

Editorial

Com o intervalo de praticamente I mês (9 de janeiro e 6 de fevereiro) chegaram-nos notícias de resgates de caminheiros no nosso único Parque Nacional, o da Peneda Gerês. Para além das questões relacionadas com a falta de qualidade das notícias veiculadas por meios de comunicação com fracos conhecimentos do assunto, e que nunca coincidem com as versões de quem conhece os locais e as situações (http://www.carris-geres.blogspot.pt/search/label/Resgate), devemos chamar a atenção para duas questões muito importantes nestas áreas:

- a cultura securitária que tende a afirmar que os cidadãos do mundo apenas devem circular em regiões humanizadas, onde os riscos de estar vivo foram levados perto do zero, tende a afastar os amantes da natureza dos espaços naturais e apenas permitir a sua circulação em zonas 'tratadas'
- a prática de atividades no espaço natural por pessoas pouco empenhadas na atividade, e que apenas procuram 'experiências' e não a compreensão dos locais e dos fenómenos que os rodeiam.

O papel de um Clube como o CAAL deve ser de pugnar pelo livre acesso aos espaços naturais mas também para que esse acesso seja um acesso informado e conhecedor. Por esse motivo promovemos ações de formação para os nossos sócios e essa é uma das características que tem de nos distinguir de uma empresa que promove turismo de ar livre: os sócios do CAAL são cidadãos que defendem a natureza e dominam as técnicas e conhecimentos que lhes permitem decidir se e quando devem praticar atividades em autonomia!

Resumo			
21 de fevereiro	domingo	Lisboa Judaica	
27 de fevereiro	sábado	Serra da Pedragueira	
5 de março	sábado	As Ribeiras de Melides	
12 de março	sábado	Coimbra Urbana	
20 de março	domingo	Passeio Pedestre em Monsanto	
2 de abril	sábado	Lugares com História - Fajão	

Lisboa Judaica

21 de fevereiro - domingo

Memória e presença

Nesta atividade iremos percorrer cerca de mil anos da história dos judeus em Portugal e, em particular, em Lisboa. Uma história muito rica e atribulada que se inicia antes da fundação da nacionalidade e prossegue até ao final do séc. XV com o que se pode considerar uma era de convivência. Durante este período a população judaica espalhada pelo país organizou-se em comunas e vivia em bairros próprios, as judiarias. As comunas estavam submetidas ao poder real, a quem pagavam pesados impostos em troca dos quais beneficiavam da sua proteção. Lado a lado com a maioria cristã, os judeus contribuíram para o desenvolvimento do país, como artesãos, médicos, matemáticos, cartógrafos, astrólogos, astrónomos e financeiros.

Esta era foi interrompida com o édito de expulsão de Dezembro de 1496, logo seguido das medidas de conversão forçada em

1497, e da introdução da Inquisição em 1536. Os 300 anos que decorrem entre o séc. XVI e o séc. XIX são anos de perseguições e intolerância religiosas que põem fim ao judaísmo legal no país, destruindo as sinagogas, escolas e livros, e apagando as marcas da sua presença na vida e na memória dos portugueses.

É só no início do séc. XIX, com a extinção do Tribunal da Inquisição em 1821, que se começa a verificar o retorno de alguns judeus, em particular de Marrocos e Gibraltar, a Portugal. São esses judeus, aos quais se vêm juntar, no séc. XX, refugiados das I e II Guerra Mundial, que constituem a atual Comunidade Israelita de Lisboa (CIL).

Assim, iremos começar a nossa atividade com uma visita à Sinagoga Shaaré Tikvá (As Portas da Esperança), centro da vida religiosa e comunitária dos judeus de Lisboa. Esta sinagoga, edificada em 1904, é a primeira construída de raiz desde a época da Expulsão. O projeto é do arquiteto Ventura Terra, inspirado na sinagoga portuguesa de Amesterdão, edificada em 1675 por judeus exilados da Península Ibérica.

Continuamos pela Rua da Escola Politécnica e, de passagem, espreitamos a Rua do Monte Olivete, atual sede administrativa da CIL, e a Travessa do Noronha onde, durante a Il Guerra Mundial, funcionou a 'Cozinha Económica' que serviu refeições e deu apoio a milhares de judeus refugiados que passaram por Portugal.

Prosseguimos o nosso percurso até ao Largo do Carmo em cujas imediações se situou, até 1314, a chamada judiaria da Pedreira, extinta pelo rei D. Dinis. No Museu Arqueológico do Carmo existem 3 lápides em hebraico, duas de Espiche (Lagos) e uma da sinagoga de Monchique (Porto) datadas por Samuel Schwarz dos sécs.VI-VII.

Descemos em seguida pela Rua Nova do Almada até à Rua de S. Julião onde se situava a judiaria das Taracenas, que já existia em 1315, visto que D. Dinis se refere 'aos judeus que moram e lavram na judiaria nova das minhas taracenas'. A caminho da Praça do Município situa-se o 'Museu do Dinheiro', instalado na antiga Igreja de S. Julião, e pertença do Banco de Portugal. Aí se pode ver um troço da muralha de D. Dinis, descoberto durante as obras de restauro do edifício.

Continuamos para o que foi a judiaria velha ou grande, provavelmente a maior e a mais antiga. Estava limitada a norte pela Igreja de S. Nicolau, a oeste pela Rua dos Correeiros, a leste pela Igreja da Madalena, e a sul pela Rua do Poço da Fotea. Era atravessada por uma artéria principal, a Rua dos Mercadores, que ia desembocar na sinagoga, onde também funcionava o Beth-Din, o tribunal judaico. A sinagoga construída em 1307, pelo Rabi lahuda Ben Guedalia, que foi ministro da fazenda de D. Dinis, situava-se no que é hoje a Rua dos Fanqueiros, aproximadamente a meia distância das atuais ruas de S. Nicolau e da Conceição.

Seguimos para a Judiaria de Alfama, provavelmente fundada no reinado D. Afonso IV (1325-1357). Vindos do Terreiro do Trigo entramos pelo Arco do Rosário e, à direita, estende-se a Rua da Judiaria. Em frente à Rua da Judiaria e do Largo de S. Rafael, no nº 8 do Beco das Barrelas, situava-se a antiga sinagoga, construída em 1373/1374 por Samuel Rico.

Continuamos pela Rua de S. João da Praça, Cruzes da Sé, passamos pela Sé de Lisboa, Igreja de Sto António, da Madalena, e seguimos em direção ao Largo de S. Domingos. Aqui, no que foi o Convento de S. Domingos, teve lugar na Páscoa de 1506 o chamado massacre de 1506. Entre os dias 19 e 21 de abril foram perseguidos e massacrados milhares de judeus recentemente convertidos à força, por uma multidão encorajada por padres dominicanos. No Largo de S. Domingos foram inaugurados, em abril de 2008, dois monumentos evocativos do massacre, um judaico e outro cristão.

A nossa atividade termina frente ao Teatro Nacional D. Maria II, local antes ocupado pelo Paço dos Estaus, construído em 1449 pelo regente D. Pedro, e onde funcionou o Tribunal da Inquisição. Ponto de encontro: Às 9h15 no 'Café Pérola do Rato' (Rua Alexandre Herculano, 70-76), mesmo em frente da sinagoga. A actividade deve terminar por volta das 16h00.

O preço (10,00€ para adultos e 5,00€ para menores de 21 anos) inclui a entrada e a visita à sinagoga e aos espaços onde se situavam as judiarias (guiada por um historiador), a documentação e o seguro. Inscrições limitadas

Nota: Para entrar na sinagoga, os homens têm de cobrir a cabeça, normalmente com um solidéu, que nos é distribuído à entrada.

Serra da Pedragueira

27 de fevereiro - sábado

Ribeira e aldeia de xisto de Martim Branco

O nome nada nos diz e, talvez por isso, já subiu mais gente ao 'Everest', do que aos 900m do vértice da Lapa, ponto culminante desta serra. E, no entanto, quem vai de Castelo Branco para

Coimbra (via Pampilhosa da Serra) tem de a atravessar. É que o seu interesse só é revelado para quem a palmilhar. A Pedragueira, mais alta que a serra do Moradal, tem vistas que abrangem toda a Beira Baixa: é o extenso verde da mancha do pinhal e o branco, nos cimos da Estrela.

O nome foi buscá-lo às duras rochas quartzíticas. Esta crista, vinda da serra do Açor, reaparece em Monforte da Beira.

Após o almoço, a 2ª parte é o caminhar ao longo da ribeira de Almaceda, que nesta altura do ano vai apressada e ruidosa, para depois acabarmos na aldeia de xisto (uma das 27) de Martim Branco. Destaca-se o forno comunitário.

Características do percurso: Começamos num dos locais mais elevados da serra, pelo que só haverá uma subida de início, de cerca de 150m, para depois ser sempre a descer: 400m até ao local da neutralização. Serão 7km, feitos pela cumeada e a meia encosta, por vários tipos de caminhos. Após a neutralização, os restantes 7km são feitos por caminho rural ao longo da ribeira, sendo a descida de 200m. Chegada a Lisboa lá para as 21h00.

Recomendações: Agasalhos próprios para a época do ano e binóculos. Não esquecer farnel e água.

Cartografia: Folha 267 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30, à entrada da povoação de Martim Branco.

Autocarro	30,50€	/	Menores de 21 anos 15,00€
Viatura própria	17,50€	/	Menores de 21 anos 9,00€

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



As Ribeiras de Melides

5 de março - sábado

Da serra ao litoral

O litoral alentejano apresenta paisagens diferentes das grandes planuras que tradicionalmente são a sua imagem de marca. Vamos percorrer o território entre a base da Serra de Grândola e a lagoa de Melides seguindo os vales encaixados das suas ribeiras.

O percurso inicia-se a meia encosta, descendo para o Barranco da Lagoa do Boisão, que seguiremos pela margem da ribeira. Depois de ganharmos altitude desceremos para Melides. De seguida percorreremos a várzea, entre arrozais, até à Lagoa de Melides e ao Mar.

O percurso faz-se por caminhos rurais e carreiros, sem dificulda-

des assinaláveis. Os campos estarão floridos e a floresta com enormes sobreiros verdejantes, perspectivando uma actividade calma e aprazível. **Possibilidade de neutralização** a 2/3 do percurso.

Características do percurso: Cerca de 17km, sem dificuldades de maior. Dois ou três locais justificam botas de montanha.

Cartografia: Folha 494 e 505 do IGE (1/25000).

Recomendações: Não esquecer de levar protecção para a chuva, vento e frio (ou sol), consoante a meteorologia. Levar farnel para o almoço.

Partida: Sábado, às 08h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 10h00 horas, junto à igreja de Melides.

Autocarro	22,50€	/	Menores de 21 anos 12,00€
Viatura própria	14,00€	/	Menores de 21 anos 11,00€

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



Coimbra Urbana

12 de março - sábado

O CAAL volta a Coimbra!

Alguns anos passaram desde a última visita do CAAL a Coimbra. Desde aí verificaram-se eventos que justificam nova deslocação, sendo de referir:

- Em 22 de junho de 2013, a Universidade de Coimbra, Alta e Sofia foram integradas na lista de Património Mundial da UNES-CO (http://worldheritage.uc.pt/pt/). Esta classificação diz respeito ao edificado, mas engloba também uma dimensão imaterial justificada pelo papel da Universidade de Coimbra como construtora e difusora, durante séculos, da língua e cultura portuguesas.
- O Museu Nacional Machado de Casto, que tinha fechado em 2006, reabriu em finais de 2012. As atuais instalações integram três unidades interligadas: criptopórtico romano, o antigo paço episcopal e um edifício novo projetado por Gonçalo Byrne que acolhe grande parte da coleção do museu (escultura, pintura, ourivesaria, etc.), incluindo ainda novas zonas de entrada e uma cafetaria/restaurante com esplanada exterior. Devido à sua qualidade arquitetónica, esta reconversão do Museu Nacional de Machado de Castro mereceu a atribuição do prémio Piranesi/ Prix de Rome 2014.

A nossa visita começa no Largo da Portagem (10h00), que é a principal praça bem como o centro da cidade de Coimbra, junto à Ponte de Santa Clara. O nome deste largo deve-se ao facto de antigamente se cobrarem impostos sobre as mercadorias que chegavam à

cidade vindas do sul. Neste largo está um dos símbolos arquitetónicos da cidade de Coimbra, o Hotel Astória construído em 1926 e o Edifício do Banco de Portugal em Coimbra, ambos de Adães Bermudes e a estátua de Joaquim António de Aguiar do escultor Costa Mota (tio). Conectada ao Largo da Portagem fica a principal rua da Baixa de Coimbra, a rua Ferreira Borges, que iremos percorrer na nossa deslocação para a Igreja de Santa Cruz, estando prevista uma visita à Igreja de São Tiago, construção românica do fim do século XII, e ao Café Santa Cruz inaugurado em 1923 e que ocupa o espaço da anterior igreja de S. João Baptista de Santa Cruz.

Após rápida visita (10h30) à Igreja de Santa Cruz (missa oblige...), Panteão Nacional onde estão os túmulos de D. Afonso Henriques e D. Sancho I, iremos visitar o **Arco e Torre de Almedina** (11h00), miradouro privilegiado sobre Coimbra, e onde funciona o Centro Interpretativo da Cidade Muralhada.

Terminada a visita à Baixa de Coimbra, começa a escalada para a Alta, via Rua do Quebra Costas (3 .).

A la paragem será na Igreja da Sé Velha (12h00), edificada no séc. XII, com direito a visita guiada, após o que seguiremos para o Museu Nacional Machado de Castro (13h00) um dos mais importantes museus de Belas-Artes de Portugal. Foi assim denominado em homenagem ao destacado escultor conimbricense Machado de Castro. O seu espólio inclui importantes núcleos de escultura, pintura e artes decorativas.

Após a visita ao museu, seguiremos para a **Igreja da Sé Nova** (15h30), que na sua origem foi a Igreja do Colégio dos Jesuítas (Colégio das Onze Mil Virgens). Este é o colégio jesuíta mais antigo do mundo (1541).

Às 16h00 começará a visita guiada ao Paço das Escolas da Universidade de Coimbra. Este programa inclui a visita ao Paço Real (Sala dos Capelos, Sala do Exame Privado e Sala das Armas), Capela de São Miguel e à famosa Biblioteca Joanina (Piso Nobre, Piso Intermédio e Prisão Académica), após o que termina a nossa visita por hoje a Coimbra...

Porém, não só de cultura se alimentam os sócios do CAAL, e é de admitir que, após a dura escalada e subsequente descida, os corpos peçam 'algo', antes de regressar a Lisboa.... Não, não estamos a falar de 'Ferrero Rocher', mas sim de uma das especialidades da região, a famosa chanfana, precedida de um quente caldo-verde, que (18h00) deglutiremos no 'Cantinho dos Reis' (where else?)... Contamos estar de volta a Sete Rios, Lisboa, por volta das 22h00. Características da actividade: Actividade urbana, com 'bué' de cultura. Uma subida de (3 ...).

Neutralização: Imensas possibilidades, mas não acredito que alguém o faça.

Recomendações: Farnel para o almoço e protecção própria para as condições atmosféricas do dia.

Cartografia: Mapa do centro de Coimbra (a ser distribuído pela organização).

Partida: Às 07h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30 no Largo da Portagem. (Se for de viatura própria recomenda-se a ida de véspera, para ir aos fados de Coimbra).

Autocarro	54,00€	/	Menores de 21 anos 42,00€
Viatura própria	44,00€	/	Menores de 21 anos 39,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, todas as entradas, visitas pagas e gratificações, e o 'lanche'.

Passeio pedestre em Monsanto

20 de março - domingo

Venha a Monsanto 'o grande pulmão verde de Lisboa', festejar a água, a natureza e a poesia

Em mais uma iniciativa da Assessoria do Ambiente do CAAL, assinalando os Dias Mundiais da Árvore ou da Floresta e da Poesia, iremos percorrer nesta manhã de primavera parte da Rota da Água, estabelecida pela Câmara Municipal de Lisboa em 2011 (data da edição do livro 'Guia do Parque Florestal de Monsanto'). Passaremos junto ao Aqueduto das Águas Livres, inaugurado em 1748 por D. João V.

Precedido de anos de inúmeras peripécias e o povo estar farto de pagar o real de água sem ver pinga dela, finalmente a água de Caneças e Belas começou a correr pelos chafarizes de Lisboa e a matar a sede de pessoas e animais da nossa cidade. E também passou ainda a alimentar de água as fábricas de pentes e de porcelanas, que abriram lá para a zona da rua da Escola Politécnica, produto da sábia política de desenvolvimento económico do Marquês de Pombal, empreendimentos económicos que marcaram o início da produção industrial. Somente em 1968 foi desactivado.

Para além do transporte da água para as cisternas das Amoreiras e do Príncipe Real, o arco do aqueduto, que liga as duas margens da Ribeira de Alcântara, sustentou uma ponte pedonal de passagem de pessoas e de produtos hortícolas produzidos na zona oeste de Lisboa, sendo mais uma fonte de desenvolvimento comercial da parte ocidental de Lisboa, Amoreiras, Campolide e Campo de Ourique.

Veremos respiradouros deste aqueduto, que assinalam a sua passagem subterrânea na serra de Monsanto. Estaremos perto do Espaço Monsanto, local onde a Câmara Municipal de Lisboa organiza exposições e eventos temáticos ligados ao ambiente, e do Espaço de Biodiversidade onde são acolhidos e tratados aves e mamíferos que habitam a mata de Monsanto ou que por acaso lá vão parar.

Passaremos pelo Parque do Calhau, onde está a sede do Clube, e pela mata de S. Domingos de Benfica, onde a CM Lisboa edificou uma parede de iniciação à escalada.

Ao longo do percurso teremos oportunidade de identificar algumas das árvores mais tradicionais da mata de Monsanto, mandadas plantar por Keil do Amaral em 1938, e como estaremos a celebrar a água ouviremos algumas histórias alusivas à construção do aqueduto e à qualidade da água que abastece Lisboa pela mão da EPAL, antiga Empresa Pública das Águas Livres e atual Empresa Portuguesa das Águas de Lisboa e dos Serviços Municipalizados dos concelhos limítrofes.

E como somos amantes de Lisboa, da água e da poesia, não poderia faltar aqui e acolá uma poesia declamada por companheiros versados nestes dons.

Esperamos por vós, e pelas vossas poesias sobre 'a água', na Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros, às 9h30 de domingo. (Inscrição gratuita no local.)

Lugares com História

2 de abril - sábado

Fajão - Outro concelho esquecido

A nossa atividade vai decorrer nas imediações de Fajão, uma aldeia de xisto que já foi concelho e que, em 24 de outubro de 1885, data em que deixou de o ser, tinha seis freguesias, duas no bispado de Coimbra e quatro no da Guarda.

Situada numa muito pitoresca concha da serra do mesmo nome, alcandorada sobre o rio Ceira, perto da sua nascente, entre altos e gigantescos penedos de xisto, esta aldeia alia à sua história uma envolvente paisagística soberba e com uma beleza difícil de encontrar.

Isso tudo iremos descobrir, a história e a natureza, ao fazermos um percurso ao longo do rio Ceira, onde passamos por azenhas abandonadas, vemos uma ponte romana e atravessamos uma encantadora aldeia, hoje quase esquecida - Ponte de Fajão - que possui uma bela praia fluvial.

Depois subiremos, calmamente, até aos Penedos de Fajão, onde poderemos contemplar para oriente, sul e poente um deslumbrante panorama de dilatados horizontes envolvidos pelo xisto. No fim do nosso passeio vamos, finalmente, visitar a encantadora aldeia de Fajão onde, além de passearmos pelas suas ruas e ver o que ficou do seu passado, vamos também conhecer o seu museu e, quem sabe, ouvir alguma das histórias ligadas ao famoso Juiz de Fajão.

Antes de regressarmos, é tempo de retemperar forças com um lanche composto por sopa, pão, chouriço assado, perna de porco assada, queijo, azeitonas, presunto, vinho, cerveja, sumo, água, filhós e café.

Características do percurso: Circular, com alguns desníveis e cerca de 14km, feito quase inteiramente por caminhos tradicionais. Há possibilidade de neutralização.

Cartografia: Folha 244 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Levar botas de montanha e, eventualmente, bastões, bem como farnel para o almoço, água e máquina fotográfica. Partida: Às 07h00 de Sete Rios

Participação em viatura própria: Ponto de encontro às 10h00 junto ao posto de turismo de Fajão.

Autocarro	39,00€	/	Menores de 21 anos 24,00€
Viatura própria	27.50€	/	Menores de 21 anos 22.00€

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.: 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 O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa da atividade, a visita ao museu e o lanche.



CONVOCATÓRIA

I - De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos estatutos do CAAL, convoco a **Assembleia Geral para o dia 29 de Março de 2016**, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2015 - Outros assuntos

2 - De acordo com o nº 2 do artigo 13º e artigo 27º dos estatutos, convoco outra **Assembleia Geral para o dia 29 de Março de 2016** entre as 21h30 e as 23h00,na sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

Eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biénio de 2016 – 2018

Em conformidade com o nº 1 do artigo 28º dos Estatutos, a apresentação de candidaturas deverá ser efectuada até 9 de Março de 2016.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral José Manuel Cardigos da Silva – sócio nº 161

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

No contexto de desenvolvimento de actividades de Ar Livre, queremos apresentar o 'Trail Running', modalidade que se popularizou e tem conhecido, nos últimos anos, um crescimento exponencial. O 'Trail Running' distingue-se de outras modalidades, como a corrida e o pedestrianismo, embora aí se encontrem algumas similitudes, bem como do montanhismo e alpinismo, porquanto possa desenvolver-se, também, em terrenos montanhosos.

Ora, poder-se-ia definir 'Trail Running' como a prática de actividade de corrida por trilhos e caminhos, maioritariamente inacessíveis a veículos motorizados, que cruza diferentes tipos de terrenos (serra, bosque, deserto, gelo), que não necessariamente montanhosos, embora algumas destas corridas se desenrolem em percursos com desníveis desafiantes e, por vezes, em condições ambientais extremas.

Apesar do conceito de 'Trail Running', nos EUA, se relacionar mais com a ideia de um trilho que passa num meio 'selvagem' (um parque natural ou uma zona de recreio) e não tanto com a corrida de/por montanha ('Fell Running', 'Mountain Running'), que define uma actividade em zonas com desnível, associa-se, na Europa, pela sua orografia, a um conceito mais amplo: toda a corrida de/por

montanha é, por si, uma corrida de 'Trail Running', mas estas incluem desde provas em montanha clássicas até provas no deserto. No calendário de trail nacional existem várias provas e é frequente, na mesma prova, existirem diferentes distâncias, grau de dificuldade ou desnível, bem como provas para crianças e para pessoas com deficiência, podendo cada um escolher os seus desafios. Nestas provas encontra-se um ambiente familiar em que todos podem participar.

Resumindo, o trail é uma actividade na natureza, com maiores ou menores desafios, e que procura respeitá-la!

O novo grupo de dinamização que agora surge GDATR - Grupo de Dinamização de Actividades de 'Trail Running' - 'Os Papa Trilhos do CAAL' propõe-se:

- > Dinamizar actividades de treino e formação de 'Trail Running', abertas a todos os sócios do Clube (Monsanto e Serra de Sintra)
- > Promover a participação do CAAL em provas do calendário nacional e internacional da modalidade
- > Preparar para o Clube uma actividade de 'trail' associada à Marcha dos Fortes.

Seja iniciado ou já 'batido' nesta coisa da corrida, junte-se aos treinos!

Em breve será disponibilizada informação nos canais habituais de difusão do Clube com datas, horários e locais de treino.

Formação em Alpinismo - Nível I

Parceria entre o CAAL e o alpinista Paulo Roxo

Em 2016, o Clube de Actividades de Ar Livre (CAAL) volta a colocar no seu calendário uma formação no domínio do alpinismo para iniciados. O CAAL e o alpinista Paulo Roxo desenvolveram um novo modelo formativo e apresentam a Formação em Alpinismo - Nível I.

O Paulo Roxo, com quem o Clube tem o prazer de trabalhar, é um alpinista com muitos anos de experiência e com grandes provas dadas em montanha, nos domínios da escalada e do alpinismo, dentro e fora do país.

A formação, com vagas limitadas, está formatada para funcionar com um grupo mínimo de 3 formandos, devidamente acompanhado em sala de aula e no terreno por monitores do Clube e pelo Paulo Roxo. No total serão leccionadas 25 horas, das quais 6 horas para a componente teórica, a desenvolver em sala de aula, e 19 horas para a componente prática, em que 3 horas serão desenvolvidas em sala de aula, com o recurso a diverso equipamento, e as 16 horas restantes serão desenvolvidas em terreno de montanha.

Esta formação será realizada no âmbito de uma parceria entre o CAAL e o Alpinista Paulo Roxo, em que o Clube irá assegurar a coordenação e o lecionamento da componente teórica e de 3 horas da componente prática, ambos a desenvolver em sala de aula na sede do Clube. O Paulo Roxo irá assegurar a coordenação das restantes horas da componente prática, que será desenvolvida em terreno de montanha e que contará com o suporte de monitores do Clube.

Para efeitos de inscrição na Formação em Alpinismo - Nível I, requerem-se boa condição física do formando e preferencialmente a frequência de um curso de escalada (nível I).

As duas sessões da componente teórica terão a duração de 3 horas cada e irão ocorrer no horário pós-laboral entre as 20h45 e as 23h45, nas datas de 23 de fevereiro e 2 de março. A sessão

prática com a duração de 3 horas, em sala de aula, terá lugar no dia 9 de março no horário pós-laboral entre as 20h45 e as 23h45. O fim de semana em terreno montanhoso nevado, onde se irão desenvolver as restantes horas da componente prática, está previsto para a Serra da Estrela nos dias 12 e 13 de março mas, dependendo das condições de meteorologia, a data e/ou o local poderão ser alterados.

O conteúdo formativo do curso observará os seguintes pontos:

> Componente teórica:

Apresentação

Conceitos introdutórios de tipologia das atividades

Terreno de ação

Vestuário em montanha

Equipamento em montanha

Alimentação em montanha

Saúde em montanha

Nós, encordamentos e manobras de cordas Segurança em montanha.

> Componente prática:

Prática de nós e manobras de cordas mais comuns em alpinismo (âmbito iniciação)

Rever material utilizado

Técnicas de progressão em neve sem crampons

Técnicas de progressão com crampons e piolet

Técnicas de auto detenção

Rever nós de encordamento e segurança

Montagem de reuniões em terreno nevado e misto

Técnicas de rappel e destrepe em terreno nevado

A Formação em Alpinismo - Nível I a desenvolver em parceria entre o CAAL e o Alpinista Paulo Roxo, num total de 25 horas de formação, terá um custo de I25,00€ (com a possibilidade de ser pago em 2 vezes). Todas as despesas que ocorrerem no âmbito da deslocação ao terreno montanhoso será da responsabilidade dos formandos e não estão contabilizados no valor da formação. Os interessados devem inscrever-se quanto antes, através dos contactos do Clube, entre os quais o endereço de correio eletrónico caal@mail.telepac.pt e o telefone 21 778 83 72, no horário de atendimento ao público de 3ª feira a 5ª feira entre as 14h30 e as 18h00.

Esta e outras informações estarão também disponíveis na página da internet do Clube http://www.clubearlivre.org e também página do facebook.

Recomendação de participação na Atividade Estágio

(extra curricular e custos não considerados no preço da formação): Não inserido na formação mas recomendado, será a participação dos formandos e dos monitores na Atividade Estágio que se irá desenvolver após a formação e em data a anunciar. Esta atividade está também aberta à participação dos sócios do Clube que participem em atividades de montanha e alpinismo com regularidade. A Atividade Estágio, com a duração de um fim de semana, teria por objetivo fomentar a consolidação de conhecimentos por parte dos novos praticantes recém-formados, que assim terão a possibilidade de se exercitarem em situações reais no âmbito da prática de atividades invernais, com a vantagem de estarem devidamente enquadrados pelos elementos mais experientes do grupo de montanha GDAMO/CAAL.

GDAE



A actividade de escalada desportiva de 20 de fevereiro (sábado) vai decorrer na Escola de Escalada da Azóia, Sesimbra e a de 19 de março (sábado) nas Fragas do Cercal, Figueiró dos Vinhos.

A 30 de março vai dar-se início a mais uma formação em escalada (consultar o site do CAAL).

GDAO



No fim de semana de 19 e 20 de março (com partida a 18) terá lugar uma actividade conjunta com o grupo 'Gardunha Viva', que tem como tema 'Cerejeiras em flor'. Para mais informações sobre esta actividade consulte o site do Clube.

GDAMO



27 e 28 de fevereiro - actividade de alpinismo na Serra da Estrela (reunião preparatória a 17 de fevereiro);

12 e 13 de março apoio à Formação em Alpinismo;

25, 26 e 27 de março -actividade na Serra de Albarracim (reunião preparatória a 16 de fevereiro);

9 e 10 de abril (com saída a 8) - actividade na serra de Gredos (reunião preparatória a 30 de março).