



XVI ANIVERSÁRIO

Terras do Caia e Campo Maior

15 de Setembro, Sábado e 16 de Setembro, Domingo - 2 botas

COUTOS DE ALCOBAÇA (V) - CCC

23 de Setembro, Domingo - 2 botas

CAAL JOVEM em Fronteira

29 de Setembro, Sábado - 2 botas

PARQUE MONTEIRO-MOR

30 de Setembro, Domingo

CASTELOS DA BEIRA ALTA (III)

5 de Outubro, 6ª feira a 7 de Outubro, Domingo - 2 botas

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

14 de Outubro, Domingo - 1 bota

ALENQUER E O SEU TERMO (V) - CCC

20 de Outubro, Sábado - 2 botas

BARRANCOS - ROTA DO CONTRABANDO

27 de Outubro, Sábado e 28 de Outubro, Domingo - 2 botas

AVISOS IMPORTANTES

Novo horário de atendimento aos sócios

Às 3ªs, 4ªs e 5ªs feiras das 14:30 às 17:30.

Campo Pequeno

Por motivo de obras, o Campo Pequeno começa a estar impraticável para local de partida das nossas actividades. Assim, a partir de Setembro, o nosso ponto de encontro passa a ser em **Sete Rios**, junto do **Jardim Zoológico**. O autocarro de Algés mantém-se.

DIA EUROPEU SEM CARROS

“Na cidade, sem o meu carro”

Portugal colabora com esta iniciativa comunitária que decorre em **22 de Setembro**, em simultâneo em toda a Europa. “Este “dia europeu” pretende sensibilizar a população para os problemas ambientais gerados pelo elevado volume de tráfego automóvel no centro das cidades e para as formas de deslocação alternativas ao automóvel particular. Em Portugal, prevê-se a participação de cerca de 63 municípios. As Câmaras Municipais que aderem à iniciativa são convidadas a alargar a campanha a mais um dia e, terão de dar início, em 22 de Setembro de 2001, a, pelo menos, uma medida permanente de promoção de sistemas de mobilidade sustentável na sua cidade ou vila.

Neste dia, opte pelos transportes públicos em vez do transporte individual; desloque-se a pé, de bicicleta ou utilizando veículos com combustíveis não poluentes. Goze com calma, com atenção os espaços públicos urbanos. O Dia Europeu Sem Carros pode vir a ser uma excelente oportunidade para isso.

XVI ANIVERSÁRIO

Terras do Caia e Campo Maior

15 de Setembro, Sábado e 16 de Setembro, Domingo - 2 botas

Vamos festejar o aniversário do CAAL no **Alentejo**. Tudo se passará entre Albuquerque (Espanha), Ouguela e Campo Maior. O alojamento será no Parque de Campismo, junto da Barragem do Caia. Haverá uma caminhada no **Sábado**, entre Albuquerque e Ouguela. E, à noite, o habitual jantar, no Castelo de Ouguela. Uma visita guiada a Campo Maior e aos Cafés Silveira e umas “brincadeiras” no Castelo de Campo Maior animarão a nossa manhã de **Domingo**. À tarde, de novo em Ouguela, o *slide*, *rapel* e escalada estão à disposição de quem queira experimentar! Haverá ainda uma caminhada leve junto das margens do rio Xévorá e, quem quiser, poderá jogar o “paintball”(pagamento à parte). Contamos com a ajuda da **GEDA-Atalaya**, uma associação de defesa do ambiente, sem fins lucrativos, sediada em Campo Maior.

O preço inclui o transporte, o jantar de aniversário, a lembrança e o alojamento em parque de campismo (1 noite).

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	6 800\$00	5 800\$00
Viatura própria*	4 800\$00	3 800\$00

* **Inscrição obrigatória e têm de assegurar o regresso ao ponto de partida!**

Integrada nas comemorações do aniversário, o GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada organiza uma actividade perto de Marvão. Os companheiros interessados deverão fazer a sua inscrição junto do coordenador do grupo (TM 967083177, jqomes@estereofoto.pt).

Para esta actividade há obrigatoriedade de autonomia, em termos de transporte.

O preço inclui a actividade de escalada, o jantar de aniversário, a lembrança e o alojamento em parque de campismo (2 noites).

Preços (só para escalada)	Sócios
C/ carta de montanheiro	4 300\$00
S/ carta de montanheiro	4 800\$00
Até aos 16 anos	3 000\$00

Informações mais detalhadas são dadas no destacável dedicado ao Aniversário.

COUTOS DE ALCOBAÇA (V) - CCC

“Nos Coutos, agora ao Sul”

23 de Setembro, Domingo – 2 botas

Os "Coutos" eram terras privilegiadas pois estavam excluídas da jurisdição do rei. O CAAL, em jornadas anteriores, já passou por Alfeizerão e Aljubarrota, para lembrar vilas começadas por AI, mas falta-nos ALVORNINHA. O que ora propomos é a descoberta desta antiga VILA e dos seus arredores, terras de gente trabalhadora e ilustre. Iremos até ao Arco da Memória, antigamente encimado pela estátua de D. Afonso Henriques e que delimitava, ao sul, as terras do mosteiro de Santa Maria de Alcobça. Alvorninha, no séc XVIII, tinha mais habitantes que Caldas da Rainha. Hoje, retém o seu passado emblemático e moureja fora das vistas das auto-estradas...

Características do percurso: é fácil, com algum sobe e desce, numa beleza simples e humanizada, com cerca de 14 km. Haverá neutralização.

Cartografia: folhas 338, 339, 326 e 327 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: Algés 7h30 e Sete Rios 7h45.

Participação em viatura própria: é possível a utilização de viatura própria, mas sempre com inscrição prévia no Clube. Local de encontro: junto à Igreja de Alvorninha pelas 9h30 (a confirmar).

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	3 000\$00	2 250\$00
Viatura própria	1 500\$00	1 000\$00

CAAL JOVEM em Fronteira

“A juventude à descoberta do passado”

29 de Setembro, Sábado – 2 botas

Esta actividade destina-se à recuperação do sangue jovem num clube já com grande número de companheiros veteranos. A partida será cedo mas dará tempo para reporem o sono perdido durante a viagem, depois da noite de Sexta-feira. O passeio será fácil e acessível.

Iremos caminhar quase sempre por estradão, o que irá facilitar a vida àqueles que estão menos habituados a estas aventuras. Acompanharemos o roteiro megalítico de Fronteira durante uma parte do percurso, acompanhados por um Arqueólogo conhecedor da região. Este dará uma pequena explicação sobre a vida pré-histórica do local. Visitaremos na sua totalidade o magnífico núcleo de antas da Quinta Grande, bem como outras que fazem parte deste roteiro.

Teremos hipótese de beber umas “begecas” frescas no final, o que levantará a moral depois de um bom passeio que nos permitirá ficar a conhecer melhor uma das regiões mais bonitas do Alentejo.

Partida: Algés 08h15 e Sete Rios 08h30 (da manhã!).

Características do percurso: uma bota em cada pé! Percurso muito fácil de 12 km, com piso regular, cuidado com o sol!

Cartografia: folhas 370, 383, 384, 397 e 398 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Participação em viatura própria: Não é possível porque o percurso não é circular.

Preços único	3 000\$00
--------------	-----------

Recomendações: Aconselha-se roupa fresca, calçado confortável e muita água. P’ra quem não sabe, o almoço vai às costas!

NOTA: nas inscrições da actividade, dá-se prioridade aos jovens, mas estão abertas a todos os sócios que os queiram acompanhar!

CASTELOS DA BEIRA ALTA (III)

“Rotas de transumância por terras de Riba-Côa”

5 de Outubro, 6ªfeira a 7 de Outubro, Domingo - 2 botas

É mais um projecto que se conclui. Com a presente “gesta”, são “tomados” os últimos 4, dos 24 castelos que a Beira Alta possui. Naturalmente os castelos não são todos iguais, mas, imponentes, graciosos, inexpugnáveis, em ruínas ou quase imperceptíveis, todos eles nos impressionaram/impressionam. E no final, os companheiros mais motivados por esta temática, ficarão a distinguir uma barbacã de um baluarte. A paz hoje reinante nestas paragens, levamos, sem receio do inimigo, a deixar os recintos amuralhados e descobrir o território envolvente. Assim, vamos deambular pelas colinas a oeste do Côa (prolongamento da Serra da Marofa) e pelo vale deste rio, em águas de antigas rotas de transumância. Mas, não vá o diabo tecê-las, recolhemo-nos à inexpugnável fortaleza de Almeida. Os receios logo se vão revelar infundados, pelo que – cúmulo da ousadia – vamos “invadir” Espanha.

6.º Feira, dia 5: a caminhada terá início às 12 horas na capela de S. Paulo, situada entre as povoações de Cótimos e Sª. Eufémia. A partir daqui passamos pelas ruínas do Massueime e pelos montes ocidentais da Marofa (destaca-se o Alto do Vieiro), terminando em Azevo (arrabalde de Gabriel). A visita a Pinhel será efectuada no final do dia (prevemos chegar às 18.30) ou no dia seguinte.

Sábado, dia 6: a caminhada tem o seu início em Arrifana (entre a Malhada Sorda e Vilar Maior) e após descermos para a ribeira de Vilar Maior, o percurso segue ao longo desta ribeira e do rio Côa, por caminhos rurais. Passamos por Porto de Ovelha, que nos sugere antigas rotas de transumância, e ao km 8, temos cerca de 500 metros de corta-mato, que se voltará a repetir ao km 11 (cerca de 1 km), quando tivermos de atravessar a linha de caminho de ferro Guarda/Vilar Formoso. De novo por caminho rural, vamos a meia encosta, atravessando o Côa no Porto de S. Miguel. A partir daqui são 4 km, até ao final em Castelo Mendo. Visitada a povoação, partiremos para Pinhel, mas ainda paramos em Castelo Bom.

Domingo, dia 7: Se nos dois primeiros dias era obrigatório o uso de botas, neste podemos mudar para ténis. É que, a jornada será totalmente preenchida por visitas turísticas. O ponto alto será a visita à muralha de Almeida. Depois, vamos a Castelo Rodrigo, subir à Serra da Marofa e em seguida regressaremos a Lisboa.

Características do percurso: 2/3 botas. Na 6ªfeira, percurso para duas botas, sem grandes desniveis e cerca de 13 km, feito praticamente em caminhos rurais. No Sábado, percurso sem grandes desniveis, para 3 botas, devido a maior extensão (18 km) e a dois troços de corta-mato. Em ambos os dias não há neutralização nem abastecimentos.

Cartografia: folhas 170, 171 e 161 (1ºdia); 205 e 194 (2ºdia) da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: 6ªfeira, dia 5, Algés às 6h30 e Sete Rios às 6h45.

Alojamento: limitado a **60 participantes, em quartos** (não é necessário saco-cama) na Residência de Estudantes de Pinhel. Alojamento alternativo em Pinhel, por conta dos interessados.

Participação em viatura própria: é possível, com inscrição prévia no Clube e desde que assegurem o regresso ao ponto de partida. No 1º dia, o ponto de encontro será às 12h00, na capela de S. Pedro (entre Cótimos e Santa Eufémia). Final em Azedo (arrabalde de Gabriel).

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	8 500\$00	7 500\$00
Viatura própria	4 500\$00	3 500\$00

O preço inclui transporte, seguro, alojamento e uma T-shirt do Clube.

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

14 de Outubro, Domingo – 1 bota

O CAAL vai promover, uma vez mais, a realização de um passeio dos “Caminheiros de Monsanto”.

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

ALENQUER E O SEU TERMO (M)-CCC

“Vamos desta vez desvendar a zona de Carnota”

20 de Outubro, Sábado – 2 botas

A SW de Alenquer ergue-se uma sucessão de montes, limitando vales férteis, que contrastam com a extensa zona de vinhedos, mais aplanada, por onde andámos em anos anteriores, influenciados então pelo apelo que o imponente maciço de Montejunto representa. Desta vez vamos voltar a Alenquer, sete anos após aí termos iniciado estas nossas jornadas na região.

Vamos partir de Monfalim, um lugar também já nosso conhecido das andanças das actividades de orientação, não muito distante de Arruda dos Vinhos. Seguimos na direcção SW – NE, durante cerca de 18 km, acompanhando os cimos que envolvem alguns dos bonitos vales desta região. As vistas prometem e o Montejunto aparecerá ao longe lá para o meio da tarde. Então iremos identificar a paisagem que já percorremos. Faremos na Carnota, a meio do percurso, uma neutralização para os companheiros que não queiram continuar.

Características do percurso: 2 botas. Passeio com alguns desníveis que serão vencidos sem pressas, para que todos possam participar nesta actividade de Outono, a que já nos habituámos, de observação do colorido dos vinhedos, uma característica desta época do ano.

Cartografia: folhas 375, 376 e 389 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: 6ªfeira, dia 13, Algés 7h30 e Sete Rios 8h00.

Participação em viatura própria: desaconselha-se o uso de viatura própria, uma vez que é grande a distância entre os pontos do início e do final do percurso. O CAAL não assegura o regresso à origem. No entanto, para quem quiser ir em viatura própria, o ponto de partida é em Monfalim, às 9h00. É obrigatório fazer a inscrição prévia no Clube.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	2 750\$00	2 000\$00
Viatura própria	1 500\$00	1 000\$00

BARRANCOS – ROTA DO CONTRABANDO

“Por terras de contrabandistas e Contenda”

27 de Outubro, Sábado e 28 de Outubro, Domingo – 2 botas

Após quase uma década, vamos voltar a Barrancos, vila alentejana situada na parte mais oriental do distrito de Beja, junto à fronteira com Espanha. Considerado o concelho mais pequeno de Portugal, em termos demográficos, Barrancos é uma terra peculiar entre todas as que formam a “planície dourada”. A sua localização junto da fronteira facilitou-lhe a consolidação de uma cultura muito própria, com manifestações particulares, como por exemplo o seu dialecto, a sua arquitectura, as suas festas, etc. Desta vez, vamos percorrer os caminhos que outrora o povo desta região utilizava nas trocas comerciais clandestinas com *nuestros hermanos*, vulgo contrabando, muitas vezes como forma de sobrevivência e com risco da própria vida. Teremos oportunidade de observar uma grande variedade de animais domésticos, nomeadamente gado bovino, suíno e caprino.

Sábado, dia 27 – Saída de Barrancos em direcção a Encinasola, localidade espanhola sita na parte setentrional da província de Huelva cujo nome, segundo a lenda, deriva de uma árvore solitária junto à qual se reuniam os contrabandistas. Vamos percorrer caminhos antigos que esses contrabandistas trilhavam, muitas vezes de noite, para não serem apanhados pela polícia, quer portuguesa quer espanhola. Passaremos junto a um antigo quartel dos carabineiros, actualmente em ruínas, atravessaremos a Serra de Herrera e terminaremos o percurso em Espanha, onde poderemos repor os líquidos gastos durante o percurso, bebendo uma “caña”. Regressaremos ao ponto de partida de autocarro.

Domingo, dia 28 – Saída de Barrancos em autocarro. Iremos começar a actividade em Encinasola, para percorrermos outros caminhos dos contrabandistas aquando do seu regresso a terras lusas, atravessando alguns belos montados de sobreiros e passagem pela Serra de los Limones, de onde se têm ótimas vistas.

Características do percurso: 2 botas. Em ambos os dias o percurso é fácil, sem grandes declives. Não existe abastecimento de água nem possibilidade de neutralização. No 1º dia, o percurso tem uma extensão de 14 km e no 2º dia, cerca de 19 km.

Cartografia: folhas 504 e 515 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: Algés 06h30 e Sete Rios 06h45.

Alojamento: em tenda própria, a ser montada em terreno cedido pela C. M. de Barrancos, com acesso a balneários no Complexo Desportivo. As tendas serão montadas no final do primeiro dia e desmontadas na manhã do dia seguinte, antes do início da actividade. Alojamento alternativo em Barrancos, por conta dos interessados.

Participação em viatura própria: é possível mas sempre com inscrição prévia no Clube e desde que os participantes assegurem o regresso ao ponto de partida (Barrancos - Encinasola 11 km). Local de encontro: Igreja Matriz de Barrancos, Sábado às 10:30.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	6 750\$00	5 750\$00
Viatura própria	3 750\$00	2 750\$00

O preço inclui transporte, seguro, alojamento.

NOTÍCIAS

• GRUPO DE ESCALADA

Curso de Iniciação à Escalada

Sessões teóricas: Quartas 19 e 26 de Setembro e 3 e 10 de Outubro.

Sessões práticas: sábados 22 e 29 de Setembro, fim de semana de 5,6, 7 de Outubro e sábado 13 de Outubro.

Inscrições: a partir de 3 de Setembro.

Escalada na Serra da Estrela

A ascensão do Cântaro Magro foi o prato forte da actividade de escalada que decorreu no fim de semana de 7 e 8 de Julho com a presença de 22 escaladores. A beleza do local e as "feijocas do Manel" completaram o quadro.

• GRUPO DE AMBIENTE

No dia 30 de Setembro, Domingo, vamos descobrir o **Parque do Monteiro-Mor**, esse belíssimo recanto que nos transporta ao tempo em que por ali passeavam príncipes e princesas!

Ponto de encontro: entrada do Museu do Traje (Estrada do Lumiar), às 9h45. A actividade é gratuita mas é necessária a inscrição na sede porque há limitação a **30 participantes**

• GRUPO DE ORIENTAÇÃO

O GDAO reúne-se, na sede do CAAL, no dia 25 de Setembro, pelas 21h30, para preparação da próxima actividade do grupo.

• Calendário de Montanha da FPC

VI MARCHA NACIONAL DE VETERANOS

6 de Outubro

Organizada pela Secção de Montanha do Clube de Campismo de S.João da Madeira, na Serra da Freita. Contactar o CAAL para mais informações.

XI MARCHA NACIONAL DE ORIENTAÇÃO

27 e 28 de Outubro

Organizada pelo Grupo de Montanha do Clube de Campismo e Caravanismo da Covilhã, na Serra da Estrela. Contactar o CAAL para mais informações.

• Utilização do equipamento técnico do CAAL

Para conhecimento de todos os sócios, encontra-se afixado na sede um conjunto de regras, aprovadas em reunião de Direcção, para a utilização do equipamento técnico do CAAL.

• Socorrismo

Terminou o Curso Básico de Formação de Socorristas, tendo sido reconhecido por todos os participantes a importância deste tipo de acções na prevenção e nos primeiros socorros à vítima de doença súbita ou de acidente.

Face ao interesse demonstrado, está já agendado para a semana de **22 a 27 de Outubro um novo curso**, nos mesmos moldes do anterior (ver Informação nº.161). As inscrições, limitadas a 12 participantes, estão abertas a partir de 17 de Setembro. Preço = 19.500\$00.

CAAL – Clube de Actividades de Ar Livre
ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE
Presidente: Madalena Godinho
Centro Associativo do Calhau – Sítio do Calhau - Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa
Tel.: 21. 778 83 72 Fax: 21. 778 83 67
email:caal@mail.telepac.pt
<http://www.cidadevirtual.pt/arlivre>
NIB 0035 0325 00004781 930 29
Conta 0325 004781 930 – CGD Fonte Nova

AVISOS

As inscrições serão efectuadas, de preferência por carta, acompanhada de cheque, recebida (ou entregue) no Clube até à 3ª feira anterior à realização da actividade e serão consideradas por ordem de chegada.

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.

As desistências só serão consideradas se comunicadas ao Clube até à 3ª feira anterior à realização da actividade ou se a vaga for preenchida.

Todos os sócios que pretendam receber o nosso boletim informativo por correio electrónico, em formato .pdf, devem comunicar o endereço para o Clube, para caal@mail.telepac.pt

Pede-se a todos os sócios que actualizem, junto do CAAL, a informação relativa ao novo código postal.

CRÓNICA DO GERÊS

Éramos 27, com idades que iam dos dezasseis aos sessenta e tal. Para quase todos esta iria ser a primeira travessia das nossas vidas de montanheiros. Entre outras coisas, uma travessia é ter de pensar que tudo o que vamos precisar durante o tempo que estamos na serra, vai ter de ser transportado às costas - a tenda (ou o saco de bivaque), o saco-cama, a roupa, a comida e, acima de tudo, a ÁGUA...Pois é, a água para beber!, não vão as fontes terem secado ou termos mudado a nossa rota por opções de orientação...

Ah, já me esquecia de dizer que, neste grupo, todos levam carta e bússola, o que quer dizer que, em termos de decisão do rumo a seguir, havia 27 cabeças a pensar. O nosso objectivo estava traçado desde a reunião de preparação - começar a caminhada na Portela de Leonte, no sábado de manhã e chegar à Portela do Homem, no domingo ao fim da tarde.

O entusiasmo era grande, não sem algum nervosismo natural (Será que aguento o peso que levo? Trouxe tudo que me vai fazer falta? A água que tenho vai chegar?...).E assim lá fomos, monte acima, monte abaixo, com paragens em sítios estratégicos (" Há aqui uma fonte!" e lá corríamos todos de cantil na mão), mas sempre prontos a deleitar-nos com o deslumbramento da paisagem.

O tempo não podia ter estado mais do nosso lado (muito protector solar, lenços molhados ao pescoço) e quando os pés já ardiavam dentro das botas o Gerês, na sua generosidade, oferecia-nos um inesquecível banho reconfortante. Também a lua não se fez rogada e lá esteve a iluminar o nosso serão nos Prados da Messe, oásis verde e acolhedor, onde passámos a noite.

Embora as mochilas já pesassem menos, o domingo foi mais duro, porque também fomos mais ambiciosos. Havia muitos km a percorrer até chegar ao Altar de Cabrões, o ponto mais alto da Serra do Gerês, marco de fronteira e também o objectivo mais a norte da nossa caminhada. Ao fim de cada subida o "Altar" lá continuava e as horas iam passando... Mas o tempo corre depressa quando se está feliz, e foi assim que tivemos de adiar esse passeio da cumeada ao longo dos marcos de fronteira, na margem direita do Homem, para uma próxima oportunidade.

Muito em breve, espero eu!

Jonas Martins, sócia nº636

☺ *Bom regresso de férias!*