



Ar Livre Informação

Editorial

Começou bem este ano!

De facto, um belo passeio pela Arrábida até ao Píncaro, reatando caminhos do Ar Livre calcorreados já nos anos 80, Tomar Urbano, o projecto de Portel, o rafting no Paiva e a "extra" de Manique do Intendente, assim como o êxito do Curso de Iniciação à Orientação e a actividade de Almoçagem, deixam-nos muito felizes: mais e mais sócios participam nas actividades, o Clube apresenta 'ofertas' que satisfazem o leque imensamente diferenciado dos desejos dos Sócios. 150 companheiros estiveram no Parque Nacional Doñana. Foi uma actividade memorável. Estamos todos de parabéns. As actividades que se avizinham certamente corresponderão a tudo quanto delas se espera.

Com o apoio dos Monitores do CAAL vamos organizar uma grande actividade na Serra da Estrela, 4 dias repletos de passeios praticamente para todos, que vão levar certamente elevado número de sócios a sítios únicos, bem longe do bulício dos turistas e só ao alcance dos caminheiros e montanheiros.

Voltaremos ao Minho, à Serra d'Arga, e passaremos eclusas, Douro acima, em duas magníficas actividades de fim de semana; e as de um só dia também prometem - das Quintas Saloias ao Vale do Lis, do Tejo Internacional às Pistas de Dinossauros no Espichel, e ainda uma maneira 'arqueológica' de olhar a nossa capital - Lisboa das Sete Cidades.

Assinale-se o dinamismo e a força dos Grupos de Dimanização, com o GDAMO na Serra de Bejar, o GDAO na Serra algarvia, o GDAE voltando em grande ao Chorro e o GR nos Caminhos de Santiago.

João Garcia esteve no CAAL, numa inesquecível noite onde houve a apresentação do video da sua ascensão, fraternal troca de ideias sobre as montanhas e o montanhismo e uma concorridíssima sessão de autógrafos. Foi mais um momento de grande alegria, e a oportunidade para a homenagem, simples mas merecida do CAAL, ao nosso 'conquistador'.

Fechámos as contas 2002 a tempo e a contento. Os Sócios irão recebê-las atempadamente por forma a que, de uma maneira documentada e tranquila, as possam sufragar em próxima Assembleia Geral.

Resumo

1 a 4 de Março	Sábado a Terça	Carnaval na Beira Alta
8 de Março	Sábado	Do Conventinho à Romeira
15 de Março	Sábado	Vale do Lis II
22 e 23 de Março	Sábado e Domingo	Serra d'Arga
29 de Março	Sábado	Lisboa das Sete Cidades
30 de Março	Domingo	Do Meco ao Espichel
5 e 6 de Abril	Sábado e Domingo	Tabuaço - Encantos do Douro
6 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
12 de Abril	Sábado	Arte Rupestre no Tejo Internacional

Carnaval na Beira Alta

1 a 4 de Março - Sábado a Terça - 2/3/4 botas

Ir à Estrela com o AR LIVRE, no Carnaval,
vai ser uma decisão acertada!

Autocarro	49.80 €	/	Men. 21 anos 24.70 €
Viatura própria	28.90 €	/	Men. 21 anos 19.80 €

Preparámos um Programa completo, ao encontro dos gostos tão diversos dos nossos sócios. Esta é uma magnífica oportunidade de conhecer a nossa Serra por dentro, calcorreando caminhos, pisando terrenos e desfrutando de paisagens únicas.

Os participantes terão pois o poder de escolher a sua partici-

pação em 5 actividades, que vão desde o passeio que não exige técnicas e equipamentos especiais, até à marcha dura, provavelmente com neve e gelo, podendo ainda integrar-se nessa grande festa que vai ser o 20º Aniversário do Nevestrela. Vamos descrever-vos este aliciente panóplia de actividades:

Sábado, 1 de Março

Para começarmos bem o nosso fim-de-semana vamos subir ao Picoto. Acede-se a este marco geodésico sobranceiro à Covilhã, desde o Parque de Campismo do Pião, local do nosso acampamento. Continuaremos a nossa actividade até às Penhas da Saúde, onde nos aguarda o autocarro. O percurso curto (8 a 10 km) mostrará como a cidade da Covilhã está quase dentro da Serra: cerca de 4 horas é tempo suficiente para passar dos arredores da Cidade a zonas centrais da Serra.

Domingo, 2 de Março

2 Actividades à escolha!! Os companheiros poderão optar pela

Marcha Longa ou pela Marcha Curta do Nevestrela 2003, partindo de ambas do Covão d' Ametade e desenrolando-se por todo o Planalto Superior, levando-nos da Candeeira ao Cântaro Gordo, do Piorral à Nave da Mestra. Poderemos decidir no momento, em função da nossa disposição e boa forma...

Segunda, 3 de Março

Este é o dia tradicionalmente dedicado a actividades inverniais enquadradas no Nevestrela. Este ano decorrerão ATELIERS de TÉCNICAS INVERNAIS que constarão de progressão em neve e gelo, cascatas de gelo e técnicas de resgate.

O enquadramento será feito por monitores experientes nas diversas matérias a leccionar. Os interessados deverão estar munidos de: Capacete, Baudrier, Crampons, Piolet, Bastões (opcional), Mosquetão c/ fecho, Oito ou outro descensor.

As inscrições, sujeitas a pré-selecção, terão um custo adicional de 5 euros no acto da inscrição.

O CAAL assegura para os seus Sócios mais uma Actividade! Covão d' Ametade - Candeeira - Lagoa dos Cântaros -Espinhaço - Manteigas

Iniciaremos este passeio no Covão d' Ametade, mesmo ao pé da nascente do Zêzere e bem na cabeceira do belíssimo vale glaciário. Uma subida suave com passagem pelos Fantasmas, paraíso de escaladores, leva-nos ao vale da Candeeirinha, bem perto da Lagoa dos Cântaros, sempre acompanhando as belas paisagens do vale glaciário do Zêzere.

Com o maciço central por fundo iniciaremos a descida para o vale da Candeeira, soberbo glaciário suspenso onde hoje corre uma bela cascata. E é sobre uma enorme moreia glaciária – o Espinhaço de Cão - que nos voltamos a aproximar do Zêzere, para descermos pela sua margem esquerda até Manteigas. Passeio sem grandes dificuldades.

Terça, 4 de Março

Este último dia será dedicado à vertente Este da Serra da Estrela com o Zêzere a nossos pés, Espanha no horizonte e o Castro de Orjais como pretexto.

Partiremos da Aldeia do Souto para a linha de cumeada onde se situam os vértices geodésicos da Mata da Atalaia e do Rafeiro. De um lado a Varzea do Zêzere e do outro o vale muito mais encaixado do Rio de Beijames.

Iniciaremos a descida para o castro que tem ocupação documentada desde o séc VIII a.c. até à Idade Média. Daqui a Teixoso, onde terminará o dia, atravessaremos uma série de quintas características da envolvente rural da Covilhã. Distância aproximada: 13 Km num passeio sem grande dificuldade.

Alojamento: O parque de Campismo do Pião, bem equipado e em pleno funcionamento, será a nossa base; contudo, para os companheiros que o desejem, é possível ficarem no acampamento do Covão d' Ametade, centro de todas as actividades do Nevestrela. Alojamento alternativo na hotelaria da Covilhã.

Cartografia: Folhas 223 e 224 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: É imprescindível o uso de botas e roupa adequada à época do ano. Aconselhável o uso de polainitas e bastão. Estamos em terreno de montanha, pelo que as noites são frias. Sejam precavidos por forma a descansarem confortavelmente. Assegurem mudas de roupa e calçado.

Todo o programa está condicionado às condições climatéricas do momento, procedendo-se às alterações aconselháveis a cada situação.

Partida: Sábado, 1 de Março, às 07h10 de Algés e às 07h30 de Sete Rios.

Concentração: No Parque de Campismo do Pião, às 11h00 de Sábado, dia 1 de Março.

Os preços estão incluídos a inscrição nas actividades, camping e lembrança.

Do Conventinho à Romeira Quintas Saloias

8 de Março - Sábado - 1 a 2 botas

Autocarro	8.00 €	/	Men. 21 anos	4.00 €
Viatuira própria	8.00 €	/	Men. 21 anos	4.00 €

O CAAL, em colaboração e com o apoio da Câmara Municipal de Loures, organiza um belo passeio, acessível a todos, com início na Quinta do Conventinho, mesmo às portas de Loures. É um dos maiores focos de cultura e lazer do concelho e tem vários pontos de interesse, dos quais se destaca o Museu Municipal, onde iremos visitar 4 exposições: Comércio de Antigamente, Fortes e Fortins das Linhas de Torres, Transportes e Utensílios Saloios e Móveis de Antigamente.

Visitaremos também a Capela, o Claustro e os Jardins que circundam o convento e que são deslumbrantes; dos seus mirantes tem-se uma excelente vista sobre a cidade e arredores. E arranjaremos tempo para uma curta incursão à cafetaria local...

Na nossa caminhada passaremos pelo parque da Cidade em direcção a Frielas onde a Igreja Matriz e a estação Arqueológica esperam a nossa visita. Depois de atravessar o esteiro da Princesa chegaremos a Sto Antão do Tojal, onde visitaremos o Paço dos Arcebispos.

Iniciaremos a primeira subida do dia para o alto do Bispo e o Mosqueiro com Pintéus aos nossos pés, para em seguida descer e atravessar o despoluído Trancão. A última subida, já com grandes horizontes para norte de Bucelas, leva-nos à cumeada do vértice Serves, onde uma panorâmica única nos faz perder a vista desde a Serra do Louro e da Arrábida ao Estuário do Tejo, de Lisboa até Sintra e ao mar, abrangendo a miríade de cones vulcânicos da região de Lisboa, com o destaque da alva Sra. do Socorro até às cercanias de Torres Vedras. Estamos em "terras das Linhas de Torres", onde se avista o bem conservado forte da Aguieira; mas isso serão "contas para outra caminhada"...

É a altura de descermos para a Quinta da Romeira onde as gargantas sequiosas procederão a uma Prova de Vinhos da região. **Características:** 15km de passeio misto que se desenvolve em zonas de alguma ocupação humana, praticamente sempre por caminhos. Sem dificuldades de maior, haverá também hipótese de neutralizações para os mais fatigados.

Cartografia: Folhas 403 e 417 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Transporte: O transporte para esta actividade é oferta por gentileza da Câmara Municipal de Loures. Por essa razão não haverá autocarro em Algés. Apenas em Sete Rios às 07h00.

Participação em viatura própria: A concentração será às 09h30 na Quinta do Conventinho em Loures, na estrada que liga a Ponte de Frielas a Loures.

Vale do LIS II

15 de Março - Sábado - 2 botas

"Por caminhos de D. Dinis"

Autocarro	16.50 €	/	Men. 21 anos 7.50 €
Viatura própria	8.80 €	/	Men. 21 anos 5.30 €

Já estivemos na nascente e na foz do rio Lis. Voltaremos ao Paço de Monte Real (1292) para subirmos os campos do Lis até Leiria. É obrigatório passarmos por Amor (de D. Dinis) e apreciarmos a obra de engenharia hidráulica desenvolvida no reguengo de Ulmar e ouvirmos lendas de amores e conquistas. Haverá um desnível de 16 metros entre o início e a chegada: atenção radicais de baixa montanha - BM!

O sol, ainda de Inverno, baterá de frente. A campina estará verdejante, o passo alongar-se-á e a conversa também. No final esperam-nos as "brisas do Lis" e um redescobrir da cidade.

Características do percurso: Fácil com cerca de 16 km, mas com possibilidade de neutralização aos 10 km. Atenção ao tempo!

Cartografia: Folhas 273, 285 e 297 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: 7h20 de Algés e 7h50 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Reunião junto ao Cine-Teatro de Leiria pelas 10h00. Os carros deverão ficar no parque próximo, do outro lado do rio.

Serra D'Arga

22 e 23 de Março - Sábado e Domingo
2/3 botas

Da Serra d'Arga a Ponte de Lima, na Montanha Santa
com o Alto Minho à vista

Autocarro	37.60 €	/	Men. 21 anos 17.00 €
Viatura própria	19.80 €	/	Men. 21 anos 15.20 €

Visitada aquando do VI Aniversário do CAAL a Serra d'Arga tem mantido o seu encanto e os seus velhos caminhos, agora pintalgados de amarelo e vermelho de PR 's: por aqui corre o PR 1-N e outros.

Entre o Rio Coura e o Lima, no meio do xisto, ergue-se abruptamente um extenso planalto de granito, esplanada privilegiada que dos seus 700/800 m nos oferece o Oceano, a foz do Minho, as terras de Valença, as serras galegas, as de Paredes de Coura, as da Peneda e a ribeira Lima.

Do lado nascente, lá em baixo, as veigas e as lagoas de S. Pedro d'Arcos e Bretiandos - Área de Paisagem Protegida que cruzaremos e certamente apreciaremos.

Sábado, 22 - Neste primeiro dia rodearemos a Serra d'Arga a sul, partindo de S. Lourenço da Montaria, seguindo próximos da cota dos 300 m.

Alcançado o marco de Estorãos, sobre a floresta envolvente da serra, desceremos ainda por caminhos florestais e, cruzando pequenas aldeias rurais, alcançaremos o futuro (nesta data) centro de acolhimento da Área Protegida das Lagoas de Bretiandos e S. Pedro de Arcos. Este futuro complexo está estranhamente situado sobre o centro da área que se pretende proteger - a lagoa de S. Pedro de Arcos. Utilizaremos os passadiços de madeira sobre a água ou zonas inundáveis e também interessantes caminhos rodeados de folhosas entre os terrenos

alagadiços, onde foram inventariadas 110 espécies de aves para além de outros animais e plantas. Chegaremos ao Solar de Bretiandos - uma das construções senhoriais mais notáveis do Minho - e, entre casas rurais e outros solares, rumamos a Ponte de Lima com a sua magnífica ponte (que lhe deu o nome), as suas casas senhoriais e solares bem como os seus afamados tascos.

Que bonita é e que bem se come em Ponte de Lima!...

Domingo, 23 - Partiremos do alto da serra, lado sul. Atravessaremos charnecas e trufeiras, a chã grande, sempre rumando a norte. Onde acaba o caminho já estaremos perto do Mosteiro, beneditino na sua origem: S. João d'Arga - local de afamada e genuína romaria (a 28 de Agosto), um magnífico espaço.

Alcançaremos de novo o planalto e, subindo um pouco aos nossos olhos, oferecer-se-á um bom pedaço do Alto Minho, uma visão deslumbrante para norte, nascente e poente. Uma velha calçada aproxima-nos da aldeia de Arga de Baixo a que se sucede Arga de Cima, onde apreciaremos a rusticidade das construções, os espigueiros e moinhos, os muros de pedra solta cercando campos por vezes bordejados de azevinhos. Voltado a sul e num velho caminho medieval apontamos a um dos pontos mais altos da Serra - Bretial (799 m). Estamos na Senhora do Minho, poderemos observar todo o planalto, a Peneda e o vale do Lima.

Características dos percursos: Dificuldade média. Cerca de 14 e 20 km respectivamente para o 1º e 2º dias. Caminhos de todos os tipos. Uso de botas imprescindível. Possibilidade de caminhos alagados. A Serra d'Arga é conhecida por proporcionar intensos nevoeiros em qualquer altura do ano e, com destaque especial para o lado da Sra do Minho, o vento pode ser bastante agressivo. Abastecimento de água a meio do percurso no 2º dia.

A actividade do 2º dia é praticamente circular.

Alojamento: Pousada da Juventude de Viana do Castelo (levar toalha)

Cartografia: Folhas 14,15, 27 e 28 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 22, às 6h40 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 22, às 12h30, junto da Igreja de S. Lourenço da Montaria. Acesso: de Viana do Castelo ou do sul pela IC1 toma-se a IP9 em direcção a Ponte de Lima; no lado norte da ponte (em alternativa a EN 202), segue-se até ao fim, rotunda, onde se vira para Nogueira; fazem-se cerca de 8 km sempre para norte, no cruzamento segue-se em frente para Montaria. A actividade termina junto ao solar de Bretiandos na estrada 202 ao km 20.

Lisboa das Sete Cidades

29 de Março - Sábado - 1 bota

Lisboa como Geografia

Sócios	6.00 €	/	Men. 21 anos grátis
--------	--------	---	---------------------

Conhecer a Cidade é descobrir a lógica da sua origem e desenvolvimento. Existem em Lisboa "sete cidades" distintas, possuindo cada uma delas personalidade própria e inconfundível:

1 A Lisboa inicial fica no espaço protegido pela Cerca Moura. Contornos e estruturas presididos pela Alcáçova Real localizada no Castelo.

2 No século XIV a Cidade é organizada no perímetro da Muralha Fernandina por cinco grandes mosteiros que envolvem com as suas cercas quase completamente as periferias de Lisboa.

3 O Paço da Ribeira de D. Manuel trouxe a cidade para fora de muralhas o que originou a urbanização do futuro Cais do Sodré,

das Chagas, Bairro Alto e Santa Catarina.

4 Ao longo das vias de saída de Lisboa, desde a época filipina a D. João V, levantam-se dezenas de conventos e alguns palácios reais, as âncoras urbanas de uma enorme expansão urbana à beira Rio.

5 Na cidade pombalina a governação está numa Praça do Comércio e na urbanização mercantil da Baixa, com indústrias que se localizam nos aterros de S. Paulo e nas periferias do Rato.

6 Com a sociedade burguesa, liberal e mercantilista do século XIX, há um processo de densificação urbana à beira Rio e a Cidade começa a interiorizar-se.

7 A Lisboa de Ressano Garcia e Duarte Pacheco é uma megalópolis, cidade interior e seca com centralidades urbanas várias.

Percurso Inicial - O Castelo, a Cerca Moura, as Portas do Mar

Para se entender a lógica da Cidade Antiga há que primeiramente subir ao Castelo e daí observar a área urbana: os vales e as ribeiras, os montes em torno, o porto e o Tejo. Quem tiver presente os textos da História da "reconquista" cristã de Lisboa pode desde aí reconstituir a situação dos intervenientes desse acto militar.

O perímetro da Lisboa antiga é defendido pela muralha chamada "Cerca Moura", uma muralha romana de defesa da Cidade que os cruzados encontraram e que protegeu a Medina Muçulmana e a Cidade depois da "reconquista".

As Portas do Sol são uma das saídas mais antigas de "Olisipo". Aí se entroncam a cidade clássica e a medieval, a "Cerca Moura" protegendo uma cidade predominantemente civil, abrindo para a área da "Cerca Fernandina" datada do século XIV. Das Portas do Sol em frente da Fundação Ricardo Espírito Santo, descemos até Alfama.

O núcleo urbano de Alfama-Alcaçarias localiza-se no arrabalde oriental de Lisboa. Trata-se de um centro portuário e mercantil da Luxbuna islâmica, um "suk" mouro que não foi substancialmente transformado pela ocupação progressiva desse espaço pela implantação de comunidades cristãs. Os banhos, as indústrias medievais, a judiaria pequena são memórias e realidades do sítio.

Ao longo do Tejo vamos percorrer até ao campo das Cebolas o rosário de portas abertas na "Cerca Moura" sobre o Rio, completando esta primeira visita ao Centro Histórico de Lisboa.

A actividade termina pelas 13h00.

Concentração: A hora e o local da concentração serão indicadas aquando da inscrição no Clube.

Do Meco ao Espichel

30 de Março - Domingo - 2 botas

"Um dos cabos do mundo"

Viatura própria 4.80 € / Men. 21 anos grátis

Mais um Domingo ao ar livre e com o AR LIVRE, retomando caminhos de ontem e de hoje.

Será um passeio para todos, do Meco ao Espichel, o "Promontorium Barbarium", numa bela caminhada à beira mar com passagem pela Pista de Dinossauros do Espichel.

Características do percurso: Pequeno passeio em zona de arribas, sem grandes dificuldades. Aconselhável uso de botas; o bastão pode ajudar.

Concentração: Junto ao cruzeiro do Cabo Espichel, às 09h45.

Inscrição: No local da concentração.

Tabuaço Encantos do Douro

5 e 6 de Abril - Sábado e Domingo
3 botas

Os vinhedos, a eclusa, os Távora e muito mais

Autocarro 50.90 € / Men. 21 anos 25.80 €
Viatura própria 35.00 € / Men. 21 anos 19.00 €

No seguimento da actividade de Armamar, vamos este ano continuar a explorar a espectacular região do Douro, muito justamente classificada como Património da Humanidade.

Sábado, 5 - Iremos conhecer Barcos, uma bela povoação cheia de tradições onde, os que o quiserem, poderão fazer a barba de um modo um tanto diferente do habitual... Visitaremos um local onde, segundo a lenda, os mouros viviam dentro de um morro; andaremos por um belo troço pleno de sobreiros para acabar em Sta Leocádia.

Depois teremos oportunidade de conhecer mais de perto o rio Douro, onde iremos navegar, subindo da Régua até ao Pinhão, com a passagem da eclusa do Bagaúste.

Domingo, 6 - Saindo de Tabuaço percorreremos os vestígios de uma calçada romana até ao miradouro do Fradinho, de onde se avista uma paisagem de estarrecer; seguiremos depois para Távora, lugar de origem de uma malograda e afamada família; passaremos por várias quintas vinhateiras e iremos visitar o convento de S. Pedro das Águias. Regressaremos depois a Távora passando por mais vestígios históricos, em que esta zona é rica.

Características dos percursos: Com vários desníveis, pelo que é imprescindível o uso de botas de montanha.

Alojamento: Pernoitaremos no Pavilhão Gimnodesportivo de Tabuaço. Outra hipótese de alojamento será a Pensão Satélite (tel. 254789391).

Cartografia: Folhas 127, 128 e 139 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, dia 4, às 20h40 de Algés e às 21h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração junto à Igreja de Barcos, Sábado, dia 5, às 9h30.

O Clube assegura os retornos em taxi.

O preço inclui a subida do rio Douro de barco.

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

Parque Florestal de Monsanto

6 de Abril Domingo - 1 bota

Para continuar a conhecer 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.

Arte rupestre no Tejo Internacional

12 de Abril - Sábado - 3 botas

Da memória gravada na rocha aos aromas de Abril

Autocarro	20.70 €	/	Men. 21 anos 9.20 €
Viatura própria	10.80 €	/	Men. 21 anos 6.40 €

Esta nossa actividade de Abril desenvolve-se numa área de fronteira, a nível de País, distrito, de concelho e de freguesia. O Tejo une e liga o que a administração separa. Nos anos 70 estávamos preocupados com outros contextos...foram submersas mais de 20000 gravuras rupestres com a construção da barragem de Fratel. O núcleo de gravuras do cachão de S. Simão é um exemplo do que ficou. São configurações zoomórficas, antropomórficas e geométricas em enormes blocos xistosos.

O nosso passeio acompanha o leito do Tejo ao longo de encostas cobertas das aromáticas do mundo mediterrânico.

Iniciaremos o nosso percurso na aldeia de Salavessa (Nisa) e terminá-lo-emos junto ao açude da barragem espanhola de Cedillo. Uma aventura e uma descoberta nos limites do Parque Natural do Tejo Internacional, a flora, a fauna e o bucolismo da paisagem Norte Alentejana.

Características do percurso: Percurso de pequena extensão, 13 km aproximadamente, com trechos difíceis, sobretudo se o piso estiver húmido.

Recomendações: É imprescindível o uso de botas e aconselhável o bastão. Impermeável de reserva e água no cantil. Não há neutralização.

Cartografia: Folhas 314 e 315 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partidas: 6h50 de Algés e 7h15 de Sete Rios

Participação em viatura própria: Concentração às 10h00 à entrada da aldeia de Salavessa (a Norte de Nisa).

Próximas actividades

25 a 27 de Abril - Sexta a Domingo - Zamora, capital do românico Ibérico

1 de Maio - Quinta - Odemira - Ribeira do Torgal

3 e 4 de Maio - Sábado e Domingo - Marcha das Áreas Protegidas - Serra da Malcata

10 e 11 de Maio - Sábado e Domingo - Terras da Beira III

17 de Maio - Sábado - Parque Florestal de Monsanto

18 de Maio - Domingo - Caminho de Santiago - Da Misericórdia a Óbidos

24 e 25 de Maio - Sábado e Domingo - Serra do Caramulo III

30 Maio e 1 de Junho - Sábado e Domingo - Penacova, o grande desafio !

GDAE

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Escalada no Carnaval Garganta do Chorro - Málaga

1 a 4 de Março - Sábado a Terça

Ninguém fica insensível à visão desta impressionante garganta de rocha. Um grande corte vertical de 250 metros de altura, talhado ao longo dos anos pelo rio Guadalhorce, transforma este canhão vertiginoso no destino de centenas de escaladores de muitas nacionalidades.

As paredes calcárias abrem-se em cerca de 4 km de comprimento, estreitando em duas secções e formando duas portas gigantescas por onde o rio teima em continuar a forçar a sua passagem.

É neste local de rara beleza que o GDAE vai mais uma vez organizar o seu encontro de CARNAVAL.

A actividade vai contar com a tradicional festa de Carnaval na noite de 2ª feira.

Informações com o coordenador do GDAE - Jorge Gomes jgomes@estereofoto.pt ou 967083177

GDAO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

O GDAO na Serra Algarvia

22 e 23 de Fevereiro - Sábado e Domingo

Dinamizado por uma associação de desenvolvimento local (In Loco) surgiu o ano passado o GR 23, um percurso circular que une três antigas localidades da Serra Algarvia. O GDAO vai reinventar este GR!

Sairemos no Sábado, 22 de Fevereiro, da Feteira para atingirmos ao anoitecer o abrigo da Mealha (um antiga escola primária transformada em casa abrigo de apoio ao GR).

Domingo 23, partiremos deste ponto para a aldeia de Cachopo por antas, ribeiros e palheiros. O percurso será feito em autonomia, e o jantar, preparado com o conteúdo das mochilas no abrigo da Mealha, será uma atracção...

Agarra nos teus projectos e trá-los à próxima reunião no dia 6 de Março, quinta-feira, às 21h30.

Ascensão ao Posets O GDAMO no Pirinéu Espanhol

1 a 5 de Março - Sábado a Quarta - 4 piolets

No Carnaval o GDAMO deslocar-se-á ao Pirinéu Espanhol, mais concretamente ao bonito Vale de Benasque. O Posets, o segundo pico mais alto dos Pirinéus (3.375 metros), será o nosso objectivo. A ascensão ao Perdiguero (3.221 metros) poderá também fazer parte dos nossos objectivos, se tudo correr bem, porque nem sempre o tempo ajuda. Será uma actividade de cinco dias em que a condição física joga um factor muito importante.

Reunião preparatória da ascensão ao Posets, dia 26 de Fevereiro.

Reunião, dia 9 de Abril, para preparar a ascensão ao Vignemal, Pirinéu Francês, de 23 a 27 de Abril.

Reunião da juventude dia 28 de Fevereiro, quinta, às 21h00.
Não te esqueças de avisar a malta jovem aí de casa...

Como os sócios vivem as actividades

O GDAMO NO GERÊS

Foi no fim de semana, de 7 e 8 de Dezembro, que se realizou mais uma actividade do GDAMO, desta feita na inóspita mas sempre maravilhosa Serra do Gerês. O grupo de 14 companheiros foi brindado com um tempo fabuloso.

Em marcha de travessia ligámos a pequena aldeia de Pincães às Minas dos Carris onde, aproveitando o abrigo proporcionado pelas ruínas das antigas edificações, dormimos uma noite calma e "temperada", registando-se uns agradáveis -3°C ! A manhã apresentou-se-nos fria, branca e brilhante. Tudo estava coberto por uma simpática camada de gelo.

Depois do pequeno almoço, e com a companhia de um nascer do sol fantástico, subimos ao Altar dos Cabrós para apreciar a esplêndida vista da Serra, Portuguesa e Espanhola, que este marco natural nos permite. Agilmente procedeu-se à desmontagem das tendas e dos bivaques, já libertos do gelo pelo sol da manhã. Era preciso fazer ainda a marcha de regresso.

Na volta fomos mais uma vez surpreendidos pela magnitude das vistas e pela companhia de garranos, à semelhança do dia de sábado. Uma maravilha!

A Serra do Gerês deixou claro, uma vez mais, que possui características óptimas para novos projectos do GDAMO, ficando em todo o grupo presente a vontade de voltar.

Frederico Nunes

ARRÁBIDA

Era a 1ª actividade do ano, a 11 de Janeiro! Aceitei o convite do AR LIVRE para ir passear até à Arrábida. Imaginei como seria bom voltar aos "velhos" sítios por onde tantas vezes andei, desde os começos do nosso Clube.

E não me enganei! Um dia magnífico, boa disposição a rodos, meia centena de companheiros, lá arrancámos, direitos ao Risco. Acreditem na emoção que senti ao descobrir, queimadas pelo

sol, as velhas marcas do GR "Entre Castelos", percurso pedestre entre Palmela e Sesimbra (há 18 anos o Ar Livre e eu estivemos na inauguração desse percurso); é sempre bom olhar a 'marca da milha' e escutar a sábia explicação de quem sabe...

As pedreiras estavam paradas, havia silêncio e, ao sol, durante o almoço, dormitei uns momentos e como que 'revi' o esforço e as vistas magníficas que se oferecem a quem atinge o Píncaro, 'relembrei' os cuidados que os caminhadores devem sempre ter na alucinante descida, 'imaginei' a caminhada pelo leito da ribeira que, como por encanto e apesar das chuvas, permanece quase sempre seca, para espanto dos "novatos". Os guias chamaram, acordei, e lá fui monte acima, até ao Píncaro. Aí, a Jonas e o Fernando Cardoso Lopes resolveram fazer uma surpresa a todos, abrindo 2-garrafas-2 de bom e fresco espumante, que carinhosamente tinham carregado nas mochilas desde o início, e cantou-se os parabéns a você! Molhadas as gargantas, lá continuámos a caminhada como eu a havia revisto no meu pequeno sonho, com a única diferença de agora se chamar, às poças da ribeira, marmitas de gigante...

Que bem eu passei o meu dia de anos na Serra da Arrábida!...

José Veloso

RAFTING NO PAIVA

O encontro era à beira do Paiva e no ar sentia-se um nervosismo próprio - é que não é todos os dias que se desce um rio de águas bravas...

Tudo a postos, o caudal do rio a ajudar e até o tempo estava a nosso favor - deliciosamente azul e quentinho.

E que giros que ficávamos todos nos fatos de neopren!... Para completar o aspecto 'radical', levávamos mais um capacete, um colete de salvação e uma pagaia na mão.

Trinta e três pessoas distribuíram-se por quatro rafts - barcos insufláveis com flutuadores, onde nos sentávamos, com o pé preso numa alça do fundo - e seguiram à risca as ordens dos monitores, competentes e dedicados, que iam ao leme. 'Esquerda prá frente, direita pra trás!' gritava o homem do leme e, rapidamente, todos obedeciam, não fosse o barco virar-se... Dezoito quilómetros não foram demais, não foi cansativo sequer! Nos olhos das pessoas havia aquele brilho especial de termos conseguido - nenhum raft se tinha virado e a sensação de ver o rio de outra perspectiva, vencendo os seus remoinhos e ressaltos, dáva-nos o conforto de ter valido a pena participar numa aventura diferente!

Jonas Martins

Cantinho das Informações Úteis

Chamada de atenção

Estão em pagamento as Quotas de 2003, cuja liquidação deverá ser efectuada até ao fim do primeiro trimestre (Março). Apesar das crises, este ano não houve aumento nem no valor da quota nem no valor da jóia, que se mantêm respectivamente em 26 euros e 25 euros.

"KIA ORA - AOTEAROA"

Benvindos à Terra da Longa Nuvem Branca. Os companheiros Emília Cabeleira, Fernanda Bernardo, Xavier Marques, José Carlos e Ana Cimbron manifestam o gosto de partilhar convosco as suas aventuras por terras da Nova Zelândia - Filme e fotos, na sede do Clube, no próximo dia 13 de Março, pelas 21h00. APARECE.