilidade de neutralização.

Após o final do passeio em Palmela, no local onde se iniciou, vamos de autocarro até às instalações de 'O Bando', onde seremos recebidos por elementos do grupo de teatro, que nos proporcionarão uma visita ao complexo, seguida de jantar e espectáculo. O jantar será servido pelo 'Teatro O Bando' e inclui sopa, prato,

sobremesa, bebida e café.

'Vale dos Barris - Local do Espectáculo' é uma iniciativa de programação que se estabelece numa relação directa com a quinta, situada em pleno Parque Natural Serra da Arrábida:

"O Teatro O Bando, fundado em 1974, constitui-se como uma das mais antigas cooperativas culturais do país e assume-se como um colectivo que elege a transfiguração estética, enquanto modo de participação cívica e comunitária. Na génese do Bando encontram-se o teatro de rua e as actividades de animação para a infância, em escolas e associações culturais, integradas em projectos de descentralização. As criações do Bando definem-se pela sua dimensão plástica e cenográfica, marcada sobretudo pelas Máquinas de Cena, objectos polissémicos que transportam em si uma ideia de acção. O trabalho dramatúrgico é também muito importante, apresentando a explícita colagem de materiais literários e a inclusão de manifestações de raiz popular."

Horas e local de partida e chegada – Partida às I 3h45 de Algés e às 14h00, de Sete Rios. A chegada a Lisboa está prevista para as 23h30. Participação em viatura própria: Concentração na Alameda 25 de Abril, Palmela, junto à

Central de Camionagem às 14h45.

Autocarro 30,00€ Menores de 21 anos 25,00€ 28,50€ Viatura própria Menores de 21 anos 25,00€

O preço inclui o transporte de autocarro, a informação, o mapa, o bilhete para o espectáculo e o jantar.

É imprescindível a inscrição prévia na sede do CAAL. Inscrições limitadas.



Parque Florestal de Monsanto

8 de novembro - 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!

GDAMO

A reunião de 8 de outubro, quarta, será para preparar a actividade de 18 e 19 de outubro na Serra da Estrela; a 22 de outubro, quarta, (actividade de 1 e 2 de novembro) e 12 de novembro, quarta, (actividade de 22 e 23 de novembro) haverá reunião (sempre na sede do Clube, às 21h30), embora ainda não estejam definidos os locais das actividades.

GDAO

No fim de semana de 25 e 26 de outubro vai realizar-se uma actividade em Arenas de S. Pedro — Gredos. A reunião preparatória será a 22 de outubro, quarta, à 21 h30, na sede do Clube.

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 I 3h30 às I 8h00

Apontamento Técnico

Uma das mais importantes marcas distintivas do nosso Clube reside na quota-parte de responsabilidade que cada sócio assume no sucesso das actividades em que participa. Nesse sentido, a posse de um conjunto de conhecimentos e competências adequado ao tipo de prática que desenvolvemos é um dos contributos mais válidos que cada um de nós pode dar para alcançar esse sucesso. É esse o factor que assegura que cada actividade realizada com o CAAL se traduz numa vivência compensadora, em que estamos inteiramente despertos para a diversidade do que observamos, além de aptos a lidar da forma mais segura e eficaz com quaisquer contrariedades, e não numa experiência desagradável ou mesmo perigosa.

Torna-se por isso evidente a importância da formação que o CAAL desde sempre se tem preocupado em oferecer aos seus associados. Contudo, o sucesso da oferta formativa é condicionado por diversos factores:

- desde logo, a grande diversidade no que se refere à experiência prévia dos sócios; independentemente de cada um de nós possuir um historial próprio no que ao contacto com a Natureza diz respeito, a tendência de fundo vai no sentido de, como fruto de uma existência cada vez mais urbana, se tornar hoje em dia necessário ensinar aos novos praticantes aspectos técnicos que ainda há meia dúzia de anos podiam ser considerados adquiridos;
- concomitantemente, todos nos vemos confrontados com um ritmo de vida cada vez mais acelerado, pontuado por períodos de lazer fortemente fragmentados, o que torna difícil o comprometimento com acções de formação muito prolongadas no tempo, como necessariamente devem ser aquelas em que se pretenda fazer uma abordagem aprofundada dos assuntos;
- por outro lado, o corpo de conhecimentos inerente a cada modalidade praticada no CAAL não cessa de evoluir, exigindo um constante esforço de renovação por parte dos companheiros que, fruto da sua abnegação, assumem o compromisso de transmitir os seus conhecimentos aos restantes falamos, como é evidente, dos Monitores CAAL, sem os quais acabaria por se assistir à estagnação do nosso Clube;

finalmente, até porque os Monitores estão sujeitos aos mesmos constrangimentos de tempo de todos os outros sócios, é vital garantir um constante reforço dos Quadros Técnicos, a fim de assegurar uma saudável renovação dos meios humanos e evitar situações de saturação.

Por todos estes motivos, o nosso Clube tem vindo a proceder a uma gradual alteração da sua oferta formativa. Esta iniciou-se pela introdução de novos temas, como sucedeu com a recémcriada 'Iniciação ao Pedestrianismo' ou com a 'Botânica', ou como virá a suceder com o socorrismo. Tem vindo a ser complementada por uma cuidadosa e sistemática revisão dos conteúdos da oferta formativa pré-existente, bem como pelo seu desdobramento em níveis claramente diferenciados. E deverá culminar na disponibilização junto dos sócios de uma grelha formativa inteiramente modular, que permita a cada um ir construindo progressivamente um percurso de formação inteiramente adaptado quer às suas preferências pessoais, quer às necessidades das modalidades a que se pretende dedicar.

Esses percursos formativos, que deverão ser objecto de um registo adequado, deverão ainda possibilitar àqueles companheiros, que para tal se sintam motivados, uma transição suave entre o papel de formando e o de formador, de acordo com regras adequadamente explicitadas e compatíveis com as exigências colocadas por entidades externas como a FPME, a UIAA ou a

ERA para a acreditação dos diferentes perfis de monitor. Trata-se de uma aposta ambiciosa por parte do CAAL, mas estamos certos de que, contando com a colaboração de todos, através da participação nas diferentes acções de formação, todos acabaremos por consubstanciar mais um sucesso para o nosso Clube que agora completa 29 anos de vida.

Alexandre Velhinho Coordenador, Comissão Técnica de Formação

Formação	Sessões teóricas	Sessões práticas	Observações
Escalada - Nível I	A DE	CORRER	
Iniciação ao Pedestrianismo	25 outubro	25 outubro	l dia de teórica e prática em Monsanto
Botânica	2 novembro	2 novembro	l dia de teórica e prática em Monsanto
Orientação – Iniciação	6 novembro 20 novembro	8 novembro 22 novembro 30 novembro	
Orientação – Avançado	5 novembro 19 novembro 27 novembro	8 novembro 22 novembro 30 novembr o	
Alpinismo	JANEIRO) A MARÇO	

Iniciação ao Pedestrianismo

Será que alguma vez se questionou se tinha a **mochila** organizada da forma mais adequada?

Ou se as **botas** que usa serão as melhores para determinado tipo de terreno?

Ou, ainda, como é feito o MIDE, aquele gráfico que aparece na informação e descreve a dificuldade das actividades?

Ou, mesmo, como é organizada uma actividade?

Se sim, o CAAL propõe-lhe um dia diferente e faz-lhe um convite: ponha a mochila, traga o farnel e venha até à sede do CAAL (25 de outubro, sábado).

Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre o pedestrianismo.

Se, eventualmente, nunca pensou nisso... venha passar um dia agradável em Monsanto e partilhe as suas experiências (entre as 10h00 e as 18h00).

Custo da formação: grátis para Sócios.

Para mais informações contactar a sede do Clube.

Formação em Botânica

A batata, a cebola e o alho são raízes? Que parte da maçã é o fruto? E o morango? Preferes rebentos de gilbardeira ou espargos? Que tal uma salada de serralhas?

Em novembro vamos realizar uma Acção de Formação de Botânica, direcionado para quem quer saber um pouco mais sobre o mundo vegetal que o rodeia. De uma forma simples e prática vamos abordar o tema com apresentação de esquemas e imagens acessíveis a todos, aproveitando a belíssima envolvente do Parque Monsanto para tomar contacto real com os espécimes. Perfeito para o caminhante atento ao mundo das plantas que quer melhorar ou refrescar os seus conhecimentos.

2 de novembro, domingo, das 9h30 (ponto de encontro na sede do CAAL) às 17h00.

Preço - 20,00 €.

Formação em Orientação - Avançado

Esta formação é pensada para os que já possuem alguma experiência de Orientação com recurso à carta topográfica e à bússola, mas pretendem tirar um maior proveito desses meios, bem como dominar tecnologias mais recentes como o GPS e a cartografia digital.

Esta formação será composta por **3 sessões teóricas**, na sede do Clube, e **3 sessões práticas** nos arredores de Lisboa. O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)

5 de novembro de 2014 (quarta)

19 de novembro de 2014 (quarta)

27 de novembro de 2014 (quinta)

PRÁTICAS

8 de novembro de 2014 (sábado)

22 de novembro de 2014 (sábado)

30 de novembro de 2014 (domingo)

ESTE CURSO DESTINA-SE EXCLUSIVAMENTE A SÓCIOS QUETENHAM JÁ FREQUENTADO O CURSO DE INICIAÇÃO À ORIENTAÇÃO.

Material necessário (a esclarecer na 1ª aula teórica): bússola, lápis, borracha e esquadro; por uma questão de metodologia, os receptores de GPS a utilizar serão fornecidos pelo CAAL.

É fortemente recomendado que os formandos possuam um PC portátil com sistema operativo Windows.

Preço - Sócios I I 5,00€

Menores de 21 anos 85,00€

Formação em Orientação - Iniciação

Esta formação, fruto de uma experiência de longos anos na realização de acções de formação equivalentes, versa as técnicas básicas de **Orientação com carta e bússola.**

Destinado aos que não possuem quaisquer noções do assunto, àqueles para quem os mapas sempre estiveram rodeados de mistério, ou então aos que, mesmo achando que percebem os rudimentos, nunca se sentiram à vontade para os pôr em prática e descobrir os seus próprios caminhos.

Saber Orientação aumenta o prazer e a segurança nas caminhadas que fazemos com os nossos amigos e familiares!

Esta formação terá **2 sessões teóricas**, na sede do Clube (às 21h00), e **3 sessões práticas** nos arredores de Lisboa. O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS

6 de novembro de 2014 (quinta)

20 de novembro de 2014 (quinta)

PRÁTICAS

8 de novembro de 2014 (sábado)

22 de novembro de 2014 (sábado)

30 de novembro de 2014 (domingo)

O material necessário é fornecido pelo Clube!