



Ar Livre Informação

Editorial

Alucinante este fim de ano: a semana de 7 e 8 com o GDAM numa travessia do Gerês, a Lisboa Urbana VI, o GDAO no 7º Raide Alentejano de Orientação, um passeio em Monsanto com Aventura e ainda as magníficas lições que recebemos no Estuário do Tejo!! Tudo belas actividades. Parabéns aos sócios! E mais uma vez um muito obrigado a toda essa magnífica equipa de "organizadores", razão de ser do êxito do nosso Clube.

Estamos a ultimar o calendário de 2003. Será um calendário equilibrado cobrindo Portugal de Norte a Sul e com uma forte incidência na nossa vizinha Espanha. Na 1ª semana de Janeiro fecharemos este ciclo com os seus proponentes.

É com imensa alegria que anunciamos a presença de João Garcia no nosso Clube, em 6 de Fevereiro, para apresentação do filme da sua ascensão ao Everest.

O NEVESTRELA, referência ímpar das actividades de montanha em Portugal, comemora em 2003, no Carnaval, o seu 20º Aniversário. Estaremos certamente presentes nesta festa, ao mesmo tempo que organizaremos uma grande actividade na "nossa serra", a Estrela, para que todos, mesmo os que não gostam de neve e gelo, possam participar. Reservem desde já na vossa agenda esta data : 1 a 4 de Março.

O Colectivo da Direcção deseja a todos uma feliz quadra festiva, e votos de um novo ano repleto de prosperidade.

Resumo

| | | |
|----------------------|------------------|---|
| 11 de Janeiro | Sábado | Serra da Arrábida e as Marmitas de Gigante |
| 18 de Janeiro | Sábado | Curso de Iniciação à Orientação (1ª sessão prática) |
| 19 de Janeiro | Domingo | Tomar Urbano |
| 25 de Janeiro | Domingo | Portel II - De Santana a Oriola |
| 1 de Fevereiro | Sábado | Rafting no Paiva e a pé pela Freita |
| 8 de Fevereiro | Sábado | Curso de Iniciação à Orientação (2ª sessão prática) |
| 8 de Fevereiro | Sábado | A Roca, a Ursa e a pista dos dinossauros |
| 9 de Fevereiro | Domingo | Parque Florestal de Monsanto |
| 15 e 16 de Fevereiro | Sábado e Domingo | Parque Nacional de Doñana - Espanha |
| 22 de Fevereiro | Sábado | Os Vales dos Poios |

Serra da Arrábida e as Marmitas de Gigante

11 de Janeiro - Sábado - 2 botas

Uma bela actividade para início de um Novo Ano, em plena comunhão com a natureza, num dos nossos Parques Naturais

| | | | |
|-----------|--------|---|---------------------|
| Autocarro | 4.80 € | / | Men. 21 anos grátis |
|-----------|--------|---|---------------------|

Iremos este Sábado até à Serra da Arrábida.

Vamos mirar Sesimbra e provavelmente toda a costa Atlântica desde o Espichel ao Cabo da Roca, com Sintra no horizonte. Iremos tocar na "Marca da Milha", ferramenta essencial dos nossos companheiros marinheiros, que apenas a vêem de longe. Iremos igualmente sentir a pressão da exploração industrial das pedreiras que, devido a um "buraco" na legislação, tem tido um desenvolvimento desenfreado em pleno Parque Natural. Este assunto serviu de mote a documentário televisivo, que deu a

Portugal um brilhante prémio, em reunião europeia sobre a defesa dos recursos ambientais.

E esperamos não ver nenhuma mancha de crude do "Prestige"... E se o S. Pedro deixar, iremos percorrer o leito da Ribeira de Terras do Risco para apreciar as suas marmitas, a que alguns chamam "de gigante".

Características do percurso: Dificuldade de duas botas e meia, com alguns desníveis, compensados plenamente pelas vistas que permitem desfrutar. Zonas pontuais de piso irregular sobre rochas calcárias erudidas.

Recomendações: Recomenda-se o uso de perneiras, botas e bastão de marcha. Leve igualmente um bom agasalho, pois no alto da serra quase sempre faz frio. Não há água durante todo o trajecto.

Cartografia: Folhas 464 e 465 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Concentração: A concentração será às 10h00 no parque de estacionamento do desactivado supermercado Nobrescolha, a 50 metros da rotunda de Santana, direcção Setúbal (EN 378).

Inscrição no local de concentração

Curso de Iniciação à Orientação

16 de Janeiro - Quinta - teórica
18 de Janeiro - Sábado - 1 prática
5 de Fevereiro - Quarta - teórica
8 de Fevereiro - Sábado - 2 prática

Agora que os mapas das actividades são a cores
ainda apetece mais compreendê-los...

| | | | | |
|--------|---------|---|--------------|---------|
| Sócios | 50.00 € | / | Men. 21 anos | 45.00 € |
|--------|---------|---|--------------|---------|

O Curso de Orientação do CAAL foi reformulado passando a existir o Curso de Iniciação à Orientação e o Curso Avançado de Orientação.

No curso de iniciação os nossos sócios ficarão habilitados a interpretar mapas com o auxílio da bússola, o que lhes permitirá planear e efectuar passeios pedestres em autonomia usufruindo em pleno do meio que os rodeia.

O novo curso tem duas sessões teóricas e duas práticas. As aulas teóricas decorrerão na sede e as práticas no Cabeço de Montachique (Janeiro) e em Sintra dia e noite (Fevereiro).

Aulas:

16 de Janeiro às 21horas (teórica)
18 de Janeiro às 9 horas (prática diurna)
5 de Fevereiro às 21horas (teórica)
8 de Fevereiro às 9 horas (prática diurna e nocturna)

Material necessário:-Bússola, lápis, borracha e esquadro.

O curso tem inscrições limitadas e destina-se em exclusivo a sócios e seu agregado familiar.

Os preços incluem o seguro, as cartas militares das zonas envolvidas, o escalímetro e documentação de apoio. Não estão incluídos os transportes para os locais das sessões práticas.

Tomar Urbano

19 de Janeiro - Domingo - 1 bota

Por terras de Templários

| | | | | |
|-----------|---------|---|--------------|--------|
| Autocarro | 16.80 € | / | Men. 21 anos | 8.20 € |
|-----------|---------|---|--------------|--------|

| | | | | |
|-----------------|--------|---|--------------|--------|
| Viatura própria | 9.60 € | / | Men. 21 anos | 4.50 € |
|-----------------|--------|---|--------------|--------|

Vamos fazer uma viagem pelo mundo místico dos Templários... Espreitar o seu castelo e visitar a igreja onde muitos dos seus mestres estão sepultados.

Conhecer uma cidade sempre bela e cheia de tradições. Começaremos a nossa actividade pelo Convento de Cristo e espreatemos o Castelo dos Templários, após o que rumaremos às ruelas tradicionais em demanda do Convento de S. Francisco com o seu Museu dos Fósforos, da Sinagoga e do museu Luso-Hebraico.

Veremos a Igreja de S. João Baptista e passearemos no Parque do Mouchão, onde poderemos ver o roda (nora), o ex-libris da cidade, e depois, sempre admirando o rio Nabão, iremos até à Capela de St^a. Iria e aos Moinhos de Água d'El-Rei, após o que terminaremos na histórica igreja de St^a. Maria do Olival.

Partida: 7h40 de Algés e 8h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro será na entrada do Convento de Cristo às 9h45 horas. No entanto

recomenda-se que as viaturas fiquem no parque para automóveis na Várzea Grande, junto ao Convento de S. Francisco.

O preço inclui um guia que acompanhará o grupo durante toda a visita.

PORTEL II De Santana a Oriola

25 de Janeiro - Sábado - 2 botas

Quando o progresso submerge a fé ...

| | | | | |
|-----------|---------|---|--------------|---------|
| Autocarro | 22.80 € | / | Men. 21 anos | 12.80 € |
|-----------|---------|---|--------------|---------|

| | | | | |
|-----------------|---------|---|--------------|--------|
| Viatura própria | 14.95 € | / | Men. 21 anos | 9.50 € |
|-----------------|---------|---|--------------|--------|

Desenvolvendo o projecto de exploração do concelho de Portel, surge na agenda deste ano a freguesia de Oriola.

Esta acolhedora terrinha alentejana possui uma característica rara, se não única - o caminho mais curto entre a urbe e respectiva igreja matriz é por via aquática! Isto porque os projectistas da barragem do Alvito foram de tal forma cirúrgicos na sua arte, que conceberam um amplo braço de albufeira entre ambos, o que levou à quase desactivação do templo setecentista. Em compensação dotaram a localidade com um fabuloso plano de água, (e uma significativa avifauna), que dá gosto desfrutar.

De Santana a Oriola - Aprox. 19 km. Boa parte do percurso desta singela actividade acompanha o vale da Ribeira de Oriola - cujo troço superior explorámos em Portel I - ora através de montados, ora bordejando as tranquilas represas aí construídas. Sem deixar de apontar o dedo a um caso extremo de património notável ao abandono - as ruínas da ermida de S. Farausto - terminaremos ao longo das idílicas margens da grande albufeira do Alvito (talvez com pôr do sol) rumando a Oriola, terra de conceituada queijaria cujos sabores não poderíamos ignorar.

Quanto ao itinerário espera-nos um verdadeiro caminho de redenção - Vale das Dúvidas; Monte dos Jejuns; Fornalha; Rasquinha; Monte das Desesperadas e Sra da Assunção ...

Características do percurso: Percurso fácil, praticamente sem desníveis, tendo como único obstáculo pontual as habituais cercas alentejanas. Haverá neutralização.

Cartografia: Folhas 480 e 489 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: 6h40 de Algés e 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração em Oriola junto ao Clube Oriolense, às 9h40.

O preço inclui prova de produtos regionais (sopa, queijos, enchidos, vinho classificado, ...)

Rafting no Paiva e a pé pela Freita

1 de Fevereiro - Sábado - 1 bota

A pé ou de raft, um Sábado divertido e a não perder!!

| | | | | |
|-------------------|---------|---|--------------|---------|
| Rafting autocarro | 74.70 € | / | Men. 21 anos | 74.70 € |
|-------------------|---------|---|--------------|---------|

| | | | | |
|-------------------------|---------|---|--------------|---------|
| Rafting viatura própria | 58.00 € | / | Men. 21 anos | 58.00 € |
|-------------------------|---------|---|--------------|---------|

| | | | | |
|----------------------------|---------|---|--------------|--------|
| Passeio pedestre autocarro | 22.10 € | / | Men. 21 anos | 7.00 € |
|----------------------------|---------|---|--------------|--------|

| | | | | |
|----------------------------|--------|---|--------------|--------|
| Passeio ped. viat. própria | 8.30 € | / | Men. 21 anos | 3.50 € |
|----------------------------|--------|---|--------------|--------|

Desvendando o mistério da actividade surpresa desta informação, o CAAL, em parceria com a RaftingAventura.com, convi-

da os Sócios a deixarem subir ao máximo a adrenalina com a experimentação do rafting no rio Paiva, um dos melhores rios de águas bravas da Europa.

A descida, tecnicamente acessível a todos, é feita em barcos pneumáticos de 8 lugares (Rafts), acompanhados por instrutores experientes e qualificados (guias de rafting com cursos nadador-salvador, primeiros socorros e reanimação cardiopulmonar). Os companheiros participantes deverão obrigatoriamente ter "à vontade" dentro de água.

Está incluído no preço: Instrutores + seguro + fato de neoprene + capacete + colete de flutuação + almoço volante + bebida quente no final da descida.

Equipamento aconselhado: Botas de neoprene ou ténis para molhar, toalha, fato de banho, t-shirt para usar por baixo do fato de neoprene, roupa quente e desportiva, saco para guardar a roupa.

Venham passar um dia divertido com muita adrenalina, diversão, segurança, qualidade, espírito de aventura, rápidos, ondas, cascatas, águas cristalinas e paisagens inesquecíveis!

Para os companheiros que não gostam de se meter nestas "aventuras", como não podia deixar de ser, preparámos em alternativa um passeio em plena serra da Freita, iniciando-o na ponte de Alvarenga e fazendo a parte alta do Paiva. Será a oportunidade, para os que não "embarcaram" na aventura aquática, de poderem fazer uma bela caminhada ao longo da Garganta ou desfiladeiro do Paiva, com a possibilidade de observar a maior cascata do rio (cerca de 100m), a chamada cascata do Rápido Grande, e os companheiros do rafting a passarem, lá em baixo, nas rápidas águas do rio Paiva...

O passeio pedestre termina na praia de Espiunca.

Recomendações: Para o passeio pedestre não esquecer água e farnel.

Características do percurso: Percurso de montanha sem dificuldades de maior (2 botas).

Cartografia: Folha 145 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: 6h40 de Algés e 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração na ponte de Espiunca, na EN 505, entre Arouca e Espiunca, às 10h30.

A Roca, a Ursa e a pista dos dinossauros

8 de Fevereiro - Sábado - 2 botas

Onde o Monte da Lua chega ao mar...

| | | | | |
|-----------------|--------|---|--------------|--------|
| Viatura própria | 4.80 € | / | Men. 21 anos | grátis |
|-----------------|--------|---|--------------|--------|

A nossa Sintra.

Enquanto os companheiros do Curso de Orientação andam a "penar" por estas paragens da serra, aqui fica um convite para um passeio à volta de Almoçageme. Que bela caminhada pela Ulgueira, Cabo da Roca, os "desconhecidos" vales da Madeira e de Ordes, a praia da Adraga, as pistas de dinossauros da Praia Grande...

Vem, traz um amigo e curte um Sábado bem passado!

Concentração: Às 10h00 no largo principal de Almoçageme, junto aos bombeiros.

Inscrição: No local da concentração.

Parque Florestal de Monsanto

9 de Fevereiro • 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 as vantagens de ser mesmo ao pé da porta, de podermos decidir no próprio dia, de ser gratuito e de podermos mostrar aos nossos amigos uma nova faceta de Monsanto.

Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros.

Início às 9h30 e final no mesmo local pelas 12h30.

Inscrição: Gratuita no local.

Parque Nacional de Doñana (Espanha)

15 e 16 de Fevereiro - Sábado e Domingo - 1 bota

Visita a uma reserva da Biosfera entre a aventura de TT e a tranquilidade dos lagos de flamingos

| | | | | |
|-----------|---------|---|--------------|---------|
| Autocarro | 64.90 € | / | Men. 21 anos | 40.60 € |
|-----------|---------|---|--------------|---------|

| | | | | |
|-----------------|---------|---|--------------|---------|
| Viatura própria | 47.50 € | / | Men. 21 anos | 29.80 € |
|-----------------|---------|---|--------------|---------|

O preço inclui alojamento em bungalow de madeira (T5) e uma visita guiada em todo-o-terreno pelo Parque Nacional

Muitos já ouviram falar do Parque Nacional de Doñana na província de Huelva no Sul de Espanha. São 50.000 hectares que compreendem zonas de praias e dunas, mato e "marismas".

É considerada a maior reserva biológica do continente europeu e ecossistema essencial para as migrações intercontinentais de mais de 250 espécies de aves.

Localizada na foz do rio Guadalquivir é uma área a explorar pelo elevado património natural que encerra.

Esta actividade do nosso Clube permitirá visitar:

1. **El Rocío** com a igreja da Virgem, as casas das irmandades e a arquitectura tradicional de um lugar de peregrinação;

2. **Os centros de interpretação:**

La Rocina, El Acebuche, El Acebrón, com os seus trilhos interpretativos e exposições sobre variados temas, que abrangem desde a antropologia à vida selvagem;

3. **Percurso guiado de 80 km em veículo todo-o-terreno** pelo interior do Parque Nacional que permite observar os variados ecossistemas dominantes como: as marismas, a praia, a vera, as dunas e os coutos.

Uma actividade a não perder numa área húmida considerada Património da Humanidade desde 1994.

Características dos percursos: Percurso pedestre pequeno em trilhos sinalizados e na sua maioria sobre passadiço de madeira.

Recomendações: Equipamento específico: convém levar binóculos e máquina fotográfica. Não esquecer o habitual impermeável, botas, etc...

Alojamento: A dormida será em bungalow (T5) no Parque de campismo de Rocío Playa em El Rocío.

Participação em viatura própria: Concentração em El Rocío, junto ao Santuário da Virgem del Rocío, no Sábado, dia 15, por volta das 14h00 locais.

Partidas: Sábado dia 15 às 6h10 de Algés e às 6h30 de Sete Rios

Os Vales dos Poios

22 de Fevereiro - Sábado - 3 botas

O mais belo vale fluvio-cársico do país

| | | | |
|-----------------|---------|---|----------------------|
| Autocarro | 22.20 € | / | Men. 21 anos 10.90 € |
| Viatura própria | 12.80 € | / | Men. 21 anos 3.50 € |

É a Norte da cidade de Pombal que a nossa actividade se desenvolve. Começamos em Vérigo, junto aos contrafortes da Serra do Sicó. Desde esta serra, até às serras de Condeixa, desenvolve-se uma imponente escarpa, que primeiramente iremos observar, para depois atacar.

A penetração na falésia calcária é feita pelo vale do Poio Velho, com algum matagal e buracas, típicas deste tipo de vales. A saída é feita pelo belo vale do Poio Novo, onde as buracas dão lugar a grutas e o vigor das vertentes nos faz sentir pequeninos. No vale podem surgir algumas exsurgências (nascentes de água), mas a mais importante é no final, nos Olhos de Água de Anços.

Características do percurso:

São cerca de 13 Km, que se prevê fazerem-se em 7 horas (devidamente, portanto). Início na aldeia de Vérigo, seguindo depois para Pousadas Vedras e descendo para o vale do Poio Velho. Passagem pela aldeia de Cabeça da Corte (km 6,5) onde se pode neutralizar. No entanto, as maiores dificuldades já foram. A descida para o vale do Poio Novo faz-se por uma frondosa mata de medronheiros. Este vale, que vamos percorrer na totalidade, é o mais belo do género no país. O final será por volta das 18 horas, junto à importante nascente dos Olhos de Água de Anços.

Recomendações: É imprescindível o uso de botas e aconselhável o bastão. O frontal (ou lanterna) poderá vir a ser útil.

Cartografia: Folha 262 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30 em Anços (a sul da Redinha), junto aos Olhos de Água.

Partidas: 6h40 de Algés e 7h00 de Sete Rios.

Próximas actividades

1 a 4 de Março - Sábado a Terça - Carnaval na Beira Alta
8 de Março - Sábado - Quintas Saloias - do Conventinho à Romeira

15 de Março - Sábado - Vale do Lis II

22 e 23 de Março - Sábado e Domingo - Marcha dos Parques Naturais - Serra da Malcata

29 de Março - Sábado - Actividade Surpresa

5 de Abril - Sábado - Arte Rupestre no Tejo Internacional

12 e 13 de Abril - Sábado e Domingo - Douro

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

CantinhodasInformações Úteis

Festividades Natalícias e de Fim de Ano

O Clube estará encerrado nos dias 24 e 31 de Dezembro.

João Garcia no CAAL

No dia **6 de Fevereiro, Quinta-feira, às 21h30**, João Garcia vai estar no CAAL para apresentar o filme da sua conquista do Everest. E será a oportunidade de obter o autógrafa do autor de "A Mais Alta Solidão", uma excelente prenda de Natal...

Aviso aos participantes em viatura própria

Se, ao dirigir-se de viatura própria para o local indicado de concentração das viaturas próprias, de repente encontrar o autocarro que leva os restantes companheiros, não se deixe "embriagar" pela nostalgia de seguir na esteira deste.

A hora e o ponto de encontro, que foi escolhido pela organização para si, pode não ter nada a ver com o ponto de chegada do autocarro, e a sua "nostalgia" pode levá-lo a falhar o esquema previsto para o transportar para o início da actividade.

Chamada de atenção

Numa das últimas actividades, 4 companheiros falharam o autocarro após paragem deste numa das áreas de serviço.

O desvio que o autocarro teve de fazer, para repescar as companheiros em causa, irá traduzir-se para o Clube num custo de 140 euros.

GDAO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Vimos convidar-vos a participar na reunião do dia **23 de Janeiro, Quinta-Feira, às 21h30** na Sede.

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

GDAMO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião vai realizar-se no dia 8 de Janeiro, Quarta-feira, para preparação da actividade da **Serra da Freita, de 11 e 12 de Janeiro**.

GDAE

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

A próxima actividade está agendada para o Carnaval - **1 a 4 de Março, no Chorro, Málaga**.

Open de Escalada Cidade da Guarda

Decorreu no fim de semana de 30/11 e 1/12 mais uma edição do Open de Escalada da Cidade da Guarda. Este ano a nossa participação ficou a cargo do Luís Lopes e da Zuzanna Zarëbska. Os resultados finais foram francamente bons, com o Luís Lopes a ocupar o 14º lugar entre as três dezenas de escaladores na prova masculina e a Zuzanna a vencer a concorrência, obtendo um brilhante 1º lugar no sector feminino. Estão de parabéns os nossos escaladores!