



Actividades em OUTUBRO/NOVEMBRO

MACIÇO CALCÁRIO ESTREMENHO

16 de Outubro, Sábado e 17 Domingo – 2/3 botas

PENEDOS DE GÓIS – RIBEIRA DA PENA

23 de Outubro, Sábado - 3 botas

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

24 de Outubro, Domingo - 2 botas

PARQUE NATURAL DE MONTEZINHO

29 de Outubro, Sexta a 1 de Novembro, Segunda – 3 botas

COUTOS DE ALCOBAÇA II

6 de Novembro, Sábado – 2 botas

GR11 - CAMINHOS DE SANTIAGO

Jornada de Exploração do Percurso
20 de Novembro de 1999

AVISO MUITO IMPORTANTE!

Nova modalidade de inscrição nas actividades.

Por indisponibilidade temporária do secretariado do Clube, a partir de Novembro, o atendimento processar-se-á da seguinte forma:

1. O horário de atendimento será reduzido a 3 horas semanais, para efeito exclusivo de esclarecimento referente a inscrições em actividades – à 5ª. Feiras das 19h30 às 22h30;
2. As inscrições serão efectuadas exclusivamente por carta, acompanhada de cheque, recebida no Clube até à 3ª feira anterior à realização da actividade; as inscrições serão consideradas por ordem de chegada;
3. O cheque deverá ser acompanhado da seguinte informação: identificação da actividade, n.º. do sócio, nomes completos das pessoas a inscrever, n.º. do cheque, Banco, local de entrada no autocarro ou participação em viatura própria;
4. Nas actividades haverá uma caixa de correio para depósito de cartas e um Director que poderá prestar esclarecimentos, mas não receberá directamente quaisquer inscrições.

MACIÇO CALCÁRIO ESTREMENHO

“A paisagem cársica com uma incursão ao mundo da espeleologia”

16 de Outubro, Sábado e 17 Domingo – 2/3 botas

O CAAL vai repetir a actividade realizada em Setembro de 1995, a qual permitirá aos sócios a observação de aspectos característicos do modelado cársico e ainda a entrada numa gruta “não turística”, devidamente munidos de capacete e gásómetro, e acompanhados por espeleólogos experientes, tendo, para o efeito, sido solicitada a colaboração da SPE – Sociedade Portuguesa de Espeleologia.

Sábado, 16

Partindo da vila de Minde caminharemos ao longo do *polje* de Mira – Minde que, em anos particularmente chuvosos, se alaga, transformando-se num enorme lago. Próximo de Mira de Aire subiremos a *Costa de Mira*, vencendo um desnível de 300 m e prosseguiremos, observando o *polje* agora de cima, assim como as vilas de Minde e Mira de Aire.

Seguidamente, se o tempo o permitir, descenderemos até às “*Ventas do Diabo*”, grutas outrora ocupadas pelo homem primitivo, onde almoçaremos enquanto desfrutamos de uma excelente vista panorâmica.

Continuaremos, já com o estômago mais aconchegado e, após o café tomado próximo das grutas turísticas de Stº António, atravessaremos um belo *lapiás* e chegaremos junto da entrada do *Algar do Ladoeiro*, cavidade que ultrapassa os 150 m de profundidade.

Finalmente chegaremos ao nosso destino: A *Fórnea*, imponente anfiteatro calcário resultante de fenómeno de erosão regressiva.

À noite, após o jantar, haverá uma projecção de diapositivos relacionados com os aspectos geomorfológicos típicos das regiões cársicas e com as actividades espeleológicas.

Domingo, 17

No decorrer deste dia desenrolar-se-ão duas actividades: uma marcha pedestre não guiada de 6/7 Km, através de um percurso sinalizado no Arrimal e a visita a uma gruta “não turística” na região de Alvados – a oportunidade de os companheiros se tornarem espeleólogos durante alguns minutos e partirem à descoberta do mundo subterrâneo.

Informações importantes: O percurso de Sábado, embora extenso (20Km) é fácil e pouco acidentado, tendo apenas uma subida significativa de 300 m e uma descida final de igual desnível. O troço mais difícil é a descida para as “*Ventas do Diabo*”, dado o seu grau de inclinação. Haverá pouco mato. É imprescindível o uso de botas de montanha, dada a dureza do piso e a presença constante de pedras e arestas cortantes do calcário.

O abastecimento de água só é possível a meio do percurso. Como o tempo em Outubro é incerto, é conveniente levar o impermeável e o protector solar (a zona é desprovida de árvores).

No Domingo, para a entrada na gruta, aconselha-se roupa velha, que se possa sujar de lama (se possível fato-macaco), botas do tipo galocha (quem as possuir) e luvas de mecânico ou de jardinagem ou, em último caso, de louça (as luvas são quase imprescindíveis).

A progressão na gruta, que tem cerca de 100 m de extensão, é fácil e apenas a entrada poderá oferecer alguma (pouca dificuldade).

Alojamento: Pernoitaremos no parque de Campismo do Arrimal, o qual é bastante exíguo. O acampamento será montado no final da actividade de Sábado, pelo que os companheiros terão de levar à partida tudo o que irão necessitar durante a marcha, incluindo almoço.

Alimentação: Dada a extensão do percurso de Sábado, não haverá paragem para abastecimento durante a viagem até Minde. O jantar de Sábado poderá ser tomado na Mendiga, a 3 Km do Arrimal.

Transporte: O Clube organiza autocarro, que partirá às 7h30 de Algés e às 8h00 do Campo Pequeno, impreterivelmente. A actividade é limitada a 50 sócios, pelo que não é possível participar com viatura própria.

Cartografia: Folha 318 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	5 750\$00	5 000\$00

Penedos de Góis – Ribeiro da Pena

“As panorâmicas e os vales ex-libris da Lousã”

23 de Outubro, Sábado, 3 botas

Vamos deixar, simbolicamente, o nosso testemunho às gerações vindouras, nossas seguidoras na continuação da realização de caminhadas por essas florestas fora, plantando com o apoio da Associação Ambientalista FARIO, sediada nesta zona, algumas árvores, numa das zonas mais bonitas do nosso Portugal – Ribeiro da Pena – a merecer todo o nosso apoio, dado que, devido, porventura, às difíceis condições de acesso, ainda se encontra num estado “selvagem” (apesar da existência de vestígios de presença humana num passado recente) e, por isso, propícia ao desenvolvimento/manutenção de toda uma panóplia de flora (ex.: Loureiros, Azinheiras, Azereiros, Azevinhos, Carvalhos, Amieiros, etc.) e de fauna (ex.: Falcão-Peregrino, Açor, Gavião, Cegonha-Preta, Milhafre-Real, etc.), mas fortemente ameaçada pelas consequências de um progresso descontrolado.

Características da actividade: Começa a cerca de 2 Km, na estrada que sai da nacional n.º 2, ao Km 287,5 e vai para a aldeia de Povorais (coordenadas geográficas (0574522 – 4437630 da carta 1/25000 do IGN, folha 353 – alt. 897 m) e termina junto à povoação de Esporão na estrada que vai para a

aldeia de Ribeira Cimeira (junto à placa indicativa de “Campo de Futebol”), numa distância de cerca de 10,6 Km com um grau de dificuldade relativamente alto, sem possibilidade de neutralização.

A actividade terá duas partes distintas:

A primeira: (que poderemos delimitar desde o início até à aldeia da Pena) relativamente fácil, efectuada quase sempre em trilhos/carreiros planos, com excepção da subida aos imponentes Penedos de Góis, donde poderemos dar largas às nossas vistas (se o tempo o permitir), já que deles se pode avistar várias montanhas ao redor e de uma descida bastante acentuada da aldeia de Povorais em direcção à Pena.

A segunda: (desde a aldeia da Pena ao final) – talvez a mais espectacular - de dificuldade bastante elevada, já que comporta acentuadas subidas e descidas, por vezes um pouco a corta-mato, bem como a necessidade de caminhar por dentro do leito da ribeira (que esperamos que não leve muita água), saltando de pedra em pedra.

Observações:

Abastecimento, somente de água, ao longo do percurso (a água da ribeira encontra-se na sua pureza natural)

Dada a época outonal em que a actividade se realiza, aconselha-se levar protecção para a chuva e frio

Uso exclusivo de botas. Aconselhável a utilização de bastões e perneiras

Dadas as características da actividade, a mesma fica limitada a 50 sócios.

Cartografia: Folhas 242/243 e 252/253 da Carta Militar de Portugal (1/25000) do IGE

Partida: Algés às 06h30 e Campo Pequeno às 06h45 (chegada prevista para as 23h00)

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	3 800\$00	3 000\$00

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

“Lisboa cidade desportiva”

24 de Outubro, Domingo – 1 bota

O Pelouro de Desporto da CML vai promover, uma vez mais, com a colaboração do CAAL, a realização de uma passeio “Caminheiros de Monsanto”

Local de concentração: Na Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início à 9h30 e final no mesmo local.

Inscrição no local.

Companheiro! Participa e divulga esta iniciativa junto dos teus amigos e no local de trabalho!

PARQUE NATURAL DE MONTEZINHO

"Em pleno Outono o NE Transmontano, com os seus soutos, geadas e população acolhedora"

29 de Outubro, Sexta a 1 de Novembro, Segunda – 3 botas

Terminando o projecto iniciado em 1994 (POR TERRAS DE RIBATUA E ALIJÓ) e continuado em 1996 (VILA-FLOR – ONDE A VINHA SE FAZ RARA), 1997 (RUMO ÀS ORIGENS DO TUA) e 1998 (TERRAS DA LOMBA) e sempre seguindo o Tua e depois os rios que lhe dão origem, o Tuela e o Rabaçal, para Norte, desde o Douro até à fronteira com Espanha, vamos desta vez para o Parque Natural de Montezinho.

1º dia – Sábado, 30 – Início na bonita aldeia de Tuizelo, onde o CAAL esteve em 1990, seguindo em direcção a Norte e terminando em Pinheiro-Velho.

2º dia – Domingo, 31 – Saída de Travanca em direcção à serra da Coroa, seguindo em direcção Este para encontramos o nosso conhecido Tuela. Caminhamos em direcção à fronteira para voltarmos a cruzar o Tuela, terminando em Moimenta.

3º dia – Segunda 1 – Início em Ladeiras, descendo para o Rabaçal, caminhando depois em direcção à linha da fronteira e entrando depois em Espanha, terminando em Chaguazoso

Características dos percursos: Os percursos desenrolam-se totalmente dentro do Parque Natural (excepto os pequenos troços em Espanha). Não são muito longos mas têm algumas subidas e descidas íngremes. Altitude máxima 1273 m no alto da Serra da Coroa.

Recomendações: Não esqueça o bilhete de identidade, uma vez que vamos entrar em Espanha. E também algumas pesetas para o café... Dada a época do ano e a altitude em que se desenvolvem as actividades (em torno dos 1000 m) é aconselhável roupa impermeável e quente. São indispensáveis as botas de montanha, aconselháveis os bastões de marcha.

Alojamento: No parque de Campismo do Rio Sabor em Bragança.

Cartografia: Folhas 10, 11 e 23 e 24 da Carta de Portugal, escala 1/25000 do IGE.

Partida: Algés 20h30 e Campo Pequeno 09h00.

Participação em viatura própria: Só é possível desde que os companheiros assegurem todas as ligações.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	10 000\$00	8 000\$00
Viat. Própria	5 500\$00	2 500\$00

COUTOS DE ALCOBAÇA II

"Por terras de Molianos (calcários) com ascensão à memória (arco) e panorâmica sobre as terras a Oeste da Serra dos Candeeiros"

6 de Novembro, Sábado – 2 botas

Depois de termos percorrido nos últimos anos terras dos Coutos de Alcobaca com destaque para

Aljubarrota, Cós, Maiorga, Pederneira, Turquel e Alfeizerão, entre outras, vamos continuar esse objectivo visitando lugares a nascente de Alcobaca. Partindo daqui iremos até à nascente do Alcoa em Chiqueda e percorreremos o seu vale encaixado. Subiremos aos planos de Molianos, a nova extrema lusitana e a partir daí atacaremos os cumes da serra dos Candeeiros desdobrando a vista por paisagens que vão até ao mar. Passaremos ao insólito Arco da Memória (de quê?), talvez o Arco mais desconhecido de Portugal e aí ultrapassaremos a fronteira dos Coutos, e depois dos cumes dos Candeeiros, cairemos sobre os azinhais e as lagoas das dobras do Arrimal. Passeio deslumbrante, no mínimo, onde, para desfrutarmos a sua beleza teremos de cumprir a velha máxima dos montanheiros: "Andar à velho para chegar novo".

Características do percurso: Extensão não superior a 14 km, com desnível acentuado a subir, cerca de 330m, e menor na descida. A neutralização possível, a partir do Arco da Memória, será feita a pé.

Recomendações: levar água, botas, amparo, máquina fotográfica, tapa-chuva/sol e boa disposição.

Cartografia: Folhas 317 e 318 da Carta de Portugal, escala 1/25000 do IGE.

Partida: Algés 08h00 e Campo Pequeno 08h15.

Participação em viatura própria: não é possível.

Chegada prevista: 19h30.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	2 600\$00	2 000\$00

“Alenquer e o seu termo IV”

Esta actividade, calendarizada para 20 de Novembro de 1999, foi adiada para o próximo ano.

Em sua substituição teremos a Jornada de Exploração e um troço do percurso GR 11 - Caminhos de Santiago, descrito em folha anexa.

NOTÍCIAS

• Curso Avançado de Escalada 1999

Terminou no passado mês de Junho mais um Curso Avançado de Escalada com a participação de 9 companheiros que se empenharam ao logo de um mês de trabalho, em consolidar os ensinamentos do curso de iniciação, adquirir autonomia e reforçar os conhecimentos e práticas de segurança.

As sessões práticas decorreram em Sintra, Guia, Rocha da Pena, Redinha, Monte Galinheiro e Faro Budiño. As teóricas na sede do clube.

• Escalada em Finis Terrae

Ao longo da sua história a Escalada na Galiza esteve sempre muito pouco desenvolvida no panorama da Escalada em Espanha. No entanto, nos últimos anos registou-se um enorme incremento desta actividade com a descoberta de novas zonas e o reequipamento

das antigas escolas.

O **GDAE** partiu à descoberta dessas Escolas, promovendo nos feriados de Junho uma actividade no **Monte Galinheiro**, perto de Vigo, e em **Faro Budiño**, junto a Porriño. Foi com grande afinco e determinação que os nossos escaladores se “atiraram” às paredes galegas.

• **Curso de Iniciação à Escalada**

Vai realizar-se no próximo mês de Outubro mais um curso de iniciação à Escalada, estando as inscrições já encerradas.

• **III Encontro de Escaladores do CAAL**

Uma vez mais, vão os escaladores do GDAE organizar no fim de semana de 30, 31 de Outubro e 1 de Novembro, o **IIIº Encontro de Escaladores**, a reunião terá lugar, como já vem sendo hábito, na Escola Andalusia de **ESPIEL**. O GDAE incita à tua participação.

• **1ª Prova do Campeonato Nacional de Escalada Desportiva**

Realizou-se em 18/19 de Setembro, em Santarém, a 1ª prova do Campeonato Nacional de Escalada. O CAAL participou, tendo uma actuação meritória: Os nossos associados Rita Moura e Ricardo Rodrigues ficam respectivamente em 1º lugar na prova feminina e 5º lugar na prova masculina.

• **De novo o Creoula!**

Haverá uma sessão de convívio no Clube, no dia 21 de Outubro, às 21h30, “à volta” da viagem do Creoula. Se quiseres reviver os momentos divertidos que passámos no Creoula comparece e traz fotografias, slides ou vídeos.

• **Sessão na sede**

Tema: Ilhas do Atlântico Norte.

No dia 28 de Outubro (Quinta-feira) haverá uma sessão de audiovisual sobre as ilhas Islândia, Faroe e Shetland. Uma viagem dos companheiros Rui e Manuela Queirós. Comparece e traz um amigo também.

• **Montes Tatras – Os Cárpatos Setentrionais**

O CAAL realizou entre os dias 4 e 14 de Agosto mais uma das suas já habituais actividades de Verão e que, desta vez, teve como destino a Europa Central: República Checa e Polónia. Participaram 50 sócios.

Esta actividade foi muito abrangente pelas vivências proporcionadas:

- Natureza, três passeios pedestres, um no parque Natural Krkonose, na fronteira entre a república Checa e a Polónia, e dois nos bonitos e inesquecíveis Tatras polacos, junto à fronteira com a Eslováquia;
- Urbana, nas três belas cidades de Praga, Cracóvia (incluindo a visita às minas de sal de Wielicka) e Wraclow;

- Histórica, em Auschwitz/Birkenau;
- Religiosa, no mosteiro de Jasna Gora (Santuário da Virgem Negra).

O tempo também foi nosso companheiro, já que as surpresas climáticas das montanhas – chuvas e trovoadas – apenas fizeram a sua aparição após as caminhadas. Claro está que, em momentos cruciais, o nevoeiro atraçou-nos ao ofuscar-nos as vistas que os Montes Snieska e Rysy oferecem. Apesar de não programado, alguns companheiros fizeram a ascensão ao monte Rysy, constituindo assim, mais um marco para a história do CAAL, por se tratar do pico mais alto da Polónia.

Tudo correu bem: Os rostos dos companheiros espelhavam este sentimento.

Os sócios participantes e outros interessados estão convidados para uma reunião de confraternização na sede do CAAL no dia 24 de Outubro (Domingo) às 16h00.

Pirinéus 99

Decorreu, entre os dias 16 e 25 do passado mês de julho, mais uma actividade do CAAL nos Pirinéus.

Este ano fomos, em combóio, até ao vale de Aran e Parque Nacional de Aigues Tortes y Lago de S. Maurice, perto das estâncias de Ski de Baquera Beret e de Boi Taul.

Naqueles locais paradisíacos tivemos oportunidade de fazer boas caminhadas de montanha e de admirar deslumbrantes paisagens, salpicadas de lagos com águas cristalinas.

A impressão geral foi de agrado, com o aliciante de, para muitos companheiros ter sido a primeira experiência de percursos em travessia com pernoita em refúgios.

Para recordarmos esta actividade, realizar-se-á no **dia 7 de Novembro, às 16h00**, na sede do Clube, uma sessão de mostra de fotografias. Faremos na altura um singelo convívio gustativo, pelo que todos deverão levar comestíveis (damas) e bebíveis (cavalheiros).

CAAL – Clube de Actividades de Ar Livre
ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE

Presidente: José M. Pombo Duarte
Centro Associativo do Calhau – Sítio do Calhau Parque Florestal de Monsanto
1500 Lisboa

NIB 0035 0216 00047376 630 29
Conta 0216 0473 76630 – CGD Cascais

Tel.: 01. 778 83 72
Fax: 01. 778 83 67
email:caal@mail.telepac.pt

Horário de expediente: 5ª feira das 19h30 às 22h30.



GR11

CAMINHOS DE SANTIAGO

20 de Novembro de 1999

Jornada de exploração do percurso

O CAAL assumiu da marcação de um sector do GR11 (Lisboa – Alcobaça), com a participação dos seus associados e de entidades locais.

Este projecto enquadra-se num objectivo de índole nacional, coordenado pela Federação Portuguesa de Campismo (FPC), sob a égide da Federação Europeia de Turismo Pedestre(ERA). O CAAL obteve, para o efeito, o apoio do Instituto de Promoção Ambiental (IPAMB).

A Direcção do CAAL contou, até ao presente momento, com a colaboração de um grupo de sócios, que procederam a um estudo prévio e a uma proposta de percurso, que já foi parcialmente reconhecido.

O percurso desenvolve-se nos seguintes concelhos: Lisboa, Sintra, Mafra, Torres Vedras, Lourinhã, Bombarral, Óbidos, Caldas e Alcobaça.

Companheiro!

No dia 20 de Novembro a Direcção pretende organizar uma grande actividade e uma grande jornada de trabalho voluntário dos nossos sócios em prol do desenvolvimento dos percursos pedestres em Portugal.

No dia 20 de Novembro iremos, em grupos, percorrer integralmente o percurso ligando Sintra a Alcobaça. Cada grupo realizará trabalho de campo num dos oito a dez treços em que será dividido o trajecto.

Haverá ainda outros grupos de trabalho: coordenador, de contactos com entidades locais, de comunicação e imagem e de documentação.

Nesta jornada pretende-se proceder ao levantamento e observação dos caminhos a utilizar, efectuar a sua descrição, proceder a registos, de imagem e escritos, sinalizar pontos de referência no terreno.

Para este dia iremos também mobilizar as forças locais, que deverão ser entretanto sensibilizadas para acompanhar esta grande jornada.

Companheiro!

A **1ª reunião de trabalho** de preparação desta jornada realiza-se na sede do CAAL **no dia 20 de Outubro (4ª feira) às 21h30**.

A fim de coordenar o trabalho e formar as equipas, as inscrições encerram no dia em que houver o número de sócios suficiente. Era importante que tal se verificasse até final de Outubro.

As inscrições para esta actividade são limitadas.

Programa para o dia 20 de Novembro

7h30 – Saída do Campo Pequeno em transporte do CAAL;

8h30 às 9h30 – Chegada aos locais de início dos percursos;

19h00 – Reunião de encerramento;

19h30 – Convívio

22h30 – Chegada a Lisboa.

Preço a pagar – 1.000\$00

Organização:

Além dos grupos que se irão constituir para o levantamento no dia indicado, há necessidade, como referido, de desenvolver tarefas de organização e contactos com entidades exteriores.

Apela-se aos companheiros para participarem nestes grupos, uma vez que a Direcção, por si só, não tem disponibilidade para o fazer.

O êxito das iniciativas do nosso Clube depende sempre da disponibilidade e da participação dos sócios.

Apela-se em especial aos sócios com disponibilidade efectiva de tempo, aos reformados do Clube, que se poderão mais facilmente empenhar na realização dos contactos com as autarquias, uma vez que estes contactos terão necessariamente de ser efectuados durante a semana.

Companheiro!

Inscreve-te quanto antes para a sede e participa nesta grande actividade.

Da tua participação depende o êxito da iniciativa!

Vamos participar neste grande movimento que une os caminheiros europeus: a marcação de percursos pedestres de grande rota, pontes culturais, elos de ligação entre povos!

Contactos: Clube de Actividades de Ar Livre (CAAL) - tel: 01 7788372 – fax: 01 7788367 – email: caal@mail.telepac.pt