



# Ar Livre Informação

## Editorial

As últimas actividades têm sido o corolário de um ano em cheio! Com efeito, do Açor à Estrela, a Charneca de Caparica, o Douro em Armamar e a Serra da Nogueira formaram um conjunto de actividades notáveis. Diferentes entre si, como diferentes são os cunhos pessoais de cada uma das equipas que as organizaram, todas elas tiveram como denominador comum a qualidade e a recompensa dos participantes, que usufruíram de belos passeios.

A caminho do fim do ano teremos uma actividade na bela paisagem da "Sintra Alentejana", que no final nos levará até à Festa da Castanha em Marvão (já um acontecimento nacional!), e com a muito característica ruralidade granítica da Guarda, uma actividade que inicia um ciclo a não perder.

A estadia nas Pousadas de Juventude está a funcionar muito bem; os Sócios corresponderam ao apelo de inscrição atempada, permitindo uma gestão eficiente das reservas. O nosso obrigado pela colaboração.

Estamos a trabalhar no calendário 2003. Nascendo dos Sócios e das suas propostas, será certamente um Calendário de êxitos! Temos hoje melhores ferramentas de controlo e gestão; isso permitir-nos-à planear melhor e otimizar custos, com reflexos positivos nos preços das actividades.

A página CAAL na net está a entrar nos preparativos finais; contamos muito em breve dar essa "prenda" aos Sócios.

## Resumo

23 de Novembro	Sábado	Percurso no GR11 (Torres Vedras a Moita dos Ferreiros)
30 de Nov. e 1 de Dez.	Sábado e Domingo	Gardunha
7 de Dezembro	Sábado	Lisboa Urbana VI
8 de Dezembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
14 de Dezembro	Sábado	Estuário do Tejo

### Caminho de Santiago Torres Vedras - Misericórdia

23 de Novembro - Sábado - 2 botas

Desta vez não iremos estar sozinhos

Autocarro	13.80 €	/	Men. 21 anos 7.00 €
Viatura própria	9.50 €	/	Men. 21 anos grátis

AO CAAL e a APASC - Associação Portuguesa dos Amigos de Santiago de Compostela - uniram esforços para a concretização do projecto de marcação do troço do GR 11- Eg de Lisboa a Alcobaça. A APASC pretende dinamizar o Caminho Português do Oeste e instalar o 1º Centro de Santiago no Santuário de Nossa Senhora da Misericórdia na Moita dos Ferreiros. Outros Centros se seguirão, para apoio aos peregrinos, etapa a etapa.

O percurso que agora escolhemos começa em Torres Vedras, na Capela de Nossa Senhora de Rocamador, e segue por A-dos-Cunhados, Carrasqueira e Papagovas. Corresponde, de facto, a uma jornada da peregrinação.

Aqui está um belo desafio para os companheiros, que terminará no Santuário de Nossa Senhora da Misericórdia com uma confraternização e a apresentação do projecto dos nossos amigos da APASC.

A complementaridade de ambas as propostas - o GR 11, com o seu símbolo branco e vermelho, e o Caminho, com a concha estilizada em fundo azul - permitirá um melhor apoio local ao projecto e dará garantias aos montanheiros da efectiva utilização do percurso sinalizado, fazendo jus à sua denominação.

**Características do percurso:** Com bosque de pinheiros e eucaliptos, horizontes largos, extenso, com alguns desníveis. Haverá neutralização.

**Cartografia:** Folhas 349, 350, 361 e 374 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partidas:** 7h15 de Algés e 7h45 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao acesso para a autoestrada, já em Torres Vedras, na Capela de Nossa Senhora de Rocamador, pelas 8h45.

### Gardunha

30 de Novembro e 1 de Dezembro  
Sábado e Domingo - 2 botas

Por cristas da Gardunha de braço dado com a Cova da Beira

Autocarro	34.30 €	/	Men. 21 anos 13.20 €
Viatura própria	16.80 €	/	Men. 21 anos 5.20 €

Quase, quase, no fim de mais um ano, de muitos caminhos, gentes, lugares, sabores e amigos, vimos propor-vos uma nova ida à Serra da Gardunha e Cova da Beira. Preparámos uma actividade do estilo " Toda a família".

#### Características dos percursos:

**Sábado, 30: "De Quinta em Quinta"** Será isto mesmo! Por terras vizinhas de Belmonte iremos de Quinta em Quinta. Começaremos na Cimeira, Amieira, Monteiro, St<sup>o</sup> António etc, etc. e acabaremos em Pousafoles do Bispo. Bom piso, duas subidas sem dificuldades, óptimas vistas, gentes simpáticas. Almoço e neutralização na Quinta de St<sup>o</sup> António, o que nos vai permitir fazer a 1<sup>a</sup> parte do caminho sem farnel às costas. Também nos prometeram abrir o café e ter umas cervejinhas frescas...

**Domingo, 1: Alpedrinha** - Já foi sede de Concelho, hoje limita-se a ser uma vila do Concelho do Fundão. Merecia uma visita mais demorada mas, desta vez, ficaremos pelo seu pequeno Museu dos Embutidos (em madeira) onde também estaremos com o artista desta maravilhosa arte, Sr. Joaquim António Pires. Em seguida iremos Serra acima por uma bem estimada Estrada Romana, para fazermos uma caminhada a que podemos chamar " Por cristas da Gardunha de braço dado com a Cova da Beira". Sem dificuldades, venceremos três Vértices Geodésicos e, a seguir, os caminhos de aldeia entre muros, oliveiras e árvores de fruto. Terminaremos em Vale Prazeres junto ao café Carocha. Tal como no Sábado, o farnel poderá fazer metade do caminho na camioneta. A neutralização será um pouco antes do almoço.

**Recomendações:** Como é de boa prática devemos levar botas e agasalhos.

**Alojamento:** A dormida será no Pavilhão Gimnodesportivo da cidade do Fundão.

**Cartografia:** Folhas 214, 215, 246 e 256 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao Pavilhão Gimnodesportivo da cidade do Fundão, Sábado, às 9h00.

**Partidas:** Sexta, dia 29, às 20h40 de Algés e às 21h00 de Sete Rios.

## Lisboa Urbana IV

7 de Dezembro - Sábado - 1 bota

Das Lutas Operárias de Alcântara à Nobreza da Ajuda

Sócios 18.50 €

#### O preço inclui:

entrada no Palácio Vale Flor (Hotel Carlton) e Chá

Alcântara, arrabalde quinhentista de Lisboa com núcleo urbano ligado ao trabalho da terra e à faina do mar, tornou-se desde finais do século XVIII (1764) um importante polo industrial na Lisboa Ocidental. A Ponte de Alcântara e o Caminho de Ferro (1897) são eixos importantes deste desenvolvimento.

Percorreremos em primeiro lugar a via da arqueologia industrial: becos, ruelas e ruas, ora lembrando histórias da habitação popular, ora emblemáticas figuras da indústria ou das lutas operárias (Beco da Cabrinha, Beco dos Contrabandistas, Rua da Cozinha Económica, Rua 1<sup>a</sup> de Maio, Rua Vieira da Silva, Rua Padre Botelho, etc.) Observaremos algumas fachadas das fábricas. Da implantação do século XVI dois monumentos ímpares vão estar abertos para nossa visita: A Igreja das Flamengas e a Ermida de St Amaro. Esta primeira parte do percurso terminará no Museu da Carris.

Retomaremos então o trajecto em direcção à Ajuda. Pelo caminho visitaremos o Museu Científico e Cultural de Macau e seguiremos entre palácios até Belém. Uma entrada rápida no

Palácio Lázaro Leitão (hoje Universidade Lusófona) vai permitir-nos apreciar os seus belos azulejos e jardins.

Em Belém não faltará onde almoçar com ou sem pic-nic. Daí chegaremos ao Jardim Botânico da Ajuda para darmos um belo passeio entre as suas frondosas árvores e jardim dos cheiros. Depois de apreciada a vista sobre o Tejo, em frente ao Palácio da Ajuda, vamos atravessar o seu pátio apreciando as belas estátuas que o enquadram.

E num salto, que o caminho é desinteressante, mas vale a pena vencê-lo, chegaremos à Rua Jau onde fica o Palácio do Marquês de Vale Flor, hoje transformado num dos mais luxuosos e requintados hotéis de Lisboa. Abrir-nos-á os seus belíssimos salões onde tomaremos um requintado chá, das cinco claro!

Não haverá com certeza tempo para mais, e são então as despedidas até à próxima "urbana" que nos espreita já na agenda de 2003.

**Características do percurso:** Longo percurso com dois ténis nos pés e um guarda chuva no braço.

**Cartografia:** Planta de Lisboa.

**Encontro:** 8h45, na Praça da Armada, junto ao Obelisco (Alcântara).

## Um passeio pelo Parque Florestal de Monsanto... e outras actividades

8 de Dezembro - Domingo - 1 bota

E Monsanto aqui tão perto...

Grátis

Os companheiros são desafiados a experimentar, além do habitual passeio, "tarefas" diferentes num carrossel de actividades que montámos em Monsanto, sem esquecer a **Orientação**. Aceitem a proposta e venham sentir o prazer de vencer o desafio que as "estações" vos colocam - slide, ponte himalaia, tirolesa, paralelas, escalada, rappel, etc.

E porque a forma física anda sempre a fugir, ainda poderão relaxar num excelente circuito de manutenção.

**Concentração:** Desta vez vamos encontrar-nos na nossa Sede pelas 9h30.

**Recomendações:** Não esquecer água e farnel.

## Reserva Natural do Estuário do Tejo

14 de Dezembro - Sábado - 1 bota

Atravessar a Ponte Vasco da Gama e logo ali descobrir um Paraíso

Sócios 10.50 € / Men. 21 anos 5.50 €

O preço inclui as entradas na Reserva Natural e no Museu

A R.N.E.T. (Reserva Natural do Estuário do Tejo), onde subsistem ecossistemas de importante valor ecológico, é considerada uma das 10 Zonas Húmidas mais importantes de toda a Europa. Esta Reserva Ambiental, onde permanecem "habitats" muito

próximos do estado natural, é um autêntico santuário de avifauna, tendo por objectivo a salvaguarda e protecção de aves aquáticas, como o flamingo e o alfaiate, sendo a época em que decorrerá a nossa actividade a mais propícia à sua observação. Devido ao facto de parte desta actividade se desenrolar numa Reserva Natural e num percurso acompanhado por uma Técnica do R.N.E.T. que nos irá dar explicações interpretativas da avifauna, da flora e da geologia, é imprescindível a inscrição prévia no Clube. O almoço, em regime livre, será na vila de Alcochete onde, se não levar merenda, poderá deliciar-se num dos muitos restaurantes existentes.

Depois do almoço, e desta vez acompanhados por uma Técnica da Câmara Municipal de Alcochete, e após um Moscatel de Honra, iremos visitar os Museus e Salinas, terminando com o fabuloso Pôr do Sol (assim os deuses ou santos nos ajudem). Visitaremos ainda a magnífica vila de Alcochete que, dada a sua excelente localização junto ao Estuário do Tejo, proporciona paisagens únicas de encanto, como o surpreendente pôr do sol reflectido no eterno Mar da Palha.

**Características do percurso:** Será uma actividade circular que decorre em caminhos sem desníveis.

**Recomendações:** É aconselhável o uso de botas dada a natureza em calhau rolado numa parte do percurso.

**Concentração:** O ponto de encontro será às 8h30 na Bomba de Gasolina da AGIP à entrada de Alcochete, depois de passar a rotunda onde confluem as vias vindas da Ponte Vasco da Gama ou do IC.

## Próximas actividades

11 de Janeiro - Sábado	Arrábida
18 de Janeiro - Sábado	Curso de Iniciação à Orientação
19 de Janeiro - Domingo	Tomar Urbano
25 de Janeiro - Sábado	Portel
1 de Fevereiro - Sábado	Actividade surpresa
8 de Fevereiro - Sábado	Curso de Iniciação à Orientação
9 de Fevereiro - Domingo	Parque Florestal de Monsanto
15 e 16 de Fevereiro - Sábado e Domingo	Parque Natural de Doñana
22 de Fevereiro - Sábado	Vale dos Poios

## Cantinhodas Informações Úteis

### GR11

Contrariamente ao anunciado na informação 169, a jornada de marcação do GR, agendada para o Domingo, dia 24 de Novembro, não se irá realizar na data inicialmente indicada. Oportunamente daremos mais pormenores.

### ESCÓCIA 2003

Atendendo ao grande número de companheiros que não se puderam inscrever dentro do limite imposto pela CountryWide, informamos que estamos a desenvolver todos os esforços no sentido de ver dilatado o limite que nos foi imposto.

Assim, solicitamos a todos os sócios ainda interessados em se inscreverem nessa bela actividade de 2003, que o façam na lista de espera existente no secretariado do nosso Clube. A ordem das inscrições será para nós o critério de selecção para a distribuição de eventuais lugares.

### CARTÕES DE SÓCIO

Os cartões de sócio foram enviados aos companheiros junto com a informação 169.

Solicitamos que os companheiros, cujos cartões não possuam fotografia, façam chegar uma ao secretariado do nosso Clube, por qualquer dos meios possíveis: carta, entrega a um elemento da Direcção durante as actividades ou anexados a um e-mail. Em qualquer dos casos, muito agradeceríamos que, nas costas da mesma, fosse inscrito o respectivo número de sócio.

### CONCURSO DE FOTOGRAFIA

**Data limite** de entrega das fotografias - **14 de Janeiro de 2003**  
Para mais pormenores consultar o regulamento disponível no Clube.

## GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Relembramos a reunião do dia **20 de Novembro**, preparatória do reconhecimento do GR11.

Vimos convidar-vos a participar noutra reunião preparatória no dia **27 de Novembro**, Quarta-Feira, às 21h30 na Sede. Traz novas ideias para novas actividades.

Vem, mesmo que não saibas nada de Orientação, e traz os teus amigos!

Vamos preparar mais uma bela jornada de Orientação!

### CURSO DE INICIAÇÃO À ORIENTAÇÃO

Sessões teóricas: 16 Janeiro e 6 de Fevereiro

Sessões práticas: 18 Janeiro e 8 de Fevereiro

## GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

### Everest 96

No dia **21 de Novembro** às 21h30 o GDAMO convida todos os sócios a assistir à projecção do vídeo Everest.

Reviva uma incrível jornada ao tecto do mundo. "Everest" filmado em 1996 durante a terrível tempestade que roubou oito vidas. Este filme relata-nos o esforço desesperado da equipa de filmagens para salvar os membros sobreviventes do grupo. Testemunhe os perigos do frio e do gelo, onde o escasso ar mantém o pensamento dormente.

Tem a duração aproximada de 45 minutos.

A actividade do Gerês, agendada para 1, 2 e 3 de Novembro foi adiada. Pede-se aos companheiros interessados que venham participar na reunião preparatória, que se irá realizar no dia **21 de Novembro**, Quinta-feira, após o filme Everest.

## GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Os escaladores do CAAL vão mais uma vez encontrar-se na **Rocha da Pena - Salir - Algarve, nos próximos dias 16 e 17 Novembro**

Terminou com êxito o Curso de Iniciação à Escalada, que mais uma vez teve grande adesão por parte dos nossos associados.

## CAAL JOVEM

### ARRÁBIDA... AQUI VAMOS NÓS!!!

Mais uma actividade jovem... desta vez na nossa tão conhecida e querida Serra da Arrábida. Os veteranos do nosso clube conhecem-na de cor e salteado, e ajuventude segue, mais uma vez, as suas sábias passadas.

#### Características do percurso:

Actividade circular (com início e fim no mesmo sítio).

Esse sítio é Casais da Serra...

Duração: cerca de 7 horas

Distância a percorrer: 13,5 km (não é muito...)

Desnível máximo: 375 m (também não dá para ter vertigens...)

Subidas: digamos que são 2 (se é que lhes podemos chamar subidas !!!)

Grau de dificuldade: para aí 2 botas e um atacador... (para quem desconhece este código, não tem dificuldade de maior mas também não é um passeio à beira mar!)

#### Equipamento:

Sapatos ou botas, confortáveis, rasos, com sola de borracha e com boa aderência. Tipo ténis ou botas da tropa. Os vossos pés agradecem! Roupas confortáveis, pela qual não tenham muita estimação, CALÇAS ou ficam com o mapa marcado nas pernas.

Pagamos as cotas ao São Pedro mas este pode pregar-nos uma partida portanto, atenção ao impermeável.

Mochila com o farnel (e doces para os amigos!), e água, pelo menos 1 litro.

Neste passeio não vamos estar tão perto da civilização e a única altura para comprar água será no tal café em Azeitão...

Saquinho para o lixo. A única coisa que se deixa são as pegadas, e aquilo que se tira são fotografias...

**Inscrição:** No local e no valor de 2.00 €.

#### Horas e local de encontro:

Como sabem nestes passeios ainda não se justifica o aluguer de um autocarro, por isso... só de viatura própria. Combinaremos um ponto de encontro para todos e aí far-se-á a distribuição pelos automóveis disponíveis.

**SETE RIOS dia 23 de Novembro às 9h00** (da manhã!)

(pede-se ao pessoal que não tem carro que avise no Caal, para que sejam calculados o numero de veículos necessários, e não ficar ninguém entregue aos bichos...)

Para quem vai independente, o encontro é no café " Casa das Tortas " às 9h45 (logo à entrada de Azeitão, do lado esquerdo.)

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