



## Actividades em MARÇO/ABRIL de 2000

### RESERVA NATURAL DAS DUNAS DE S. JACINTO

18 de Março, Sábado - 2 botas

### ASUL DO TEJO (PEGO - ABRANTES)

25 de Março, Sábado - 2 botas

### 10ª MEIA MARATONA DE LISBOA

26 de Março, Domingo

### ARGANIL III

1 de Abril, Sábado e 2 de Abril, Domingo - 3 botas

### AÇORES (S. MIGUEL, FLORES E CORVO)

22 de Julho, Sábado a 31 de Julho, Domingo - 2/3 botas

### AVISO MUITO IMPORTANTE!

Na próxima 5ª feira, dia 9 de Março, o Clube encontra-se encerrado, não havendo atendimento aos sócios.

## INSCRIÇÃO NAS ACTIVIDADES

Por indisponibilidade temporária do secretariado do Clube, o atendimento continua a processar-se da seguinte forma:

1. O horário de atendimento será reduzido a 3 horas semanais, para efeito exclusivo de esclarecimento referente a inscrições em actividades - às 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, nome completo do sócio ou familiares directos a inscrever, n.º. do cheque, Banco, local de entrada no autocarro ou participação em viatura própria;

Nas actividades haverá uma caixa de correio para depósito de cartas e um Director que poderá prestar esclarecimentos, mas não receberá directamente quaisquer inscrições.

### RESERVA NATURAL DAS DUNAS DE S. JACINTO (Dia mundial da floresta)

#### "A ria e a vegetação dumar na região de Aveiro"

18 de Março, Sábado - 2 botas

Este ano o CAAL vai comemorar o Dia Mundial da Floresta na Reserva Natural das Dunas de S. Jacinto.

Venha ver com os seus próprios olhos os efeitos de um naufrágio numa zona de reserva natural integral e os esforços que têm sido feitos para minimizar a catástrofe.

A actividade inicia-se na estação dos caminhos de

ferro de Aveiro onde iremos admirar os seus famosos azulejos. Se o horário o permitir ainda visitaremos o Canal de S. Roque e o típico mercado do peixe, situado no casco velho da cidade.

Às 11h00 partiremos no barco Rio Azul, estacionado no braço da Ria, junto ao Turismo, rumo a S. Jacinto e teremos a possibilidade de admirar as magníficas paisagens da Ria, a sua fauna e a sua flora.

A visita à reserva será enquadrada pelo pessoal do ICN e no final o autocarro estará à nossa espera.

**Características do percurso:** Percurso plano, incluindo trilhos com alguma areia. Abastecimento de água e víveres possível em Aveiro e S. Jacinto. A bordo também se vendem algumas bebidas.

**Cartografia:** Folha n.º 173, da carta militar de Portugal (1/25000) do IGE.

**Participação em viatura própria:** Não é possível a participação em viatura própria.

**Observações:** Por restrições inerentes ao regulamento de funcionamento da Reserva Natural das Dunas de S. Jacinto, o número de inscrições está limitado a 50 participantes.

**Partida:** Algés às 07h10, Campo Pequeno às 07h30.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	5 500\$00	2 500\$00

### MEIA MARATONA DE LISBOA

26 de Março, Domingo

Nos últimos anos, um elevado número de sócios do CAAL participaram nesta corrida organizada pela Câmara Municipal de Lisboa. As provas têm origem na margem Sul, com travessia da ponte 25 de Abril e final no Mosteiro dos Jerónimos. É uma experiência inolvidável participar nesta iniciativa.

Companheiro! Participa e inscreve-te pelo CAAL.

### PIÓDÃO E A SERRA DO AÇOR (ARGANIL III)

"Em redor da Serra do Açor, com uma nova incursão ao Piódão"

1 de Abril, Sábado e 2 de Abril, Domingo - 3 botas

Gosta de subir na vida? Então não hesite, pois esta actividade foi feita a pensar em si.

**1º Dia:** Saímos de Pomares (306 m de altitude) e iremos subindo, rodeados de uma paisagem deslumbrante onde ainda abundam os pinheiros, até à Sra. das Necessidades (1244 m de altitude), daqui desceremos até essa bela povoação, tão característica, que dá pelo nome de Piódão (683 m de altitude), fazendo, na parte final, um belo trajecto ao longo da Ribeira do Piódão. Pernoitaremos nesta localidade, "acampando" dentro de uma casa gentilmente cedida

pela Junta de Freguesia de Piódão.

**2º Dia:** Sairemos de Piódão (ainda a 683 m de altitude) prontos a atacar o marco geodésico de S. Pedro do Açor (1342 m de altitude). Daqui descenderemos até à bela aldeia de Malhada Chã (790 m de altitude) e, finalmente, num merecido descanso, iremos até Covanca, caminhando por um belo vale, sempre acompanhando o leito do rio Ceira.

Se o tempo o permitir avançaremos um pouco mais, até à barragem do Alto Ceira.

**Características do percurso:** No 1º dia, cerca de 18 km, feitos na sua maioria por bom piso mas com desníveis acentuados a vencer e alguns troços bem irregulares e eventualmente escorregadios. Abastecimento de água apenas na Sra. das Necessidades, a meio do percurso.

No 2º dia, cerca de 12 km, por piso com as mesmas características do dia anterior. Abastecimento de água apenas na Malhada Chã.

**Recomendação:** É obrigatório o uso de botas e aconselhável o bastão de marcha.

**Cartografia:** Folhas 233 e 244 da carta militar de Portugal (1/25000) do IGE.

**Partida:** Algés às 6h45 e Campo Pequeno às 7h00.

**Participação em viatura própria:** Só é possível desde que os participantes assegurem, por si, o regresso ao local da partida em Pomares. Ponto de encontro em Pomares: junto ao coreto, às 11h00. Quem utilizar viatura própria deve, em Pomares, deixar no autocarro o material de que necessitar para passar a noite no Piódão

**Alojamento alternativo:** Há possibilidade de alugar quartos em Piódão (tels: 235731424 – Sr. Pacheco; 235731464 – D. Palmira e 235731287 – Sr. António).

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	6 000\$00	4 500\$00
Viat. Própria	3 500\$00	2 000\$00

## AÇORES (S. MIGUEL, FLORES E CORVO)

“As ilhas encantadas das hortênsias, lagos e brumas”

22 de Julho, Sábado a 31 de Julho, Domingo – 2/3 botas

O CAAL, após algum tempo, regressa às ilhas encantadas de brumas e hortênsias. Em Julho de 1996 estivemos no grupo central do arquipélago dos Açores. Iremos conhecer desta vez as ilhas de S. Miguel, Flores e Corvo. Teremos oportunidade de caminhar por montanhas e nas margens de lagoas de enorme beleza, apreciar manifestações vulcânicas e nadar em piscinas de água termal quente. Oportunidade para visitar uma fábrica de chá (única na Europa), artesanato, gastronomia e outras surpresas.

**Programa sucinto da viagem:**

**22 de Julho** – Partida, em hora a combinar, em avião da SATA com destino a Ponta Delgada. Chegada. Transfer para o hotel. Noite livre.

**23 de Julho** – Actividade pedestre de pequena dificuldade na área da Lagoa das Sete Cidades. Visita a

Mosteiros, praia.

**24 de Julho** – Actividade pedestre de dificuldade média com início na Lagoa do Fogo e final na praia de Água d’Alto.

**25 de Julho** – Dia livre.

**26 de Julho** – Transfer para as Furnas e alojamento. Actividade pedestre de pequena dificuldade. Almoço tradicional cozinhado nas “caldeiras”. Visita às furnas e Parque Terra Nostra. Banho na piscina de água quente.

**27 de Julho** – Transfer para o Nordeste. Actividade pedestre com subida ao Pico da Vara (1105 m), o mais alto da ilha de S. Miguel. Regresso às Furnas e alojamento.

**28 de Julho** – Transfer em autocarro para o aeroporto de Ponta Delgada e partida para a Ilha das Flores. Alojamento. Pequena actividade pedestre.

**29 de Julho** – Dia livre. Opcional partida para a Ilha do Corvo. Visita à ilha.

**30 de Julho** – Actividade pedestre da Vila das Lages para Sta. Cruz das Flores. Alojamento.

**31 de Julho** – Em hora a combinar, transfer para o aeroporto e regresso a Lisboa.

**Nota:** Este programa pode ser alterado por motivos imprevistos.

**Alojamento:** Será em hotéis e em quartos duplos.

**Transporte:** Lisboa/ Ponta Delgada; Ponta Delgada/ Flores; Flores/ Ponta Delgada; Ponta Delgada/ Lisboa será em avião. Entre Flores e Corvo será de barco, uma vez que o avião não tem capacidade para transportar o grupo.

**Material:** Devido à instabilidade do tempo deve levar protecção para a chuva. É importante usar botas com boa aderência e bastões de marcha.

**Preço:** O preço da actividade será de 142 000\$00 (em quarto duplo; quando *single* sofre um acréscimo de 45 000\$00 a pagar no acto da inscrição). Inclui alojamento em hotel, pequeno almoço, transfer nas viagens, transportes locais, entradas em museus e almoço tradicional nas Furnas. Não está incluída a deslocação à ilha do Corvo, uma vez que será facultativa.

**Inscrições:** na sede do CAAL, no dia 15 de Março, das 19h00 às 22h00, decorrendo até ao limite das inscrições ou data a anunciar.

Só poderão ser efectuadas mediante a presença de um sócio activo na sede, o qual, para além de si próprio e do respectivo agregado familiar, poderá inscrever um outro sócio no activo e com as quotas em dia.

**Plano de pagamentos:**

	Data	Valor
Inscrição	15 de Março	37 000\$00
1ª prestação	15 de Abril	35 000\$00
2ª prestação	15 de Maio	35 000\$00

3ª prestação	15 de Junho	35 000\$00
--------------	-------------	------------

Os cheques das mensalidades deverão chegar ao CAAL antes das datas assinaladas. Devido a compromissos assumidos, o montante pago até à data da desistência, só será devolvido se a vaga for ocupada por outro sócio.

**Esta actividade é limitada a 40 sócios.**

## ASUL DO TEJO

### “Do Pego a Abrantes, ao longo do rio”

25 de Março, Sábado – 2 botas

O CAAL vai organizar uma actividade pela margem esquerda do rio Tejo, ligando a Central Termoeléctrica do Pego a Abrantes.

Em 1999, na actividade do Sardoal, avistámos ao longe as chaminés da central. Chamou-nos a atenção o rasto branco de vapor de água que se destacava na paisagem. Combinámos então uma visita para este ano, com a finalidade de melhor esclarecermos como é que se compatibiliza uma central termoeléctrica a carvão com os requisitos ambientais, que as indústrias modernas se obrigam a cumprir.

Começaremos por visitar a central. Iniciaremos o percurso no final da manhã, indo almoçar o farnel, que levamos, na margem do rio. Não haverá abastecimento de água nessa altura, nem durante o trajeto. Continuaremos por uma paisagem variada, de sobreiros e oliveiras, a que se seguirão campos férteis de aluvião.

No final do dia, subiremos a colina do castelo de Abrantes, que visitaremos.

**Características do percurso:** Percurso com aproximadamente 12 km, sem desníveis acentuados e piso fácil (2 botas).

**Número de participantes:** A visita à Central está limitada a 70 pessoas, pelo que será este o número máximo de participantes, para o grupo base.

**Cartografia:** Folhas nº 331 e 332 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

**Participação em viatura própria:** É possível, mas limitada a 20 pessoas. Os restantes lugares serão preenchidos pelos inscritos no autocarro. Concentração junto à entrada da central, às 9h45. A central fica na estrada que liga o Rossio ao Sul do Tejo ao Pego, cerca de 3 km após passarmos esta localidade.

**Participação no passeio pedestre, sem visita à central:** É possível, em viatura própria, com concentração às 12 horas, junto da entrada para as Casas Brancas, quinta no interior do perímetro da central. Para atingir a quinta, segue-se pela estrada alcatroada à esquerda da entrada da Central do Pego. Neste

caso a inscrição far-se-á no local.

**Atenção:** No Rossio ao Sul do Tejo, pelas 17horas e antes de atravessar o rio, os motoristas serão transportados ao início, para recuperarem as viaturas.

**Partida:** de Algés, às 07h15 e do Campo Pequeno, às 07h45 (**impreterivelmente**).

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	3 000\$00	2 500\$00
Viat. Própria	1 500\$00	1 000\$00

## NOTÍCIAS

### • Parque Natural da Serra de Gredos em Espanha

Deslocam-se à Serra de Gredos, para participar em actividades inverniais de montanha, no cenário nevado e espectacular do Circo Glaciar de Gredos e do Pico Almanzor (2560 m de altitude), no Carnaval de 2000, 12 companheiros, na actividade organizada pelo CAAL.

### • Grupo de Orientação

O GDAO reúne-se na sede do CAAL, no dia 14 de Março, pelas 21h30, para preparação da próxima actividade do grupo.

### • Sessão na Sede

Tema: “Os Himalaias e os Sherpas”

No dia 21 de Março (Terça-feira), às 21h30, haverá uma sessão de audiovisual sobre os Himalaias e os Sherpas. Uma viagem das companheiras: Marina Gorlier, Emília Cabeleira, Luisa Braga, Fernanda Alves e Fernanda Bernardo.

### • Quotas

As quotas no ano 2000 passaram a ser de 4700\$00. Mais uma vez solicitamos aos sócios que as procurem pagar no 1º trimestre.

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  
1500-045 Lisboa

NIB 0035 0216 00047376 630 29  
Conta 0216 0473 76630 – CGD Cascais  
Tel.: 21. 778 83 72  
Fax: 21. 778 83 67  
email: caal@mail.telepac.pt

*Horário de expediente (temporário): 5ª feira das 19h30 às 22h30*