



GUIA DE CAMPO
ACANAC
ESCUTEIRAR | 2012

NOME

AGRUPAMENTO

CAMPO

SUB/CAMPO

90 ANOS

A EDUCAR PARA A VIDA!

No próximo dia 23 de maio de 2013 o CNE fará 90 anos. 90 anos para educar hoje.

Com este ACANAC iniciam-se oficialmente as comemorações desse aniversário, que se prolongarão até ao final de 2013. É o ACANAC dos 90 anos!

A todos os participantes será passado o testemunho para levarem as comemorações até aos seus agrupamentos, às suas terras, às suas famílias, às suas comunidades. Será um aniversário comemorado em mais de 1.000 locais diferentes, em muitos momentos e ações comuns, numa unidade só possível numa associação, um verdadeiro Corpo, com 90 anos de património, sabedoria e tradição!

Este ano comemoramos igualmente o centenário do Escutismo Católico no mundo. Será motivo de redobrada alegria comemorar a inspiração do Pe. Sevin, tão importante para nós.

Que curioso: o CNE, o maior movimento português de juventude, é constituído por escuteiros que aderem entusiasticamente a uma associação com a idade dos seus bisavós, que por sua vez faz parte de um movimento mundial com 105 anos, possível idade dos seus trisavós! Só um génio como BP seria capaz de fazer tal proposta, sempre atual: o Escutismo!

Se aqui estivesse hoje, BP desejaria a todos: Escuteirar + !!

ANTÓNIO THERIAGA
CHEFE NACIONAL ADJUNTO



MENSAGEM DO CHEFE DE CAMPO

Irmãos Escutas,

Bem vindos ao XXII Acampamento Nacional que ficará como um elemento marcante nas nossas vidas pois formaremos uma verdadeira cidade de lona com 17 mil cidadãos.

Aos Lobitos, Exploradores e Moços, Pioneiros e Marinheiros e Caminheiros e Companheiros, desejo que a vida nos seus campos: Arca de Noé, Acampamento de Israel, *Mare Nostrum* e Encruzilhadas e ainda no Campo dos Oásis, seja repleta de aventuras que ao **“Conhecer +”, “Descobrir +”, “Construir +”, “Viver +” e “Escuteirar Muito +”** vos permitam contribuir para a criação de uma sociedade +justa e +fraterna, onde todos se sintam entre irmãos e desenvolvam um autêntico espírito de cidadania, procurando construir um Mundo Melhor.

Aos Dirigentes, os verdadeiros construtores desta cidade educativa, desejo que vivam o lema do ACANAC: **Educar para a Vida**, com a intensidade de educadores cristãos e que vejam no sorriso de alegria das crianças e dos jovens a Felicidade proporcionada pela sua ação de serviço, tornando-se assim verdadeiros Semeadores de Esperança e Construtores de Paz.

Vamos **Escuteirar+** !

CARLOS ALBERTO PEREIRA

MENSAGEM DO ASSISTENTE DE CAMPO

Há uns anos passou um filme intitulado «Favores em cadeia» em que, muito resumidamente, as pessoas de um grupo assumiam ter de fazer uma boa ação e criar um novo grupo com igual objetivo, com vista à multiplicação de boas ações.

Ora, aplicando esse mesmo princípio, podemos ver neste ACANAC um extraordinário potencial: se cada lobito e escuteiro sair deste grande acampamento com vontade de levar aos seus familiares, amigos e conhecidos algo do que aqui vivenciou, certamente irá motivar outros a seguir esta via de felicidade.

«Educar para a Vida» é o nosso grande lema e, como iremos aqui experimentar, viver o escutismo sob este mote conduz invariavelmente a Jesus Cristo, pois Ele, e só Ele, é o Senhor da Vida.

Desejo para todos um feliz ACANAC e que cada um de vós possa ver Cristo no rosto dos seus irmãos escutas para que, no serviço aos outros e à humanidade em geral, aprenda a amar e adorar o Senhor!

Boa caça e boa pesca!

PE. RUI SILVA



TEMA DO ACANAC

EDUCAR PARA A VIDA

Na XXII edição do ACANAC festejamos em torno do lema adotado pela Organização Mundial do Movimento Escutista “**Educar para a Vida**”, que responde à questão do que pretende/ faz o Escutismo.

VERBO DO ACANAC

ESCUTEIRAR

Escuteirar responde à questão do que faz um Escuteiro, pois é escuteirando que os Escuteiros crescem e se auto-desenvolvem para a vida.

IMAGEM DO ACANAC

CONJUNTO DE VIVÊNCIAS

Não houve um símbolo, uma imagem, uma cor que pudesse resumir algo tão completo como é a experiência de ser Escuteiro, pelo que a imagem do ACANAC é um conjunto de fragmentos que se unem, se complementam e traduzem as vivências que cada Escuteiro experimenta.

TEMAS DOS CAMPOS DAS SECÇÕES

Educar para Vida no seu mais profundo significado transporta-nos para a Vida em Cristo. *“Eu vim para que tenham a vida, e a tenham em abundância”* (Jo 10, 10). Não uma vida qualquer, mas uma vida plena, total. É esta vida que procuramos. É para esta vida que educamos, pelo que em cada secção etária procuraremos adicionar vida na forma como Escuteiramos:



LOBITOS



EXPLORADORES
E MOÇOS



PIONEIROS
E MARINHEIROS



CAMINHEIROS
E COMPANHEIROS



LOBITOS

CONHECER +

Conhecer+, indo ao encontro da grande apetência que os Lobitos têm por querer saber tudo e da curiosidade que os caracteriza. **Conhecer+** amigos, privilegiando a relação com os outros e a capacidade de fazer amigos; **Conhecer+** o mundo que nos rodeia, seja o espaço em que se encontram, os lugares que vão descobrir, a natureza circundante nas suas diferentes expressões; **Conhecer+** Deus que é amigo, que ama os homens e que manifesta esse amor estabelecendo Aliança com eles, ao longo da história da salvação. Em qualquer destas dimensões, espiritual, humana e social, haverá uma preocupação de “educar para a vida” pois o **Conhecer +** na fé, na cidadania, no ambiente, será privilegiado neste ACANAC.

Tema: Conhecer +

Imaginário e Nome do Campo: Arca de Noé

Nomes dos Subcampos:



EXPLORADORES E MOÇOS

DESCOBRIR +

O desafio lançado aos exploradores é o de alcançar a “Terra Prometida”, ou seja, tudo aquilo que faz a felicidade dos Exploradores. Os Exploradores deparam-se com novos desafios e aventuras que, por vezes, podem parecer intransponíveis. **Descobrir +** (mais) força, mais e maior vivência em grupo, mais partilha, mais entreajuda, mais aventuras, mais escutismo. O Explorador parte à procura do Desconhecido porque não tem medo de se descobrir a si próprio e aos outros, porque só enfrentando os desafios que o caminho lhe trará poderá crescer enquanto indivíduo, enquanto membro de um grupo, enquanto escuteiro, enquanto cristão.

Tema: Descobrir +

Imaginário: Em busca da Terra Prometida

Nome do Campo: Acampamento de Israel

Nomes dos Subcampos:



PIONEIROS E MARINHEIROS

CONSTRUIR +

Os Pioneiros irão viver o imaginário das primeiras comunidades cristãs, com o tema **Construir+**. O campo será denominado de “Mare Nostrum”, em latim “Nosso Mar”, o nome latino dado ao Mar Mediterrâneo, o nosso Mar que une e abrange os povos e neste caso as comunidades cristãs. Estaremos 7 dias ao largo de Mare Nostrum onde experimentaremos muitas vivências, enfrentaremos dificuldades, conheceremos novas Comunidades, mas sobretudo, preparemo-nos para partir em missão de evangelização. E no dia do embarque vamos deixar os nossos campos e partir em missão. A nossa missão é evangelizar, é deixar o mundo um pouco melhor, é sermos mais e melhor.

Tema: Construir +

Imaginário: Primeiras comunidades cristãs

Nome do Campo: Mare Nostrum

Nomes dos Subcampos:



TESSALÓNICA



CORINTO



ROMA



JERUSALEM

CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

VIVER +

“Educar para a Vida”, não para uma vida qualquer mas para uma vida mais responsável, mais saudável, mais partilhada, uma vida mais intensa, mais sentida, mais profunda, pelo que o desafio proposto aos Caminheiros será o de **VIVER+**. É este mais que nos faz diferentes e nos enriquece. É neste mais que em liberdade escolhemos investir. É este o nosso tempo de vida. Aqui e agora. É nossa a escolha de como adicionar vida à nossa vida. As nossas escolhas têm impacto e mudam constantemente a nossa vida e os mais que lhe imprimimos. O Campo da IVª Secção deve ser um local de escolhas por excelência, um local que nos diga, à partida, que são múltiplos os caminhos que podemos escolher mas que, simultaneamente, nos indique que é um local transitório, não permanente. Assim, a nossa proposta é **Encruzilhada** (ponto onde se cruzam vários caminhos). Como forma de facilitar a percepção do imaginário por parte dos os sub-campos da IVª tomam nomes de atitudes que cada um deve ter quando faz alguma escolha, escolha essa direccionada para Viverem +, consigo próprios e com os outros.

Tema: Viver +

Imaginário: Escolhas

Nome do Campo: Encruzilhada

Nomes dos Subcampos:



ESCUTEIRAR

HINO DO XXII

ACANAC

AGRUPAMENTO 1135 – SOBREDA

Intro: C – G/B – Am – F
C – G – C – G

C G/B Am F
Vem, saí da tua casa, mochila às costas vem
acampar

C G C G
Esta aventura vai começar

C G/B Am F
Juntos, em Patrulha, o Escutismo vamos
viver

C G C G
Em Idanha, C.N.E. a crescer
C Dm

Tu queres Lobito

Em F
Sempre a jogar conhecer mais
C Dm Em
És Explorador, moço que sabe
F

Para onde vai

Am Em
Saí da tua tenda,
Am Em

Sempre Alerta p'ra descobrir

Dm Em
Sempre a viver

F
Sempre a sonhar

G
Sempre a cantar

REFRÃO:

^C
ESCUTEIRAR

^F
Vem connosco acampar

^C
ESCUTEIRAR

^G
A alvorada de um novo dia

^{Am}
ESCUTEIRAR

^F
Neste ACANAC sonhar

^C
ESCUTEIRAR

^G ^C (G)
Educar para a Vida

És Marinheiro
Força Pioneiro, és construtor
O Caminheiro, é Companheiro
Deste Amor
Que nos trás aqui
Viver, p'ra sempre Servir
Sempre a viver
Sempre a sonhar
Sempre a cantar

REFRÃO

^{G#} ^C
Agora juntos estamos aqui
^{G#} ^C
Jamais esquecerei o que vivi
^{G#} ^C
E na minha mochila eu vou levar
^{G#} ^G
Cristo que descobri no teu olhar

REFRÃO



CNAE

LINHAS ORIENTADORAS

O sonho é transformar o CNAE numa grande floresta, que possa proporcionar aos escuteiros a oportunidade de acamparem e fazerem atividades escutistas em plena natureza, rodeados de fauna e flora abundante.

A erosão que assola a região, assim como o calor intenso no verão, estão a ser combatidos com um plano de reflorestação do campo.

No verão de 2011, o CNAE contava já com um furo de água, dois depósitos de 10.000 litros e mais de 12 km de tubagem, que permitem a rega automatizada de milhares de árvores.

Anualmente, realizam-se duas grandes campanhas de plantações no CNAE, concretizadas pela Fraternidade Nuno D'Alvares (FNA), tendo sido plantados até ao momento 2.000 pinheiros-de-alepo.

As espécies arbóreas mais abundantes são o eucalipto (indesejável), o pinheiro-manso e o pinheiro-de-alepo. No entanto, o plano de reflorestação em curso faz uma aposta na diversidade de espécies de árvores, autóctones e não só.

SABIAS QUE O CNAE...

- ... Acolheu o Acampamento Nacional 2007 (10.000 escuteiros) e acolherá o de 2012.
- ... Promove o TECOREE – Torneio de Técnica Escutista para Pioneiros.
- ... Possui uma área de 79 hectares, equivalente a mais de 80 campos de futebol.
- ... Tem um perímetro de mais de 5 km, o que permite realizar facilmente jogos pista, percursos em BTT e caminhadas.
- ... Espaço suficiente para a realização de grandes jogos ao ar livre.
- ... Terreno ideal para a prática de técnica escutista, nomeadamente pioneirismo e orientação.
- ... Existem vários percursos pedestres nas redondezas, devidamente marcados.
- ... Proximidade da Barragem Marechal Carmona.
- ... Possui vários quilómetros de socalcos planos, ideais para montagem de tendas e campos de patrulha.
- ... Possui viveiro próprio com cerca de 3.000 árvores.
- ... Sistema completo de rega gota-a-gota (de furo próprio).
- ... Infraestruturas existentes: espaço para acantonamento, casas-abrigo, espaço para reuniões, duchas e wc's espalhados pelo campo, hospital de campo, zonas de sombreamento, cozinha industrial equipada.
- ... Distância de Lisboa: 260km (220km por auto-estrada), Porto: 305km (270km por auto-estrada); Braga: 350km (320km por auto-estrada).



DESAFIO

Durante o ACANAC, vais ter oportunidade de conhecer escuteiros de outras regiões e países. Será que os consegues encontrar todos? Pede para assinarem em frente à bandeira ou brasão respectivo:

REGIÃO OU PAÍS	BRASÃO OU BANDEIRA	ASSINATURA DE UM(A) ESCUTEIRO(A) PARTICIPANTE
-------------------	-----------------------	---

Açores



Algarve



Aveiro



Beja



Braga



Bragança



Coimbra



Évora



Guarda



Porto



Lamego



Santarém



Leiria



Setúbal



Lisboa



Viana do
Castelo



Madeira



Vila Real



Portalegre
e Castelo
Branco



Viseu



Genebra
(Suiça)



Macau
(China)



Congo



Espanha



França



Guiné
Bissau



Libéria
(IST)



Luxemburgo



Paquistão
(IST)



Reino
Unido



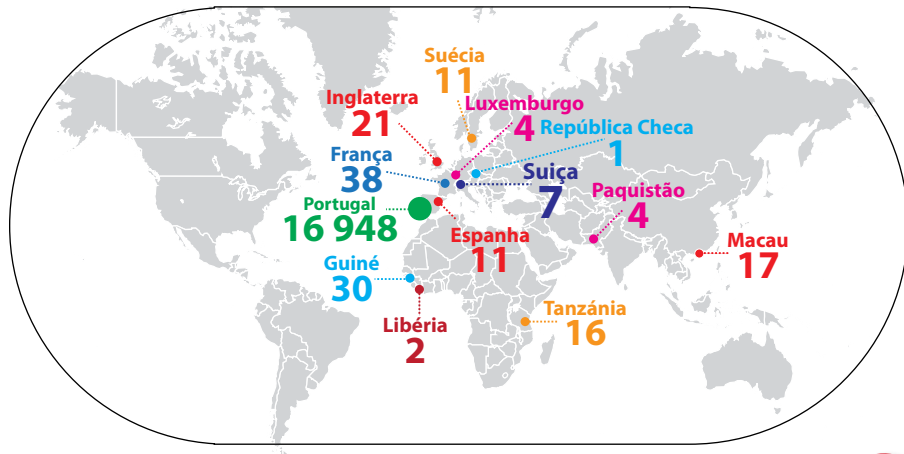
Suécia



Tanzânia



NÚMERO DE PARTICIPANTES POR PAÍS DE ORIGEM





IDANHA-A-NOVA

Vila sede de concelho, composto por 17 freguesias, é o segundo maior concelho do país, em termos geográficos.

As suas origens históricas não se conhecem com precisão, mas pensa-se que a construção do Castelo, em 1187, por Gualdim Paes, mestre da Ordem do Templo, constitui um marco importante. Em 1206, D. Sancho I, atribuiu-lhe o título de vila e, para a distinguir da antiga Idanha-a-Velha (Egiptânia), denominou-a de Idanha-a-Nova. A administração desta ficou a cargo dos Cavaleiros Templários.

Com uma campina fértil foi, em tempos, conhecida como o celeiro da Beira Baixa, estando agora os interesses dos Agricultores virados para outros tipos de produções (como o tabaco, o tomate, o trigo, etc...). Contudo, um dos aspectos que não passa despercebido a ninguém é o facto de em Idanha-a-Nova o tradicional e o moderno coabitarem em comum harmonia. Desde a Igreja Matriz, ao palacete das Palmeiras, à Igreja da Misericórdia, as importantes casas brasonadas e solares, até ao moderno Centro Cultural Raiano, à Biblioteca Municipal, Escola Superior de Gestão de Idanha, Complexo Municipal de Piscinas, Centro de Saúde e Casa Multi-usos, entre muitas coisas mais.

MONUMENTOS

Castelo: A vila de Idanha-a-Nova nasceu com a fundação do castelo, no último quartel do século XII, pelo célebre mestre da Ordem dos Templários, em Portugal, D. Gualdim Pais, que da região tomou o senhorio como fronteiro daquele lado dos vacilantes limites da nascente nacionalidade. As fortificações de Idanha-a-Nova constavam de cerca de muralha com várias torres e portas, envolvendo toda a povoação e da cidadela, com uma alterosa torre de menagem. A cerca amuralhada é de construção mais moderna e tanto esta como a cidadela de Gualdino Pais, sofreram várias reconstruções, mostrando-se hoje tudo bastante arruinado mas susceptível de obras de conservação e restauração.

LENDAS

Senhora do Almortão: Um dia, madrugada ainda, atravessavam o campo pelo sítio Água Murta, para o labor de todos os dias, pastores e ganhões. Notaram então que numa mouta de murteiras grandes, havia algo de estranho. Aproximaram-se e viram uma linda e resplandecente imagem da Virgem. Milagre! Milagre! Exclamaram, ao mesmo tempo que caíram de joelhos para rezar. Resolveram então conduzir a Santa Imagem para a igreja de Monsanto. Mas Ela desapareceu pouco depois e procurada no local da aparição lá estava, exactamente no mesmo sítio. E sempre que A procuravam, Ela lá estava no lugar da aparição no murtão. E, respeitadores da vontade bem expressa da Senhora os habitantes da vila construíram no local a capelinha.



MASCOTE DO ACANAC NACA

A ovelha é um animal muito querido pelo povo de Idanha-a-Nova, que dela produz o QUEIJO de Idanha, que usa a sua pele (e de cabra) para fazer os ADUFES, que é apreciada em gastronomia (caldeirada de borrego e borrego assado) e que utiliza as ovelhas para limpeza de terrenos. Pela sua importância, a mascote oficial do XXII ACANAC vai ser uma ovelha, a ovelha NACA.



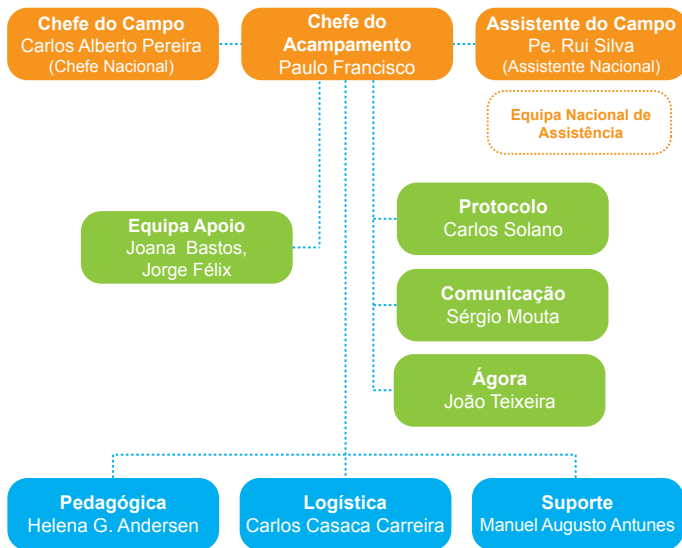
ORGANIZAÇÃO DOS CAMPOS DAS SECÇÕES

Os campos das secções subdividem-se em unidades orgânicas de menores dimensões, servindo como divisão para a rotatividade das atividades e dispersão do efetivo em termos territoriais, conforme se descreve nos programas das atividades.

	I SECÇÃO	II SECÇÃO	III SECÇÃO	IV SECÇÃO
CAMPO	2.800 Lobitos	6.000 Exploradores	5.600 Pioneiros	2.100 Caminheiros
SUBCAMPOS	4 Subcampos de 700 Lobitos	4 Subcampos de 1.500 Exploradores	4 Subcampos de 1.400 Pioneiros	5 Subcampos de 420 Caminheiros
SUB-SUBCAMPOS	6 Famílias de animais por Subcampo de 116 Lobitos	3 Tribos por Subcampo de 500 Exploradores	6 Comunidades por Subcampo de 200 Pioneiros	9 Clãs por Subcampo de 48 Caminheiros
GRUPOS	3 Espécies de animais por Família com 46 Lobitos	As Tribos organizam-se em 6 Famílias	6/7 Famílias por Comunidade com 40 Pioneiros	6 Tribos por Clã com 6 a 8 Caminheiros



ORGANOGRAMA GERAL



Pedagógica
Helena G. Andersen

Equipa de Apoio
Marta Lages
Rui Gomes
Carla Simões

Campo Lobitos
Palmira Cruz

Campo Exploradores
Miguel Onésimo

Campo Pioneiros
Paulo Couceiro

Campo Caminheiros
Pedro Vasconcelos

Campo Oásis
Valdemar Magalhães

Internacional
Vitor Borges

Atividades Gerais
João Costa

Logística
Carlos Casaca Carreira

Transportes
João Ferreira

Abastecimentos
Ricardo Capitão

Refeitório Serviços
Francisco Monteiro

Refeitório Lobitos
Vitor Faria

Bares
Pedro Francisco

Suporte
Manuel Augusto Antunes

Equipa de Apoio
Teresa Loja,
António Lisboa

Secretaria Geral
Rui Inácio

Informatica
Pedro Fernando

Finanças
Norberto Correia

Bem-estar
Arlindo Monteiro

Saúde
Neca Cardoso
Ana Rita Flor
Manuel António

Infraestruturas
Vitor Oliveira Faria

DMF
João Guedes

**Assistente do Campo
dos Lobitos**
Pe. João Manuel Gonçalves

**Assistente do Campo
dos Exploradores**
Pe. Renato Poças

**Assistente do Campo
dos Pioneiros**
Pe. Rui Pedro Carvalho

**Assistente do Campo
dos Caminheiros**
Pe. Marco Cabral

**Assistente do Campo
dos Oásis**
Jofre Pereira



PROGRAMA GERAL DO XXII ACANAC

	SEXTA DIA 3	SÁBADO DIA 4	DOMINGO DIA 5	SEGUNDA DIA 6
MANHÃ	Entrada em campo a partir das 9h	Entrada em campo a partir das 9h	EUCARISTIA 9H	Atividades de secção
TARDE	Entradas em campo	Entrada em campo até às 15h	Atividades de secção	Atividades de secção
NOITE	Entrada em campo até às 23h	ABERTURA GERAL 21H	Atividades de secção	Atividades de secção
	TERÇA DIA 7	QUARTA DIA 8	QUINTA DIA 9	SEXTA DIA 10
MANHÃ	Atividades de secção	Atividades de secção	Atividades de secção	Desmontagens
TARDE	Atividades de secção	Atividades de secção	Atividades de secção	Desmontagens Saída até às 16h
NOITE	Atividades de secção	Atividades de secção	FESTA DE ENCERRAMENTO 21H	

ATIVIDADES GERAIS

QUANDO ESCUTEIRAMOS TODOS JUNTOS!

Nestas páginas, encontras algumas informações sobre as Atividades Gerais – aquelas em que todos os escuteiros do ACANAC se vão juntar.

Aproveita-as bem, porque temos a certeza de que tão cedo não voltarás a encontrar tantos escuteiros juntos!

Nas cerimónias de abertura e encerramento e na Eucaristia, perceberás que somos, de facto, um Movimento GRANDE, em que cada um dos milhares de escuteiros que encontrarás é teu irmão e amigo.

QUE ATIVIDADES GERAIS TEREMOS?

Vamos reunir-nos todos juntos em três momentos: na **Cerimónia de Abertura**, dia 4 à noite, na **Eucaristia**, no dia 5 de manhã e na **Festa de Campo**, na última noite.

CERIMÓNIA DE ABERTURA

É aqui que tudo começa! Nesta noite, vamos celebrar em conjunto o arranque da nossa semana, vamos festejar todos juntos por termos chegado até aqui e marcar a nossa presença com alegria.



Nesta cerimónia, vamos ver as bandeiras das nossas regiões a chegar, vamos ouvir o Chefe Nacional a declarar aberto o acampamento e vamos cantar em conjunto a alegria de ver este sonho a tornar-se realidade.

Música, imagem e algumas surpresas esperam-te nesta noite!

EUCARISTIA

O tema do nosso ACANAC é Escuteirar – Educar para a Vida. Jesus disse: “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.” Jesus é **a Vida!** É para Ele que nós “Escuteiramos”. É por Ele que nos reunimos em Festa no ACANAC.

Reunimo-nos, em conjunto, naquela que é a maior festa do ACANAC: a celebração da Vida em Jesus!

Atenção: Recorda-te do 1.º princípio do Escuta: “O Escuta orgulha-se da sua Fé e por ela orienta toda a sua vida”.

Vamos estar na Eucaristia como escuteiros orgulhosos da sua Fé. Vamos rezar a sério e de forma digna. Para isso, vamos fazer silêncio, desligar as máquinas, pôr o nosso olhar no altar. Se fizermos silêncio, vamos conseguir ouvir Jesus a falar dentro de nós!

FESTA DE CAMPO

Na última noite, vamos celebrar a alegria da semana que passou. Tanto que vamos viver! Ao final desta semana, levaremos a mochila cheia de histórias para contar, de momentos felizes, de aventuras e de sustos, de boas memórias, de momentos mais difíceis na caminhada.

Vamos, de certeza, mais ricos e mais escuteiros para a nossa casa! Cansados, mas alegres, vamos querer ESCUTEIRAR mais e mais!

Na Festa de Campo, vamos celebrar a semana e despedirmo-nos do nosso ACANAC e dos nossos novos amigos com alegria e entusiasmo!

Teremos muita música e imagem e surpresas!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Nestes três acontecimentos, juntaremos TODOS os escuteiros do ACANAC. Não é fácil reunir 17 000 pessoas. Todos temos de cooperar para que tudo corra bem. Deixamos-te, por isso, algumas regras:

- » Cumpre os horários indicados no subcampo, para que todos já estejam na arena no horário de início das cerimónias.
- » Cumpre as indicações do staff de segurança sobre os caminhos a seguir e os espaços que deves ocupar, para que todos caibam na arena.



- » Ao andares, levanta os pés, para não formares nuvens de pó.
- » Sê delicado! Não empurres os outros, sê paciente, espera pela tua vez e respeita os momentos de silêncio.
- » A arena de um Fogo de Conselho é como um cinema ou um teatro: alguns lugares são melhores do que outros. Se não tiveste muita sorte com o teu e tens alguma dificuldade em ver, esforça-te por ouvir e participa na mesma, mostrando que tens boa disposição de espírito!
- » Leva chapéu.
- » Leva água.
- » Participa nas Festas – canta, mostra que estás presente!
- » Participa na Eucaristia – canta, reza, prepara-te para poderes comungar!

... e não te esqueças de ESCUTEIRAR!



HORÁRIOS GERAL DE CAMPO

7h00	Alvorada
9h00	Início das atividades
12h00 » 14h00	Almoço
19h00 » 21h00	Jantar
23h00	Silêncio

POWERZONE

(pontos de carregamento de dispositivos)

8h00 » 11:00	(1 escudo por carregamento)
13h00 » 15h00	
17h00 » 20h00	

BARES

7h00 » 2h00	esTaffado Bar (Bar do Staff)
9h00 » 22h00	Bar'ACANAC (Bar Geral na Ágora)
7h30 » 9:30	Bares das Secções
12h00 » 15h00	(Barolito, GreenBar,
17h30 » 22h00	Bar do Pi, Red'Bar)

ABASTECIMENTOS

7h00 » 8h00	Pequeno- almoço (dia 5 começa às 6h00)
11h30 » 13h00	Almoço
18h30 » 20h00	Jantar

RESTAURANTES

7h30 » 9h30	Pequeno- almoço (dia 5 começa às 6h00)
12h00 » 14h30	Almoço
19h00 » 22h00	Jantar

DMF E LOJA DE CONVENIÊNCIA

10h00 » 19:00

DUCHES

17h30 » 19h00	Lobitos
18h00 » 20h00	Exploradores
18h00 » 20h00	Pioneiros
18h00 » 20h00	Caminheiros



CUIDADOS COM O SOL E A ÁGUA

A exposição solar excessiva, sem cuidados pode ser muito agressiva para o nosso organismo, podendo conduzir à desidratação, agravamento de doenças crónicas, ou a um golpe de calor. É preciso que te prepares para o Sol, só assim vais poder viver este XXII ACANAC da forma mais saudável possível.

Aqui ficam alguns cuidados que deves ter durante o acampamento:

- » Evita o Sol entre as 12h e as 16h, pois esta é a altura do dia em que os raios Ultra-Violeta são mais perigosos;
- » Usa sempre boné ou chapéu e, se possível, óculos de sol;
- » Põe protetor solar logo de manhã, antes de saíres da tenda e, várias vezes ao longo do dia (Ah, e não te esqueças do batom protetor para os lábios!);
- » Aproveita os locais frescos com sombra para brincar, descansar ou conversar;
- » Nas atividades procura as sombras para caminhar;
- » Usa roupas leves e claras durante o dia;
- » Refresca o corpo com água fria, lavando o rosto, a nuca, os braços e as mãos;
- » Não te esqueças do cantil quando saíres de campo. Bebe muita água, mesmo que não sintas sede. Evita as bebidas com cafeína ou com muito açúcar!
- » Certifica-te que a água é potável nos locais onde bebes água ou onde enches o cantil.

TOMA ATENÇÃO!

Deves estar atento a determinados sinais em dias de calor intenso: câibras musculares, cansaço, fraqueza, sensação de desmaio, náuseas, vômitos, respiração rápida e superficial, transpiração intensa, palidez, pele fria e húmida, pulso rápido e fraco e dor de cabeça. Neste caso, avisa o teu Chefe e dirige-te à Enfermaria de Campo.

OS INSETOS

Qualquer um de nós pode fazer uma reação mais ou menos grave a uma picada de inseto. No campo, os insetos são visitas habituais, por isso há que prevenir...

TOMA ATENÇÃO!

- » Não andes descalço no campo e quando te calçares, certifica-te do que possa estar no interior dos sapatos;
- » Mantém a mochila onde levas a refeição fria bem fechada;
- » Na presença de uma abelha ou de uma vespa não entres em pânico nem tenhas movimentos bruscos;
- » Evita permanecer com o corpo molhado ao Sol.
- » Antes das atividades podes sempre usar “Repelente”, mas evita o contato com os olhos!

- » Se fores picado por algum inseto e fizeres uma reação muito exuberante avisa o teu Chefe e dirige-te à Enfermaria de Campo.

OS ALIMENTOS

- » A temperatura ambiente é mais elevada no Verão, por isso são necessários cuidados redobrados na conservação e confeção dos alimentos.
- » Enquanto estás a cozinhar lava frequentemente as mãos;
- » Evita tossir ou espirrar para cima dos alimentos;
- » Lava cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos em cru, como as frutas e os legumes;
- » Não deixes alimentos crus em contato com alimentos cozinhados;
- » Depois de confeccionados os alimentos devem ser consumidos num curto espaço de tempo. Não deves deixar sobras para o dia seguinte.

ALERTA SOCORRISTAS

Acima de tudo, o SOCORRISTA deve preocupar-se com a PREVENÇÃO, SEGURANÇA e BEM-ESTAR de todos os seus companheiros e deve estar preparado para solucionar as situações de menor gravidade (pequenos ferimentos, epistaxis, pequenos traumatismos...). Em situações de maior gravidade, podes contar com o apoio do POSTO DE SAÚDE do teu campo que vai avaliar cada situação e, em caso de necessidade, proceder ao encaminhamento para o HOSPITAL DE CAMPO.

SAÚDE E CONTACTOS URGENTES

- » Existe um Hospital de Campo junto á Eira e postos de socorros assinalados em cada campo.
- » O nº de telefone que está na pulseira é o nº de emergência do Acanac: 927864671.

AVISOS ESPECÍFICOS

- » Existe um *Internet point* junto à Chefia de Campo (1 escuto por cada 15m de utilização)
- » Vai existir um horário para duches em cada Campo que será divulgado em cada bateria de duches
- » As varas para as construções devem ser levantadas nos locais assinalados nos Campos dos Exploradores, Pioneiros e Caminheiros contra a entrega do respetivo cartão. No final do Acanac essas varas e os outros materiais de construção utilizados devem ser devolvidos no mesmo local.
- » Os Escutos são a “moeda” de campo. Vão existir MultiEscutos onde se trocam euros por escutos. Nos bares de campo só se aceitam escutos e cada escuto vale 40 cêntimos.
- » A Loja do Acanac vende artigos do DMF/uniforme, merchandising e outras utilidades (gás, sisal, artigos de higiene pessoal, estacas, etc) e os pagamentos podem ser em euros ou por multibanco.
- » Estarão disponíveis locais de carregamento de equipamento eletrónico (1 escuto por cada carregamento).
- » Os pontos de fumo estão assinalados e só nesses locais é permitido fumar.



EMENTA

	SÁBADO DIA 4	DOMINGO DIA 5	SEGUNDA DIA 6	TERÇA DIA 7	QUARTA DIA 8	QUINTA DIA 9	SEXTA DIA 10
ALMOÇO		Arroz de Peixe	Lulas Estufadas com Arroz	Lombinhos de Fogonero Estufados com Arroz de Tomate	Massinhas do Mar	Bacalhau à Gomes de Sá	Kit de Viagem
JANTAR	Massada de Atum	Esparguete à Bolonhesa	Febras de Porco com Batata Chip's	Almôndegas com Puré	Jardineira de Vaca	Hamburguer de Porco com Macarrão	

MASSADA DE ATUM

Coze a massa em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida, escorre bem e reserva. Num tacho, faz um refogado e junta o atum, deixa apurar durante 1 minuto, junta a massa e está pronto a servir.

ARROZ DE PEIXE

Coze os filetes em água temperada com sal, depois de cozidos desfia em lascas e reserva o caldo da cozedura. Num tacho, faz um refogado e junta os filetes às lascas até apurar. À parte, coze o arroz em água da cozedura do peixe. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida, escorre bem e junta ao preparado de peixe. Já está!

ESPARGUETE À BOLONHESA

Faz um refogado, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, acrescentando água. Coloca a carne no tacho e deixa cozinhar, retifica os temperos.

Coze, separadamente, o esparguete com um pouco de sal. Quando o esparguete estiver cozido escorre. À parte, mistura a carne cozinhada com o esparguete e serve.

LULAS ESTUFADAS COM ARROZ

Põe num tacho: cebola picada, alhos picados, azeite e polpa de tomate. Deixa refogar mexendo de vez em quando. Junta as lulas e vai acrescentando água pouco a pouco até as lulas estarem guisadas. Tempera com sal.

Num tacho coze o arroz à proporção de 2 de água para 1 de arroz, tempera com sal.

FEBRAS DE PORCO COM BATATA CHIP'S:

Numa frigideira coloca um pouco de azeite e alhos laminados e aquece. Tempera as febras com sal e frita as febras. Serve com a batata chip's.

LOMBINHOS DE FOGONERO ESTUFADOS COM ARROZ DE TOMATE:

Num tacho coloca a cebola às rodela, polpa de tomate, um pouco de azeite e água, deixa apurar e retifica os temperos. Coloca dentro do tacho os lombos de fognero e deixa cozer.

Arroz de tomate: Num tacho coloca a cebola picada, a polpa de tomate e um pouco de azeite, deixa refogar. Põe duas medidas de água para uma de arroz, retifica os temperos. Quando ferver coloca o arroz e deixa cozinhar. Quando a água evaporar retira do lume, tapa e deixa repousar.

ALMÔNDEGAS COM PURÉ DE BATATA

Põe num tacho: cebola picada, alhos picados, azeite, e polpa de tomate. Deixa refogar mexendo de vez em quando. Junta as almôndegas e vai acrescentando água, pouco a pouco, até estarem guisadas. Tempera com sal.



Num tacho coloca 0,5 lt de água a ferver, tempera com sal. Retira do lume e junta 0,25 lt de leite frio, deita, de uma só vez, 0,25kg de flocos para puré, mexe devagar até obter a consistência desejada.

MASSINHAS DO MAR

Corta a tintureira aos cubos e coze-a em água temperada com sal. Conserva a água de cozer o peixe. Num tacho, faz um refogado e junta o miolo de camarão até apurar. Junta o peixe.

À parte, coze a massa em água da cozedura do peixe. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida, escorre bem e junta ao preparado de peixe. Já está!

JARDINEIRA DE VACA

Põe num tacho: cebola picada, alhos picados, azeite, polpa de tomate e chouriço cortado aos pedaços. Deixa refogar mexendo de vez em quando. Junta a carne e vai acrescentando água pouco a pouco até a mesma estar guisada. Tempera com sal. Acrescenta a água necessária para os legumes e, quando ferver, deita as batatas cortadas aos cubos, as cenouras cortadas às rodela e as ervilhas. Vai verificando a água e o tempero. Quando os legumes estiverem cozidos é só servir.

BACALHAU À GOMES DE SÁ (FINGIDO)

Corta as batatas às rodela e coze-as num tacho, temperadas com sal. Coze os ovos e as migas de bacalhau. Descasca os ovos e corta às rodela.

Faz um refogado com a cebola às rodela, alhos laminados e azeite. Quando a cebola estiver transparente retira do lume.

Serve os ovos e o bacalhau por cima das batatas às rodela e tempera com a cebolada.

HAMBURGUER DE PORCO COM MACARRÃO

Frita os hambúrgueres numa frigideira com um pouco de azeite e alhos fatiados, em lume não muito forte.

Coze o macarrão com água abundante e sal. Escorre e está pronto a servir

CÂNTICOS EUCARISTIA

ENTRADA

Vimos trazendo a vida
Chegando a cantar
Somos Igreja unida
vimos p'ra celebrar

ACTO PENITENCIAL

CORO: Kyrie, Kyrie eleison (Senhor, misericórdia)

TODOS: Kyrie, Kyrie eleison

CORO: Christe, Christe eleison (Cristo, misericórdia)

TODOS: Christe, Christe eleison

CORO: Kyrie, Kyrie eleison

TODOS: Kyrie, Kyrie eleison

SALMO RESPONSORIAL

REFRÃO: O Senhor deu-lhes o pão do céu.

ACLAMAÇÃO DO EVANGELHO

Aleluia, Aleluia, Aleluia

APRESENTAÇÃO DOS DONS

Que Te posso dar,
Que não me tenhas dado Tu.
Que Te posso dizer,
Que não me tenhas dito Tu.
Que posso eu fazer,
Eu não posso fazer nada;
Eu não posso fazer nada,
Senão por Ti, Senhor!

Tudo o que sou,
Tudo o que sei,
Tudo o que tenho:
É Teu!(BIS)

SANTO

Santo, Santo, Santo é o Senhor
Santo, Santo, Santo, é eterno o seu amor (BIS)

Céus e terra proclamam a Vossa glória, Hossana
nas alturas!

Bendito o que vem em nome do Senhor,
Hossana nas alturas!



CORDEIRO DE DEUS

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo,
tende piedade de nós

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo,
tende piedade de nós

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, dai-
nos a paz, dai-nos a paz

COMUNHÃO

Eu lhes darei a vida,
Eu lhes darei a vida,
Eu lhes darei a vida, aleluia

Comei do Pão, bebei do Vinho
Quem vem a mim não terá fome
Comei do Pão, bebei do Vinho
Quem vem a mim não terá sede

Eucaristia fonte de Vida
Eucaristia fogo de Amor
Eucaristia Palavra e Pão
Eucaristia Cristo Senhor

PÓS-COMUNHÃO

Obrigado
pelo sol e pelo vento
pelo azul do firmamento
e pela estrela que há em mim

Obrigado
pelo tempo que passou
pelos passos pelos voos
e pela estrela que há em mim

Obrigado
por esse brilho no olhar
por essa chama que me queima
obrigado pela estrela que há em mim

Obrigado
pela estrada percorrida
por esse dom por essa vida
obrigado pela estrela que há em mim

Obrigado
pelo sorriso da criança
pela saudade e a lembrança
de alguma estrela que brilhou

Obrigado
pela presença que não passa
pela esperança que me abraça
pelo silêncio que há em mim

Obrigado
por essa voz que em mim habita
por essa mão que necessita
de outra mão que saiba amar e ser feliz

Obrigado
por esse adeus que é boa nova
por esse olhar de boas vindas
pela estrela que ainda brilha no meu ser

CONSAGRAÇÃO A NOSSA SENHORA

Maravilhas fez em mim
Minh'alma canta de gozo
Pois em minha pequenez
Se detiveram seus olhos
E o Santo e Poderoso
Espera hoje por meu sim
Minha alma canta de gozo
Maravilhas fez em mim

Maravilhas fez em mim
Da alma brota o meu canto
O Senhor me amou
Como aos lírios do campo
E por seu Espírito Santo
Ele habita hoje em mim
Que não pare nunca este canto
Maravilhas fez em mim

FINAL

Tu tens que dar um pouco mais do que tens
Tens que deixar um pouco mais do que há
Se vais ficar muito orgulhoso vê bem
Tens que te lembrar
És um grãozinho de uma praia maior
E deves dar tudo o que tens de melhor
Para avaliar a tua alma há leis
Tu tens que dar um pouco mais do que tens





OÁSIS

ESCUTEIRAR MUITO +

Há muitos, muitos anos, uma tribo de Imazighen (lê-se imaziren), homens e mulheres nobres e livres de África, ocuparam a Lusitânia e habitaram as longas planícies da Raia. A sua origem remonta à Pré-história e aos vales a oeste do rio Nilo. O nome pelo qual este povo ficou mais conhecido é Berberes (assim chamados por não serem nem Romanos nem Gregos – eram “bárbaros”).

Os Imazighen estavam habituados às condições mais agrestes do mundo, a dura vida no deserto. Alguns dedicavam-se a defender a tribo e chamavam-se Tuaregs.

A vida dos Imazighen no deserto só era possível com o acesso ao mais precioso de todos os bens no meio do deserto – a água. O oásis, uma área isolada de vegetação no deserto, tipicamente vizinho a uma nascente de água doce, proporcionava repouso, água e comida, antes dos nossos heróis se aventurarem nas mais extraordinárias aventuras para lá do oásis.

Quando os Imazighen chegaram a Idanha-a-Velha (mais antiga que Idanha-a-Nova), no ano de 713 (faz no próximo ano 1.300 anos), acharam o local tão aprazível, quando comparado com o deserto Sahara, que logo passaram a chamar-lhe Oasis. Este seria o seu maior e mais rico Oásis alguma vez construído.





AMAZIGH
(Lê-se amazir)
Homem ou Mulher
Livre e Nobre
IMAZIGHEN (Lê-se
imaziren) Homens e
Mulheres Livres e
Nobres

Como havia muitos Imazighen em Idanha, resolveram montar o seu acampamento em várias tribos, de acordo com a área de sabedoria que cada uma dessas tribos dominava.

Por isso, havia pequenos Oasis espalhados pela grande e rica Idanha, cada um deles mais mágico do que todos os outros! Havia Oasis na água e no ar, de habilidade manual, radicais, de artes, tradições, do ambiente... Havia de tudo!

Cada tribo convidava as outras tribos a visitá-las e a conhecer +. A conhecer mais Imazighen e a fazer amigos.

Os amigos da Arca de Noé em que existem bichos de todas as espécies, serão convidados a conhecer + em cada Oásis, com caçadas sem fim;

Em cada Oásis encontrarás um pedacinho da Terra Prometida, onde poderás descobrir + de ti, dos outros e do mundo;

Cada Oásis será uma gotinha do “Mare Nostrum” das nossas comunidades, uma gotinha de conhecimento e alegria;

Em cada Oásis encontrarás mais uma encruzilhada onde terás que testar as tuas escolhas e viver os teus caminhos.

OÁSIS CARAVANAS

Quando em viagem os Imazighen viajavam em caravanas cheias de surpresas e desafios.

Temos quatro caravanas: a **Conhecer +**, a **Descobrir +**, a **Construir +** e a **Viver +**.

No teu campo encontrarás uma caravana com a qual poderás realizar um desafio dos oito necessários para receberes a tua Anilha Muito +.

ANILHA MUITO +

Sabes o que é preciso fazer para seres um Amazigh e obteres a anilha?

Precisas de ir à tenda do califa e iniciar a tua grande demanda!

Ele vai dar-te 3 desafios para realizares com o teu bando, patrulha, equipa ou tribo, individualmente ou em conjunto com outros. Os desafios são sorteados. Quando completares cada desafio, volta à tenda do califa e pede o teu carimbo. Precisas de te juntar aos Imazighen e de te tornares um deles aprendendo a sua arte ou seu ofício.



Se és lobito, explorador ou pioneiro, precisas de descobrir 4 oásis diferentes e recolher os 4 carimbos de participação. Se és caminheiro, precisas de 2 experiências.

Precisas de encontrar os Imazighen nómadas que andam na caravana e juntar-te a eles para viver uma experiência, conquistando um carimbo.

Quando tiveres superado todos os desafios, passa novamente na tenda do califa, leva o teu guião com os carimbos e levanta a tua magnífica anilha.

DESAFIO 1	DESAFIO 2	DESAFIO 3	CARAVANA
OÁSIS 1	OÁSIS 2	OÁSIS 3	OÁSIS 4

QUE OÁSIS PODEREI VISITAR?

RADICAL

Slide, Rapel, Escalada

NAVEGADORES

Caiaques, Insufláveis

ESPIRITUAL

Religiões para a vida, Patronos do CNE, Parábolas, Palavra de Deus, Vidas Plenas, Celebrar o Encontro e a Vida, Maria Mãe dos Escutas

SOCIEDADE

Saúde, Educação, Solidariedade, Cooperação, Luta anti-pobreza, Inclusão, Interculturalidade, Política, Abraços Grátis

PRIMITIVO

Tipos de Fogueira, Cozinha Selvagem, Construção Fornos, Homógrafo, Código Morse, Levantamento Pégadas, Códigos e Cifras, Primeiros Socorros, Fazer Fogueira, Fazer Escalpos, Acampamento Ecológico

CIENTISTAS

Robótica, Rádio, Energia Solar

ARTISTAS

Música, Sonoridades, Pinturas Faciais, Trabalhos em Gesso, Pintar com Pés e Boca, Aplausos, Instrumentos, Musicais, Percussão, Quebra-cabeça, Flash move, Anilhas

ÉTNICO

Tatuagens de Henna, Turbante, Musica Tuareg, Dança/Jogo Tuareg, Mosaico Gigante

TRADIÇÕES

Jogos Tradicionais, Artesanato, Gastronomia Lendas

ARTESÃOS

Casa dos Flores, Casa do Ferreiro, Cunho do Rei, Feira dos Adornos, Casa das Velas

ATLETAS

Jogo do Rabo, Voleybol, Estafeta, BTT, Tiro ao Alvo, Judo, Artes Marciais

CONSTRUTORES

Quadro de nós, Construções, Caixa de areia

INTERNACIONAL

Escutismo no Mundo, Educação para a Paz, Lusofonia, Parcerias no escutismo

AMBIENTE

Projeto Rios, O meu Ecossistema



OÁSIS **TRAVESSIAS**

Receberás indicações no teu subcampo sobre quais os oásis que irás visitar no dia das travessias.

Para acederes a esse Oásis e as atividades que poderás lá fazer deverás apresentar os bilhetes que te derem no teu subcampo.

Deverás chegar ao final do dia com 4 travessias e os quatro carimbos.



HORÁRIOS

09:30 – 10:30

11:00 – 12:00

15:30 – 16:30

17:00 – 18:00

ALERTAS

OÁSIS NAÚTICO

Durante o acampamento irás ter algumas atividades náuticas. Será um dia diferente, divertido, mas que para escuteiras na água em segurança tens de te preparar antes de sair de campo.

Uma breve lista para verificares:

- » Fato de banho e t-shirt
- » Chapéu
- » Calçado de água, sapatos ou ténis para molhar, ou sandálias (chinelos e botas não servem)
- » Toalha
- » Cantil cheio
- » Muda de roupa
- » Alimentação

Além destes pedimos que:

Se pensares que tens alguma dificuldade dentro de água (não saber nadar, medo de estar fora de pé, qualquer outra coisa), avisar o animador, o chefe da unidade no ACANAC e o animador que esteja no pórtico da zona restrita de atividades náuticas;



Usar sempre calçado na água, sapatos, sandálias ou sapatos velhos (ou calçado técnico próprio). Os pés descalços dão origem a pequenos ou grandes acidentes, e podem estragar o resto do acampamento;

Proteger do Sol eficazmente usando sempre t-shirt, chapéu e muito protetor solar;

Beber muita água ao longo do dia, de garrafa ou de pontos de água potável. Não beber água da albufeira;

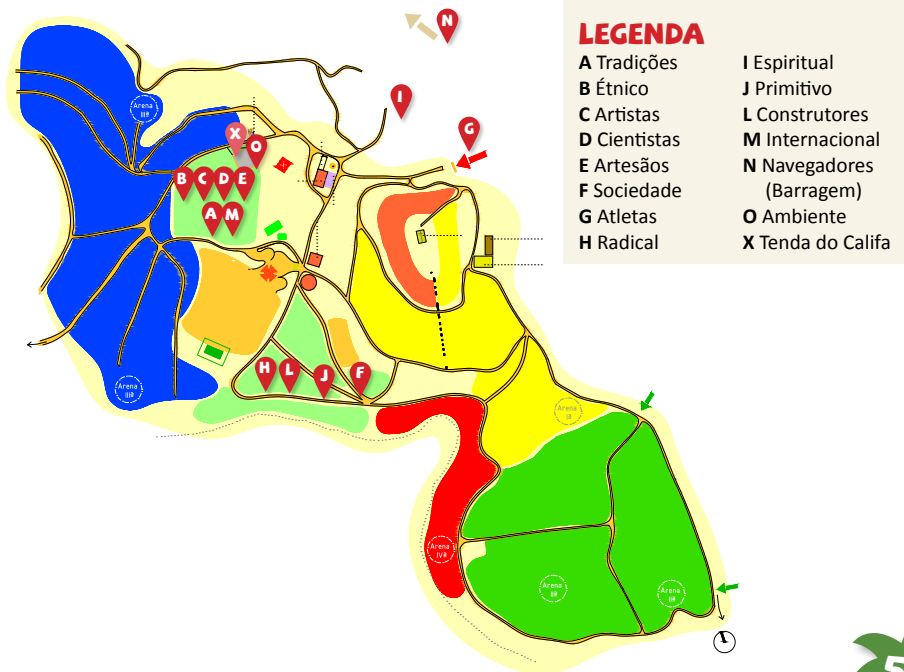
Comer de forma moderada ao longo do dia e não comer toda a comida de 1 vez, informar o meu chefe do que comer;

Sempre que me mandarem vestir o colete de salvação só o retirar quando me autorizarem;

Cumprir as regras e indicações da zona de atividades náuticas, e acatar de imediato as indicações dos animadores das atividades náuticas e dos meus chefes.

Vamos todos fazer destes momentos uma grande festa.







CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

VIVER +

Olá Caminheiro e Companheiro?

Este será certamente um tempo de reencontro. REencontro?!? Sim, porque, para muitos, irá ser um REnovar desta caminhada vivida no Escutismo, talvez mesmo um REver e um REviver amizades, decerto um REcordar uma Promessa já feita (há mais ou menos tempo), com toda a certeza um REdefinir as escolhas e os critérios que cada um tem, sempre que se depara com nova encruzilhada na Vida.

Viver+?? Sim, é o que todos queremos!

O nosso campo irá, por isso mesmo, chamar-se '**ENCRUZY LHADA**', para termos bem a noção de que, a todo o momento, haverá escolhas e opções que poderão definir o nosso caminho de vida. E claro, iremos viver em subcampos: 5, tantos quantos os critérios e características que imprimimos nas nossas escolhas: Ynovação, Yniciativa, Yntensidade, Ynteração e Yntegridade. A nossa vivência será em Clã, e irão coexistir 9 Clãs por subcampo, cada um composto por cerca de 6 Tribos.

Repara...não é que a tua vida agora seja má... mas vamos tentar viver algo que não apenas o que estamos a viver. HOJE! E sim: vamos Viver MAIS!

PROGRAMA

	SÁBADO DIA 4	DOMINGO DIA 5	SEGUNDA DIA 6
MANHÃ		09h00 Eucaristia Geral	
	Entradas em campo		
	Montagens		
TARDE		Oásis	Raid por Clã
NOITE	21h00 Abertura Geral Abertura do Campo Encruzilhada	Lançamento do Imaginário do Campo da IVª Raid por Clã	
	TERÇA DIA 7	QUARTA DIA 8	QUINTA DIA 9
MANHÃ		Raid subcampos	
		Paragem na Barragem	
		Regresso a Campo	
		Dinâmica de Clã	
		Preparação Fogo de Conselho Campo da IV	
TARDE	Raid por Clã		Oásis
NOITE	Vigília Rover	Fogo de Conselho Campo da IV	21h00 Encerramento Geral

HIKE DO CAMPO DA IV SECÇÃO

INSTRUÇÕES

1. O vosso Hike vai ser realizado em Clã.
2. No vosso percurso de Hike constará:
 - Um **Ponto Inicial** (onde serão largados);
 - Dois pontos de **Pontos de Dormida**;
 - Um **Ponto Final**.
3. O Hike que vão fazer irá começar com a largada num Ponto Inicial. No caso de serem largados num local que não corresponde exactamente ao Ponto Inicial, deverão começar o raide a partir desse mesmo ponto onde foram largados, seguindo as restantes indicações a partir daí.
4. Os Pontos de Dormida indicados na carta deverão ser cumpridos rigorosamente, uma vez que é lá que será distribuída os géneros e o material para confeccionarem a vossa alimentação.
5. Terão que estar no Ponto Final até às 18H00 do dia 7 de Agosto, terça-feira.
6. As dinâmicas e esta primeira parte da actividade (Hike) são para serem vividas em Clã. Devido ao elevado número de Clãs existentes e ao facto dos percursos serem realizados numa área relativamente pequena, é natural que se possam cruzar com um ou outro Clã. Cabe, nestas

alturas, ao Chefe de Clã escolher o percurso (incluindo momentos de paragem e de caminhada) procurando uma melhor vivência da atividade.

7. Durante o vosso percurso é natural que possam passar em terrenos particulares. Apesar de deverem evitá-lo, se o decidirem fazer deverão pedir a devida autorização ao dono do terreno.
8. Em caso de emergência deverão contactar os números constantes na página da segurança do guia de campo.
9. Legenda dos sinais marcados no mapa.
 - O Ponto Inicial (aquele onde cada Tribo é largada para o início do Hike) encontra-se assinalado na carta com um **círculo de cor vermelha**;
 - Os Pontos de Dormida para cada uma das noites encontram-se assinalados no mapa com um **círculo de cor azul** e o número da respetiva noite (1 - primeira noite, 2 - segunda noite);
 - O Ponto Final, para onde cada Tribo se terá que dirigir, encontra-se assinalado com um **triângulo de cor vermelha**.
10. Consulta a distribuição dos Clãs pelos autocarros (saída para Hike) que está na próxima página.

COR E SUBCAMPO	CLÃS	FAMÍLIA	AUTOCARRO
Roxo	Yniciativa	Clã 1	McGrant
		Clã 2	McDuff
		Clã 3	McCallum
		Clã 4	McGregor
		Clã 5	McInness
		Clã 6	McMurray
		Clã 7	McKelth
		Clã 8	McAllistor
		Clã 9	McNeil
Castanho	Yntensidade	Clã 10	McGrant
		Clã 11	McDuff
		Clã 12	McCallum
		Clã 13	McGregor
		Clã 14	McInness
		Clã 15	McMurray
		Clã 16	McKelth
		Clã 17	McAllistor
		Clã 18	McNeil
Laranja	Ynteração	Clã 19	McGrant
		Clã 20	McDuff
		Clã 21	McCallum
		Clã 22	McGregor
		Clã 23	McInness
		Clã 24	McMurray
		Clã 25	McKelth
		Clã 26	McAllistor
		Clã 27	McNeil

COR E SUBCAMPO	CLÃS	FAMÍLIA	AUTOCARRO
Verde	Ynovação	Clã 28	McGrant
		Clã 29	McDuff
		Clã 30	McCallum
		Clã 31	McGregor
		Clã 32	McInness
		Clã 33	McMurray
		Clã 34	McKelth
		Clã 35	McAllistor
		Clã 36	McNeil
Azul	Yntegridade	Clã 37	McGrant
		Clã 38	McDuff
		Clã 39	McCallum
		Clã 40	McGregor
		Clã 41	McInness
		Clã 42	McMurray
		Clã 43	McKelth
		Clã 44	McAllistor
		Clã 45	McNeil

CONTACTOS E PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

CHEFIA DO CAMPO DA IV

Chefe de Campo IV	927863462
Pedro Vasconcelos	962727381
Chefe Adjunto Área Pedagógica IV	
Paulo Peres	927863466
Chefe Adjunto Área Operacional IV	
João Marques	927863473
Hospital de Campo / Emergência	914080667 (Vodafone)
Médica Campo da IV	927865423 (TMN Moche)
	933694823 (Optimus Tag)
Assistência do Campo da IV	
Pe. Marco	966961312
Pe. Diniz	912608841
Pe. Pedro	911183535

ORAÇÕES E DINÂMICAS POR DIA (H)ORA +

ENCRUZYLHADAS

H _ O “H” na dimensão do querer envolver-se no sagrado do tempo, na descoberta/entrega generosa do viver e na devolução do sentido profundo ao tempo-que-se-gasta: como fluir único do «instante». Não apenas a cronologia..., mas a graça como oportunidade singular e irrepetível. Iniciar-se e permanecer na (H)ORA +, que dá sabor a todas as outras «horas».

O _ O “O” de ouvir, enquanto escutar na interioridade. Vivemos a escuta do avesso que nos constitui. Essa escuta como ressonância d’alma.

R _ O “R” de refletir em sintonia com a realidade, distinguindo a mentira da verdade, num esforço e numa atenção sempre renovados.

A _ O “A” de atitudes: Iniciativa/ Intensidade/ Integridade/ Inovação/ Interação

+ _ o teu clã é chamado a dedicar + tempo à oração... para viver +

YNICIATIVA

DIA 6 DE AGOSTO

Lembra aquela história oriental: Um discípulo foi ter com o seu professor, cheio de tristeza, quase a desistir, e confessa-lhe: “A minha prática de iniciativa é um fracasso! Ou me distraio completamente, ou ganha em mim a timidez ou a vergonha, ou nada dá certo na primeira impressão!”.

“Isso passará” – disse o mestre suavemente.

Uma semana depois, o mesmo discípulo voltou à presença do mestre, mas agora eufórico:

“A minha atitude de iniciativa está excelente! Sinto-me vigilante e realizado. É simplesmente extraordinário!”

O mestre responde-lhe com a mesma tranquilidade: “isso também passará”.

ORAÇÃO (CONJUNTA...NUMA SÓ VOZ):

O mais importante não é...

Eu procurar-Te,

mas sim que Tu me procuras por todos os caminhos (Gn 3,9);

Eu chamar-Te pelo Teu nome,

mas sim que Tu tens o meu nome marcado na palma da Tua mão (Is 49,16);

Eu gritar-Te quando nem palavras tenho,

mas sim que Tu entras suavemente em mim com o Teu grito (Rom 8,26);

Eu ter projectos para Ti,

mas sim que Tu me convidas a caminhar contigo em direção ao futuro (Mc 1,17);

*Eu compreender-Te,
mas sim que Tu me compreendes até ao meu último segredo (1Cor 13,12);
Eu falar de Ti com sabedoria,
mas sim que Tu vives em mim e Te exprimes à Tua maneira (2Cor 4,10);
Eu guardar-te na minha caixa de segurança,
mas sim que eu sou como uma esponja no fundo do Teu oceano (EE 335);
Eu amar-Te com todo o meu coração e com todas as minhas forças,
mas sim que Tu me amas com todo o Teu coração e com Todas as Tuas forças (Jo 13,1);
Eu consolar-me e planificar,
mas sim que o Teu fogo arde dentro dos meus ossos (Jer 20,9);
Porque, como é que eu seria capaz de procurar-Te, chamar-Te, amar-Te...
se Tu não me procurasses, chamasses e me amasses primeiro?
O silêncio agradecido é a minha última palavra e a melhor maneira de estar para Te encontrar.*

Benjamin Gonzalez Buelta, sj, in GPS, Braga, 2011, pp.126-127.

YNTENSIDADE

DIA 7 DE AGOSTO

Lembra aquela história oriental: Um discípulo foi ter com o seu professor, cheio de tristeza, quase a desistir. Se te apaixonaste uma vez, saberás distinguir a vida daquilo que é sustento biológico e sentimentalismo; saberás distinguir a vida da sobrevivência. Saberás que a sobrevivência significa vida sem sentido nem sensibilidade, uma morte humilhante: comes o pão mas não te consegues manter de pé, bebes água mas não acalmas a tua sede, tocas as coisas mas não as sentes ao tacto, cheiras as flores mas o seu perfume não chega à tua alma. Se, contudo, o ser amado

está junto de ti, tudo ressuscita repentinamente, e a vida inunda-te com uma força tal, que o vaso de argila da tua existência não consegue sustê-la. Essa abundância de vida é o eros. Não falo de sentimentalismo nem ímpetos místicos, mas sim da vida, que só então se torna real e tangível, como se tivessem caído as escamas dos teus olhos e tudo em teu redor se manifestasse pela primeira vez, como se ouvisses cada som pela primeira vez, e o tacto vibrasse de alegria à primeira percepção das coisas. Esse eros não é um privilégio dos virtuosos nem dos sábios; é oferecido a todos, com iguais possibilidades. E é a única antecipação do Reino, a única superação real da morte. Porque só quando saís do teu Eu, mesmo que seja pelos belos olhos de uma cigana, descobres o que pedes a Deus e porque corres atrás d'Ele.

YANNARAS, Christos, *Variazioni sil Cantico dei cantici* (1989), *Interlogos*, Schio, 1994, p.25 (Citado por GALIMBERTI, Umberto, *Coisas do Amor, Caleidoscópio*, Casal de Cambra, 2009, p.21.

ORAÇÃO (CONJUNTA...NUMA SÓ VOZ):

Meu Senhor e meu Deus!

Com o Teu Espírito consolador,

Lutarei contra a ignorância e a dor;

Sou uma gota de água no oceano imenso

Mas, pelo Teu amor intenso,

Confio novamente na minha intensidade sã e livre

Anunciamos ao mundo a verdadeira paz.

YNTEGRIDADE

DIA 8 DE AGOSTO

ORAÇÃO (CONJUNTA...NUMA SÓ VOZ):

*Senhor meu Deus,
não sei para onde vou.
Não vejo o caminho em frente,
nem sei ao certo onde ele findará.
Na verdade nem me conheço
e o facto de pensar
que estou a seguir a Tua vontade
não quer dizer que eu esteja a ser-lhe fiel.
Mas creio que o desejo de Te agradar
Te agrada realmente.
E espero manter este desejo
em tudo quanto fizer.
Espero jamais fazer qualquer coisa
alheia a esse desejo.
Sei que, se agir assim,
Tu me conduzirás pelo caminho certo,
embora eu nada possa saber sobre ele.
Por isso, sempre confiarei em Ti,
mesmo que me sinta perdido*

*ou às portas da morte,
nada recearei,
pois Tu estás sempre comigo
e nunca me deixarás sozinho.*

Thomas Merton, in GPS, Braga, 2011, pp.127-128.

YNOVAÇÃO

DIA 9 DE AGOSTO

“Hoje e apesar de tudo, temos uma capacitação, sobretudo nas camadas de meia idade e na mais jovem, que nunca tivemos. E isso certamente redobra **o nosso potencial de inovação** e de criação para o futuro. Agora, há zonas de personalidade e da sensibilidade que nós ainda não atendemos suficientemente. É tudo o que tem a ver com a educação estética, educação para a fruição, como a outra relação com o meio ambiente. E temos de saber viver mais, gastando menos – e aqui, gastar vem na acepção negativa do verbo, que é outra maneira de dizer desgastar... no sentido de que nos desgastamos a nós próprios e aos outros e ao mundo que nos envolve”.

D. Manuel Clemente, “Os portugueses são imparáveis” – entrevista, in Revista Grupo Crédito Agrícola, nº23, Maio 2012, pp.24-25

“É verdade que a criatividade e a inovação não poderiam exercer os poderes da sua leveza senão por meio do peso do planeamento e da organização, mas são elas que lhes dão sentido e que abrem avenidas para o futuro”.

MENESES, João Wengorovius, O peixe Amarelo: pistas para um mundo melhor, Pedra Angular, Lisboa, 2009, p.204.

ORAÇÃO (CONJUNTA...NUMA SÓ VOZ):

Fica comigo, fica entre nós; Senhor,

Pois a Tua Vida será sempre nova e fiel!

Será em mim, em todos nós, o segredo

Para vencer a rotina, a vaidade e o medo.

Fica em mim, fica connosco e seremos felizes

Queremos inovar o Teu Reino, a Tua Igreja!

YNTERAÇÃO

DIA 10 DE AGOSTO

“(...)Por essas e por outras, tantas vezes apetece ir embora deste país pequenino e dormente. Mas sempre que dou comigo a maldizê-lo ou à tacanhez de quem nele manda, releio um conto de Herberto Helder e pacifico-me. Começa assim:

«Era uma vez um lugar com um pequeno inferno e um pequeno paraíso, e as pessoas andavam de um lado para o outro, e encontravam-nos, a eles, ao inferno e ao paraíso, e tomavam-nos como seus, e eles eram seus de verdade. As pessoas eram pequenas, mas faziam muito ruído. E diziam: é o meu inferno, é o meu paraíso. E não devemos malquerer às mitologias assim, porque são das pessoas, e neste assunto de pessoas, amá-las é que é bom»

MENESES, João Wengorovius, O peixe Amarelo: pistas para um mundo melhor, Pedra Angular, Lisboa, 2009, p.154.

ORAÇÃO (CONJUNTA...NUMA SÓ VOZ):

*Continuemos, nós também, vigilantes,
Colaborantes, despertos, seguros dos nossos desejos
Divide nossos passos para servirmos a quem é preciso,
Nossas ações sejam raios de luz,
Faz-nos capazes de vencer nossas preguiças, nossas distrações*

O QUE LEVAS NA MOCHILA, TU?

HINO DA IV

O que levas na mochila, tu?
Menino que procuras
Um caminho trilhar?
O que levas na mochila, tu?
Um sonho, um poema,
uma onda do mar
Levo os bolsos vazios
Para na vida encher
De sonhos, esperanças
E com isso aprender
Levo tudo o que não sei,
Tudo o que vou achar
Espaço de sobra p'ra dar

E levo a luz do Teu olhar (3x)

O que levas na mochila, tu?
Agora que crescestes
E já queres escolher?
O que levas na mochila, tu?
Um mundo de incertezas

P'ra tentar compreender
Levo a força de um sorriso
Que vou tentar impor
O que tenho p'ra dar
Levarei p'ra onde for
Levo nos bolsos coragem
P'ra um amigo encontrar
Juntos vamos procurar
O que é isso de amar

E levo a luz do Teu olhar (3x)

O que levas na mochila, tu?
Homem que trabalhas
E aprendes a viver?
O que levas na mochila, tu?
Tempo p'ra família,
Um dia-a-dia a correr
Levo nos bolsos (a) certeza
De que o meu construir
Atira mais alto no "Amar e
Servir"
Levo às costas o encanto
De um filho criar
E que vou ter de acordar
Para um mundo a despertar

E levo a luz do Teu olhar (3x)

O que levas na mochila, tu?
Agora que chegaste
Ao fim do teu caminhar
O que levas na mochila, tu?
Ventos, memórias,
Saberes pra contar
Levo as regras de um passado.
Do caminho que fiz,
O mar, o deserto,
O que quis e não quis
Levo a mochila cheia,
Tenho tudo p'ra dar
Uma vida a recordar

E levo a luz do Teu olhar (3x)

SUBCAMPOS

CLÃ	AGRUPAMENTOS
 CLÃ1: McGRANT	2 S. José de São Lazaro / 84 Serzedelo / 8 Águas Santas / 43 São Jorge de Arroios / 20 Covilhã / 36 Marinha Grande / 98 Faro
 CLÃ2: McDUFF	3 São Vítor / 7 Ermesinde / 263 Campolide / 162 Santa Clara / 20 Covilhã / 44 Tomar / 100 Tavira
 CLÃ3: McCALLUM	2 S. José de São Lazaro / 184 Joane / 447 Santiago de Bougado / 50 São João de Brito / 65 Torres Novas / 76 Moita / 189 Ílhavo
 CLÃ4: McGREGOR	4 Vila das Aves / 7 Ermesinde / 263 Campolide / 109 Santo António dos Olivais / 64 São José Setúbal / 374 S. Miguel - Alvarães
 CLÃ5: McINNESS	13 Alcaide Faria / 724 Gilmonde / 25 São Pedro Merelim / 10 Cedofeita / 263 Campolide / 68 Salvaterra de Magos / 74 Barreiro
 CLÃ6: McMURRAY	26 Pousada de Saramagos / 10 Cedofeita / 263 Campolide / 109 Santo António dos Olivais / 52 Santarém / 119 Coruche
 CLÃ7: McKELTH	27 Bairro / 123 São José de Ribamar / 94 Trofa / 272 Sobral Monte Agraço / 76 Moita / 85 Sao Pedro - Barroelas
 CLÃ8: McALISTOR	123 São José de Ribamar / 94 Trofa / 317 Alverca / 162 Santa Clara / 65 Torres Novas / 141 Santa Eulália de Águeda / 390 Mafamude
 CLÃ9: McNEIL	133 Mogege / 5 Ronfe / 94 Trofa / 342 Vialonga / 158 Elvas / 198 Chaves












CLÃ	AGRUPAMENTOS
 CLÃ10: McGRANT	804 Joane / 94 Trofa / 342 Vialonga / 109 Santo António dos Olivais / 172 Abrantes / 212 São Pedro
 CLÃ11: McDUFF	805 S. Tiago de Areias / 207 Sta Maria de Aveleda / 95 Maia / 412 Alfragide / 232 São Pedro - Manteigas / 295 Nossa Senhora da Conceição
 CLÃ12: McCALLUM	201 Sequeirô / 96 Valbom / 488 Mafra / 848 Nossa Senhora do Rosário de Fátima / 163 Santa Cruz / 320 Évora / 370 Porto de Mós
 CLÃ13: MCGREGOR	206 Santo Adrião / 208 Ferreiros / 96 Valbom / 514 Carregado / 238 São Roque / 306 Santa Comba Dão / 1241 Mortágua / 453 São Teotónio - Valença
 CLÃ14: McINNESS	206 Santo Adrião / 210 Oliveira do Douro / 522 Coz / 235 Figueira da Foz / 238 São Roque / 348 Meadela / 350 Santana
 CLÃ15: McMURRAY	227 Carreira / 287 Santa Maria de Antime / 274 Espinho / 524 Aveiras de Cima / 348 Meadela / 371 Baixa da Banheira / 605 Carvalhais
 CLÃ16: McKELTH	268 Avidos / 276 Santa Cruz do Bispo / 648 Campelos / 235 Figueira da Foz / 371 Baixa da Banheira / 484 Anunciada / 577 S. José / 776 Cruz da Areia
 CLÃ17: McALISTOR	285 Antas - São Tiago / 287 Santa Maria de Antime / 912 Irivo / 522 Coz / 371 Baixa da Banheira / 403 Rio Maior
 CLÃ18: McNEIL	291 Calendário / 391 Santo António das Antas / 648 Campelos / 309 Ceira / 371 Baixa da Banheira / 573 Seixas



CLÃ	AGRUPAMENTOS
 CLÃ19: McGRANT	307 Ponte / 312 Louro / 408 Santa Marinha / 648 Campelos / 698 Marinhas / 309 Ceira
 CLÃ20: McDUFF	307 Ponte / 760 Beato / 490 Chamusca / 639 Vila Viçosa / 1198 Santo Agostinho / 779 Cacia / 1039 Vilela
 CLÃ21: McCALLUM	307 Ponte / 312 Louro / 446 Valongo / 1048 Santo Isidoro de Roma / 648 Campelos / 1166 Amor / 624 Cebolais de Cima / 1084 Trofa
 CLÃ22: McGREGOR	316 Sande / 447 Santiago de Bougado / 683 Telheiras / 347 São Jorge / 467 Charneca da Caparica / 415 Santa Maria da Graça / 505 Trancoso
 CLÃ23: McINNESS	331 São Dâmaso / 332 Vila Cova / 519 Paredes / 648 Campelos / 510 Cacilhas / 537 Castelo do Neiva
 CLÃ24: McMURRAY	331 São Dâmaso / 449 Santíssimo Sacramento / 704 Mira Sintra / 363 Coselhas / 571 Santo Amaro / 585 Corroios
 CLÃ25: McKELTH	459 Palmeira / 364 Vale São Cosme / 479 Alfena / 773 Póvoa de Santa Iria / 634 Alcanhões / 639 Vila Viçosa / 844 Alcácer do Sal
 CLÃ26: McALISTOR	332 Vila Cova / 483 Nevogilde / 773 Póvoa de Santa Iria / 382 Cantanhede / 682 Fátima / 718 Quinta do Conde / 838 Nª Sª Socorro
 CLÃ27: McNEIL	1215 Tavarede / 366 Brito / 774 Queijas / 690 Barreiro / 697 Rossio ao Sul do Tejo / 542 Entroncamento



CLÃ	AGRUPAMENTOS
 CLÃ28: McGRANT	366 Brito / 439 S. João Baptista / 449 Santíssimo Sacramento / 674 Pombal / 972 Midões / 762 Maceira / 927 Santo André - Barreiro
 CLÃ29: McDUFF	525 São Pedro Fins / 549 Ovar / 445 Cabeçudos / 1023 São Julião Tojal / 697 Rossio ao Sul do Tejo / 1112 Souto da Carpalhosa
 CLÃ30: McCALLUM	560 Lago S. Paulo / 1218 Lagoa / 559 Lama / 572 Mindelo / 382 Cantanhede / 718 Quinta do Conde / 835 Casal do Marco / 853 Travassô
 CLÃ31: McGREGOR	575 São Félix da Marinha / 390 Mafamude / 459 Palmeira / 895 São João Talha / 718 Quinta do Conde / 1187 Alcobertas / 141 Santa Eulália de Águeda
 CLÃ32: McINNESS	464 Telhado / 500 Fraião / 902 Moreira / 521 Senhora da Hora / 382 Cantanhede / 722 Santiago do Cacém / 1029 Ranhados
 CLÃ33: McMURRAY	680 Santão / 676 Cristo Rei / 464 Telhado / 1022 Vimeiro / 890 Évora / 722 Santiago do Cacém / 850 S. Pedro de Calvão
 CLÃ34: McKELTH	509 Bastuço - São João / 527 Nª Senhora do Amparo / 830 Briteiros / 871 Santa Maria de Esmoriz / 880 São Paio de Gramaço / 789 Fermentelos / 890 Évora / 688 Alhos Vedros / 871 Santa Maria de Esmoriz
 CLÃ35: McALISTOR	902 Moreira / 566 Creixomil / 895 São João Talha / 877 Pousos / 1085 Reguengos de Monsanto / 1120 Cartaxo / 414 Nossa Senhora do Monte
 CLÃ36: McNEIL	618 Galegos Santa Maria / 620 São Tiago Cruz / 902 Moreira / 939 Paião / 762 Maceira / 1082 Santa Cecília



CLÃ	AGRUPAMENTOS
 CLÃ37: McGRANT	620 São Tiago Cruz / 660 Montariol / 902 Moreira / 1023 São Julião Tojal / 927 Santo André - Barreiro / 1210 Carnide / 871 Santa Maria de Esmoriz
 CLÃ38: McDUFF	902 Moreira / 1039 Vilela / 660 Montariol / 1188 Milharado / 941 Asseiceira / 1111 Várzea / 1317 Parceiros / 1082 Santa Cecília
 CLÃ39: McCALLUM	663 Moreira de Cónegos / 829 Fragoso / 1104 Paranhos / 1134 Sintra / 977 Ourém / 1356 Nossa Senhora das Misericórdias / 1084 Trofa
 CLÃ40: McGREGOR	1162 Canidelo / 1258 Castelo de Paiva / 663 Moreira de Cónegos / 939 Paião / 1071 Ferreira do Alentejo / 1082 Santa Cecília / 1159 Pernes / 1198 Santo Agostinho
 CLÃ41: McINNESS	858 Lordelo / 455 Vermil / 865 Moure / 1162 Canidelo / 1177 Famões / 1166 Amor / 1239 Vale de Milhaços / 624 Cebolais de Cima
 CLÃ42: McMURRAY	1295 São Miguel do Souto / 966 Medelo / 1192 Febres / 1188 Milharado / 1102 Santo André / 1111 Várzea / 1093 Chainça
 CLÃ43: McKELTH	1302 Rossas / 1150 Silveiros / 1134 Sintra / 1327 Penela / 1116 Branca / 1172 S. Luís
 CLÃ44: McALISTOR	1302 Rossas / 1203 S. Tiago de Cossourado / 1233 Almalaguês / 1260 Bela Vista / 461 Feijó / 1301 Alpiarça / 1340 Meda
 CLÃ45: McNEIL	1295 São Miguel do Souto / 1348 Lama / 1177 Famões / 910 Casal Comba / 1142 Olival / 372 Trafaria / 605 Carvalhais





APOIOS:



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

