



Ar Livre Informação

Editorial

Foi com agrado que constatámos a grande afluência dos sócios às Assembleias Geral Ordinária e Eleitoral do passado dia 18 de Janeiro, se bem que originada por motivos menos agradáveis; efectivamente, os sócios, face ao clima de conturbação reinante, não quiseram deixar de se inteirar da situação vivida e exercer o seu direito de decisão sobre o futuro próximo do Clube!

Com as eleições para os Órgãos Sociais, teve início mais um ciclo na vida do nosso Ar Livre. Estamos certos que a determinação da nova equipa, e a cooperação activa de todos os companheiros, preparando e participando nas actividades, darão continuidade aos mais altos momentos do CAAL ao longo dos seus 17 anos de existência!

O **calendário anual** já é uma realidade, apesar do pouco tempo disponível para o preparar! Sabendo quanto é difícil "agradar a gregos e a troianos", contamos que vá ao encontro de todas as sensibilidades: para além das "**actividades pedestres generalistas**", também haverá lugar para uma tónica especial na **cultura** e no **ambiente**, nas actividades dedicadas à **juventude**, nas actividades de **grande divulgação da orientação e da escalada**, na **montanha**, enfim, de tudo um pouco.

Para além das "actividades de calendário", julgamos que é importante impulsionar a dinamização de **actividades de montanha em autonomia**, em moldes semelhantes às do GDAO (Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação). Contamos com a participação dos montanheiros do Ar Livre, nomeadamente daqueles que estão por aí entorpecidos ou dos outros que ainda não se afoitaram a dar o primeiro passo!

Um novo tipo de actividades foi lançado com Sintra no passado dia 17 de Fevereiro, possibilitando aos sócios uma decisão de participação de última hora com inscrição no momento e no local da partida. Sintra foi um êxito, e as próximas seguramente também o serão.

Outra vertente que procuramos explorar é o dinamismo na **informação** a prestar aos sócios: sem prejuízo da **informação regular** (e daqueles que ainda não aderiram às novas tecnologias da comunicação), pretendemos implementar o uso do **e-mail** para difundir notícias de última hora (como já aconteceu com a actividade de Sintra) e difundir informação que não é viável encaminhar por outra forma. Se ainda não o fizeste, informa o Clube do teu endereço electrónico (asseguramos confidencialidade)!

O **atendimento personalizado aos sócios**, e a **dinamização da sede**, são outra nossa preocupação; assim sendo, a sede passará a estar aberta todas as quartas feiras com a presença de um membro da Direcção. Vem tomar um café e dar dois dedos de conversa connosco; vem folhear os livros, revistas, catálogos, que tens à tua disposição e "navegar" na internet!!

Resumo

3 Março	Domingo	Terras de Mora - Cabeção
9 e 10 Março	Sábado e Domingo	Almodôvar
14, 16, 23 Março e 13,14	Abril	Curso de Iniciação à Orientação
16 Março	Sábado	Lisboa Urbana V
17 Março	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
23 Março	Sábado	Alto Nabão - Tomar
29 a 31 Março	Sexta a Domingo	XVII Encontro Peninsular de Montanha - Xurés/Galiza
6 Abril	Sábado	Serra da Galega - Mação
13 Abril	Sábado	Montejunto

Terras de Mora - Cabeção

3 de Março, Domingo - 2 botas

O fascínio do rio desde a formação da ribeira de Raia e ao longo da ribeira de Seda

Autocarro	13.00 €	/	Men. 21 anos 6.00 €
Viatura própria	6.70 €	/	Men. 21 anos 3.00 €

O nosso passeio começará e acabará na Vila de Cabeção, onde seremos acolhidos e acompanhados por representantes da Junta de Freguesia de Cabeção. Estamos ainda no Alto Alentejo em zona de transição com o Ribatejo.

O percurso desenrolar-se-á ao longo das ribeiras de Seda, de Tera e de Raia, por onde encontraremos antas e moinhos de água em ambientes verdadeiramente bucólicos.

Almoçaremos junto à formação da Ribeira de Raia e continuaremos ao longo desta ribeira desfrutando da serenidade e colorido das paisagens alentejanas.

Características do percurso: A caminhada desenvolve-se em ter-

reno pouco acidentado, sem dificuldades, numa extensão de aproximadamente 18 Km, com possibilidade de neutralização. Terminaremos com uma "actividade cultural" na Junta de Freguesia de Cabeção.

Recomendações: Usar botas confortáveis, levar farnel e cantil com água.

Cartografia: Folhas 395 e 409 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do I.G.E.

Partida: 7h10 em Algés; 7h30 em Sete Rios

Participação em viatura própria: Concentração pelas 9h00 no Largo do Ribeiro, no centro da Vila do Cabeção.

Almodôvar

9 de Março, Sábado, a 10 de Março, Domingo
3 botas

À descoberta da Serra do Caldeirão

Autocarro	27.70 €	/	Men. 21 anos 11.40 €
Viatura própria	10.50 €	/	Men. 21 anos 3.50 €

Conhece aquele Alentejo plano, com vastas searas a perder de vista?

Esqueça isso e venha conhecer um completamente diferente, com bastantes desníveis, uma inolvidável paisagem mediterrânica com sobreiros, medronheiros e uma flora diversificada, pintada de rebanhos de cabras e de ovelhas.

Conheça as estruturas circulares em alvenaria de pedra de xisto e cobertura de colmo, os palheiros, cuja origem e finalidade se perde no tempo.

Caminhe ao longo de bucólicas ribeiras onde poderá ouvir o pipilar dos passarinhos (nós ouvimos...).

Tome contacto com as pessoas da região e prove um dos produtos tradicionais – a aguardente de medronho.

Venha connosco!

Características do percurso:

1º DIA: Actividade com início em Cercas e fim em Santa Susana, com cerca de 15 km.

2º DIA: Actividade circular com início e fim em Santa Cruz, com cerca de 15 km.

Recomendações: Indispensável o uso de botas e um bastão poderá dar uma ajuda em certos sítios. Não há possibilidade de neutralização nem de reabastecimento de água durante os percursos.

Alojamento: Vamos pernoitar no pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Almodôvar. Os companheiros interessados poderão ficar em pensões em Almodôvar aconselhando-se, pela sua proximidade ao pavilhão, a Residencial Primavera (tel. 286665283).

Cartografia: Folhas 572, 573, 579, 580 e 581 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do I.G.E.

Partida: 6h40 em Algés ; 7h00 em Sete Rios

Participação em viatura própria: É possível com inscrição prévia no Clube. Concentração em Cercas às 10h30. Está assegurado o transbordo entre Santa Susana e Cercas. Mais informações sobre o modo de chegar a Cercas serão dadas no acto da inscrição.

Curso de Iniciação à Orientação

14, 16, 23 de Março e 13 e 14 de Abril

O CAAL organiza mais um Curso de Orientação para os seus Sócios

Sócios 75.00 € / Men. 21 anos 60.00 €

Trata-se de um curso de iniciação, acessível a todos.

Depois de frequentarem este curso, os nossos sócios ficarão habilitados a efectuar passeios pedestres em completa autonomia e segurança, usufruindo em pleno das belezas e encantos que a Natureza nos oferece!

Poderão também obter a **Carta de Montanheiro**, documento oficial que em Portugal identifica e credencia o praticante de Montanhismo, e que comporta ainda um seguro permanente de Acidentes Pessoais. Proporciona também as mesmas regalias que a Carta de Campista.

O CALENDÁRIO (novas datas)

O nosso **Curso de Orientação** tem 1 sessão teórica e quatro sessões práticas, a saber:

Dia 14 MAR - Teórica na sede, às 21h30

Dia 16 MAR - Prática no Cabeço de Montachique

Dia 23 MAR - Prática em Sintra, incluindo sessão nocturna

Dias 13 e 14 ABR - Sessão dupla em Montejunto

O Curso tem inscrições limitadas e destina-se em exclusivo a Sócios e seu Agregado familiar.

Preços: Os preços incluem o seguro, as cartas militares da zona, o escalímetro, documentos de apoio (bibliografia) e um jantar. Não estão incluídos transportes para os locais das sessões práticas.

Os participantes devem trazer bússola, lápis, borracha e esquadro.

INSCREVE-TE!!!

Lisboa Urbana V

16 de Março, Sábado - 1 bota

As partidas e as chegadas de Lisboa: Sta Apolónia, Cais do Sodré, Gare Marítima de Alcântara

Sócios 7.70 € / Men. 21 anos 1.90 €

Iniciamos a nossa actividade na gare de Santa Apolónia, donde partiu o primeiro comboio em 1856 com D. Pedro V, a inaugurar os Caminhos de Ferro em Portugal. E quantos outros chegaram ou partiram: Humberto Delgado em 1958, esperado por milhares de pessoas e... pela GNR, Mário Soares e outros democratas a entrar no País da Liberdade em Abril de 1974. Daí partimos sempre em direcção a outras gares de partidas e chegadas, mas pelo caminho entramos no Museu do Fado para ouvir cantar. Depois paramos e batemos a portas fechadas que se nos abrem, para mostrar as suas belezas escondidas: igreja de São Miguel, ermida de Nossa Senhora dos Remédios, igreja do Senhor Jesus da Boa Nova. Passamos e regalamos o olhar com Chafarizes - Chafariz de Dentro e d' El Rei - e com Arcos que dão para pátios antigos. Um olhar atento à Casa dos Bicos e à Casa das Varandas e um destaque para a Igreja da Conceição Velha. Eis-nos no Terreiro do Paço: considerada a

mais bela praça da Europa (sendo uma das mais belas!) agora desafogada de carros e esperando por outros arranjos que a valorizarão mais ainda. Passamos pela Praça do Município, festiva com a sua decoração colorida, e daí partimos em direcção à estação do Cais do Sodré e à estação de Metro do mesmo nome. Depois é percorrer ruas sombrias mas com belas casas de fachadas comerciais (Rua de São Paulo, Rua da Boavista) que desembocam na zona industrial do Boqueirão Duro, feita agora zona de lojas "chiques". Um salto ainda para ver o Chafariz da Esperança e entramos na largueza da Avenida 24 de Julho. Vamos subir até ao Museu de Arte Antiga, onde nos mostrarão a bela capela, menos visitada que o resto do seu espólio, e descendo a larga escadaria deparamos com o belo edifício da Associação da América Latina, que é um dos dois exemplares de Arte Nova por onde passamos. Junto ao rio, e já com cheirinho a maresia, vamos até às Gares da Rocha Conde de Óbidos e de Alcântara. Se conseguirmos vencer as burocracias que nos fecham este edifício, poderemos ver ainda, para terminar, os belos painéis de Almada Negreiros.

São 18 horas, estaremos então a terminar a nossa actividade, ou talvez um pouco mais tarde, porque algumas belas surpresas poderão alongar o nosso percurso. O sol, que durante o dia esteve com certeza a acompanhar-nos, estará agora a pôr-se.

Características do percurso: Longo percurso com dois ténis nos pés e um guarda chuva no braço. Termina pelas 18h.

Cartografia: Planta de Lisboa.

Local de concentração: Às 8h45 na gare de Santa Apolónia - átrio principal.

Limitações: Actividade limitada a 35 participantes

Parque Florestal de Monsanto

17 de Março, Domingo - 1 bota

Para conhecermos melhor o ambiente envolvente da "nossa casa"

Com o CAAL, uma vez mais, vamos passear pelo Parque Florestal de Monsanto.

Tem a vantagem de ser mesmo ao pé da porta (não esquecer que é dia de eleições), de podermos decidir no próprio dia, de ser gratuita e de podermos convidar aqueles amigos "preguiçosos" que não nos largam, sempre a pedir que os levemos a passear...

A Primavera está à porta e há benfeitorias que merecem ser divulgadas - ESPAÇO MONSANTO - <http://www.cm-lisboa.pt>.

Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início às 9h30 e final no mesmo local pelas 12h30. Almoço facultativo nas redondezas.

Inscrição: Gratuita no local.

Alto Nabão - Tomar

23 de Março, Sábado - 1 bota

Vem passear ao longo do rio Nabão por Terras de Cavaleiros

Autocarro	14.70 €	/	Men. 21 anos 6.00 €
Viatura própria	6.70 €	/	Men. 21 anos 3.00 €

O rio Nabão nasce para os lados da serra do Sicó e, após percorrer uma distância de algumas centenas de quilómetros em solo predominantemente calcário, por zonas planas e vales

encaixados, desagua no rio Zêzere, a jusante da barragem do Castelo de Bode.

Esta actividade tem início na povoação de Porto Velho e termina na Aldeia do Prado, junto à fábrica de papel. Ao longo do seu percurso passaremos pelo Agroal, zona de grande beleza selvagem, onde se situa uma das principais nascentes deste rio, e pela fábrica de papel Porto Cavaleiro. Visitaremos também uma das muitas grutas que existem nesta zona, a gruta das Andorinhas.

Características do percurso: Percurso fácil, com cerca de 14 km, sem grandes desníveis, por caminhos e carreiros rurais, com alguma vegetação, bem como por estrada asfaltada. Não existe possibilidade de neutralização. Atravessaremos o rio em ponte de madeira um pouco degradada (mas segura!), podendo também ser atravessada a vau.

Recomendações: Não há possibilidade de abastecimento de água nem de comida ao longo do percurso. Levar uma lanterna para visitar a gruta.

Cartografia: Folhas 299 e 310 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do I.G.E.

Partida: 7h10 em Algés; 7h30 em Sete Rios

Participação em viatura própria: É possível, com inscrição prévia no Clube. O local de encontro será na Aldeia do Prado, junto à Fábrica de Papel do Prado às 9h45. Está assegurado o transbordo entre a Aldeia do Prado e o Porto Velho. Poderão ser fornecidas mais informações sobre o modo de lá chegar aquando da inscrição.

XVII Encontro Peninsular de Montanha Xurés - Galiza

29 de Março, 6ª feira a 31 de Março, Domingo - 2/3 botas

Vamos mais uma vez encontrar-nos com os nossos companheiros espanhóis no Parque Natural da Serra do Xurés e Baixo Limia

Organizado pela Federação Galega de Montanhismo, este XVII Encontro Peninsular decorre paredes meias com o nosso belo Gerês.

Centrado na vila de Muiños, onde poderemos ficar alojados em parque de campismo ou em casa abrigo (camaratas), este Encontro permite passeios pedestres, diversas e belas marchas de montanha, além de óptimas paredes de escalada em rocha. Esta actividade, reservada a portadores de Carta de Montanhista actualizada, tem como modalidade possível o recurso a pequeno almoço e jantar fornecido pela organização do encontro.

Como em anos anteriores, o CAAL lá estará, em força!

Preços: Os preços de que temos informação referem-se à modalidade com alimentação - 11 euros/dia na casa abrigo e 9 euros/dia no parque de campismo.

Informações complementares: Para mais informações contactar o Clube.

Serra da Galega Mação

6 de Abril, Sábado - 2 botas

Não é só a virtude que se encontra no centro! Nele também se podem encontrar belas paisagens serranas que nos ficarão gravadas na memória

Autocarro 14.00 € / Men. 21 anos 6.00 €

Viatura própria 6.70 € / Men. 21 anos 3.00 €

Quando falamos de centro estamos a referir-nos ao Centro Geográfico deste Portugal à beira mar plantado, região onde se vai desenrolar esta actividade, que tem o seu início na Serra da Galega e terminus na Aldeia de Eiras.

Características do percurso: Percurso fácil, com uma distância de cerca de 17 km, sem grandes desníveis, por caminhos e caminhos rurais. Há possibilidade de neutralização na povoação de Gargantada, sensivelmente a meio.

Recomendações: É aconselhável o uso de calçado, tipo botas de marcha. Não existe abastecimento de água nem de comida ao longo do percurso.

Cartografia: Folhas 312 e 313 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do I.G.E.

Partida: 6h40 em Algés; 7h00 em Sete Rios

Participação em viatura própria: É possível, com inscrição prévia no Clube. O local de encontro será em Aldeia de Eiras, às 9 horas. Está assegurado o transbordo entre Aldeia de Eiras e Serra da Galega. Poderão ser fornecidas mais informações sobre o modo de lá chegar aquando da inscrição.

Montejunto

13 de Abril, Sábado - 2 botas

NOVIDADE: Não há necessidade de inscrição prévia na sede do CAAL, sendo a mesma efectuada no local de partida

Viatura própria 4.00 € / Men. 21 anos 0.00 €

Venham conhecer ou rever a "Real Fábrica de Gelo" e subir ao ponto mais alto da serra de Montejunto para se deleitarem com belas paisagens. Passaremos pela povoação de Pragança antes da subida final que nos leva à Penha do Meio Dia.

Características do percurso: Trata-se de uma actividade circular, com algumas subidas e descidas mas sem dificuldade de maior.

Concentração: Às 10h00 no parque de estacionamento junto à Base Aérea e ao parque de campismo.

Não há autocarro organizado pelo CAAL até ao início da actividade. O final é no mesmo local a meio da tarde.

Recomendações: Não esquecer a protecção para as adversidades climatéricas próprias da época, o calçado adequado, a água e algum suprimento alimentar.

NOTÍCIA DE ÚLTIMA HORA - O CAAL NO XIX NEVESTRELA

Participámos em mais uma maravilhosa jornada de montanha na Serra! Eram mais de 200 os montanheiros, acampados no Covão da Ametade ou alojados em Manteigas e arredores, que durante 3 dias se desdobraram em actividades lindíssimas.

A Organização esteve impecável. Parabéns Zé Maria!

E para o ano lá estaremos! Irão ser **20 anos** de NEVESTRELA.

Próximas actividades

20 Abril Sábado

21 Abril Domingo

25 a 28 Abril Quinta a Domingo

1 Maio Quarta

4 e 5 Maio Sábado e Domingo

11 Maio Sábado

12 Maio Domingo

18 e 19 Maio Sábado e Domingo

25 e 26 Maio Sábado e Domingo

30 Abril a 2 Junho Quinta a Domingo

Sintra Jovem

Minde/Olhos d'Água

Miranda do Douro

Sicó IV

Cabreira/Gerês

GR11

Parque Florestal de

Monsanto

Serra da Freita

Multiactividades

Serra de Gredos

Espanha

Cantinho das Informações Úteis

Por razões de ordem logística, as transferências bancárias para o clube deverão, na medida do possível, voltar a ser efectuadas para a:

Conta 0216 0473 76 630 - CGD Cascais

NIB 0035 0216 000473 76 630 29

Como é do seu conhecimento, o Clube só o inscreve nas actividades após boa cobrança do seu meio de pagamento.

Para diminuir o incómodo que esta medida eventualmente lhe possa causar, criámos a figura **conta corrente de sócio**, que depois dum período experimental, já funciona em pleno.

Se a sua conta corrente tiver saldo, poderá fazer as inscrições comodamente pelo telefone, a partir do saldo aí disponível.

Carregue a sua conta corrente!

Mais, poderemos informa-lo por email do valor do seu saldo. Basta que nos envie um mail para caal@mail.telepac.pt, coloque em assunto as palavras "conta corrente - saldo" e em texto o seu número de sócio e nome.

Novos horários de atendimento

3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00

Às quartas, a partir das 18h00, haverá um Director disponível na sede para informações complementares.

O telemóvel do clube - TM: 96 629 52 60 - passará a estar disponível na sede durante as horas de atendimento e estará igualmente presente nas actividades.

Vamos melhorar o cumprimento dos **horários das saídas!** Atenção pois às horas anunciadas!

Quer receber a **informação** em duplicado; pelo correio e **por e-mail** (a cores em formato pdf)? Envie-nos o seu endereço de e-mail .

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: José Augusto Veloso

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 0035 0216 000473 76 630 29

Conta 0216 0473 76 630 - CGD Cascais

Tel.: 21. 778 83 72 TM: 96 . 629 52 60 Fax: 21. 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt

Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00