



Ar Livre Informação

Editorial

Com o Ar Livre vale a pena!

Uma atrás de outra, as actividades de Abril/Maio foram um sucesso! Ao entusiasmo dos organizadores e da Direcção responderam os Sócios com a sua presença, sempre crescente, nas actividades. E o desafio continua: aproxima-se Junho com as Sierras de Francia e Béjar, Candelario e o Calvitero, Segovia e Peñalara, Guadarrama, La Pedriza e Madrid. É "a Actividade"! É o AR LIVRE no seu melhor! É tempo de Verão: venham continuar a ver "Lisboa como Geografia" com o entusiasmo e saber do Dr. José Luis de Matos, vamos a Constância caminhar, "canoar" no Zêzere e ver as estrelas, aproveitemos para tomar um "banho de lua" na nocturna à volta do Espichel, e estaremos, sempre, no nosso Monsanto.

As duas actividades de fim de semana, Trás os Montes Mediterrânico e a Geira Romana no Gerês têm uma novidade: para conforto dos companheiros participantes a ida será na 6ª feira à noite, com dormida em Pousada da Juventude a meio da viagem.

Como nota final: O Inatel resolveu alterar a "tradicional" data da Feira Medieval em Coimbra. É pena! Ficarà para próximo calendário, se não houver nova alteração de última hora; em substituição, a alternativa não podia ser melhor – iremos passear a Messines, com oportunidade de um belo banho de fim de tarde no tranquilo mar algarvio.

E antes das férias, a Escócia e o Ben Nevis esperam por nós!

No Ar Livre, e com o Ar Livre, é que vale a pena!

Resumo

Opção Total	7 a 15 de Junho	Sábado a Domingo	Serras de Francia, Béjar, Guadarrama e Madrid
Opção 1ª Parte	7 a 10 de Junho	Sábado a Terça	Serras de Francia e de Béjar
Opção 2ª Parte	10 a 15 de Junho	Terça a Domingo	Serra de Guadarrama e Madrid
19 de Junho	Quinta		Lisboa das Sete Cidades II
21 de Junho	Sábado		São Bartolomeu de Messines
27 a 29 de Junho	Sexta (partida) a Domingo		Trás-os-Montes mediterrânico
5 de Julho	Sábado		À descoberta do Zêzere e Constância
11 a 13 de Julho	Sexta (partida) a Domingo		A Geira Romana - O Gerês e o Xurés
13 de Julho	Domingo		Parque Florestal de Monsanto
19 de Julho	Sábado		Forte da Baralha (nocturna)
26 Jul a 2 Ago	Sábado e Domingo		As 'Highlands' e as Ilhas da ESCÓCIA

O encanto das Serras de Francia e de Béjar

7 a 10 de Junho - Sábado a Terça - 2/3 botas

O mistério das Batuecas, a ruralidade de La Alberca e do Castañar, a imponência do Calvitero

Opção 1ª Parte

O Parque Natural de Las Batuecas e a Serra de Francia, pelo seu valor paisagístico e ambiental, foi incluído na Rede de Espaços Naturais Protegidos da Comunidade de Castela e Leão. A par da inegável beleza natural - vales escavados, rios e quedas de água - vamos descobrir uma série de valores culturais, sinal de que o Homem permaneceu nestas paragens desde tempos imemoriáveis: pinturas rupestres e o mosteiro de Santo Desierto de San José del Monte, no vale de Las Batuecas, um alcandorado

Santuário Mariano onde a Virgem Negra é adorada pelos salmantinos, na Peña de Francia (1723m), castelos e aldeias medievais, no Castañar, com as suas inconfundíveis e ancestrais casas de madeira. La Alberca é hoje o ex-libris desta região tão característica da Província de Salamanca.

É neste espaço que vão decorrer as nossas actividades de Domingo e Segunda

A cidade e a serra de Béjar, onde o CAAL já se deslocou em 1991, será o cenário das actividades de Terça

Uma visita guiada à cidade antiga, no interior da muralha, com o seu comércio e bonitos palácios e igrejas, para saciar a curiosidade dos companheiros mais cansados, e uma travessia da Serra de Béjar, desde a Plataforma a Puerto de Tornavacas, já no Vale de Jerte, passando pelos cumes Canchal La Ceja e Calvitero, são os dois desafios que vos propomos, em alternativa, para este dia. A travessia, vencendo desníveis de 500 m, na subida para os picos, e de mais de 1000 m, na descida para Puerto de Tornavacas, será realizada de forma activa por companheiros bem preparados.

À descoberta da Serra de Guadarrama e Madrid

10 a 15 de Junho - Terça a Domingo

2/3 botas

Os picos de Peñalara e La Pedrisa
com incursão à 'movida' madrileña

Opcão 2ª Parte

A serra de Béjar (ou de Candelario) constitui a parte ocidental da serra de Gredos, da qual se encontra separada pelo vale de Jerte. A sua orografia foi modelada por glaciares, dos quais ainda hoje se encontram vestígios: circos, lagoas e depósitos moreicos, não apresentando, contudo, picos escarpados.

É um esplêndido espaço para actividades de montanha, de pequena dificuldade, pese embora a necessária condição física para vencer os desníveis.

Candelario, onde se recomenda que todos fiquem, é uma das aldeias melhor conservadas da serra de Gredos.

Programa e características dos percursos:

Sábado, 7 de Junho - Lisboa, Castelo Branco, Guarda, Ciudad Rodrigo, La Alberca (visita livre), dormida em camping.

Domingo, 8 de Junho - El Castañar (2 botas):

Manhã: La Alberca - San Martín del Castañar, seguido de visita e almoço livre na aldeia;

Tarde: Miranda del Castañar (visita) e percurso até Cepeda, seguido de visita à aldeia;

Pela tardinha: Ida de autocarro e visita à Peña de Francia (pôr-do-sol) e regresso ao camping.

Segunda, 9 de Junho

Grupo 1 - Vale de las Batuecas (2 botas): percurso das pinturas rupestres (ida e volta pelo rio até ao "chorro") e percurso das ermidas, se ainda houver tempo;

Grupo 2 - Peña de Francia - Las Batuecas (3 botas): Percurso longo para um grupo activo, em piso irregular (6 - 8 horas); Viagem até Béjar e dormida em camping, em Candelario.

Terça, 10 de Junho

Grupo 1 - Visita urbana a Béjar (Manhã): Visita turística guiada, incluindo o magnífico jardim histórico - artístico "El Bosque", com residência senhorial seiscentista, único deste estilo conservado em Espanha.

Grupo 2 - Travessia da serra de Béjar (3 botas): El Travieso (1900m) Canchal La Ceja (2.430m) - Calvitero (2425m) - Puerto de Tornavacas (1275m). Percurso longo para um grupo activo, em piso irregular (6-8 horas).

15 horas - Saída de autocarro do Grupo 1 para Tornavacas, no vale de Jerte, o mítico vale das cerejeiras.

17 horas - Regresso a Lisboa ou continuação para a serra de Guadarrama.

Cartografia: Mapas Topográficos Nacionais de España (1/25000): 527-III (ElMaíllo), 527-IV (Valero), 552-I (La Alberca) e 552-II (Miranda del Castañar).

Alojamento: No camping "Al-Bereka", em **La Alberca**, e "Los Cinco Castaños", em **Candelario**. Recomenda-se que os companheiros, que pretendam ficar em hotel, façam as suas reservas nestas duas aldeias.

Partida: Sábado, 7 de Junho, às 7h00 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Camping "Al-Bereka" em La Alberca. Partida para as primeiras actividades no Domingo, pelas 8h30. Exige-se inscrição prévia para a actividade.

Os preços incluem o alojamento em camping (3 noites) e os guias para as actividades e visitas.

As actividades vão desenvolver-se na serra de Guadarrama, situada a NW de Madrid, muito perto de Segovia, região onde o CAAL já participou em 1988 no V Encontro Luso-Madrileno de Montanha e, em 1996, no XII Encontro Peninsular, organizados pela Federación Madrileña de Montañismo.

A orografia desta serra desenvolve-se entre os 900m e os 2.400m de altitude, apresentando neve na época invernal. As aldeias de Cercedilla e Navacerrada são, desde há muitos anos, estâncias de ski, servidas por caminho de ferro, a partir da estação de Atocha. **Foram as seguintes as motivações para as cinco actividades**, escolhidas de uma rede de percursos sinalizados e profusamente documentados que existe na zona:

- A subida ao cume de Peñalara, que é o mais conhecido da serra e o mais alto de todo o sistema, ainda que não seja difícil, vai constituir um desafio e exigir precauções aos companheiros menos iniciados em montanha. Salienta-se que esta região constitui um Parque Natural delimitado por uma linha de cumes, envolvendo quatro circos glaciáricos.

- A descida do bonito vale do rio Lozoya, um imponente anfiteatro natural, rodeado dos cumes mais altos da serra de Guadarrama - Peñalara (2.430m), Cabeza de Hierro (2.380m) e Risco de los Claveles (2.200m) - levar-nos-á de Puerto dos Cotos ao real mosteiro de Santa Maria del Paular, de monjes beneditinos. Vamos acompanhar um troço do percurso de Grande Rota GR 10, que une o Mediterrâneo à fronteira portuguesa e que já encontramos na serra da Peña de Francia.

- A proximidade de Segovia, célebre pelos seus monumentos, de que se destaca um majestoso aqueduto romano, cidade onde pernoitaremos durante a estadia na região, justificou a escolha do palácio e dos jardins da Granja de Santo Ildefonso, inspirados no palácio de Versalhes, para uma visita de índole histórica, antecedida por um belíssimo passeio circular, nas faldas da serra, acompanhados por torrentes e cascatas.

- A Pedrisa de Manzanares é um imponente núcleo granítico na vertente sul da serra de Guadarrama, constituindo um autêntico paraíso para montanheiros e escaladores.

- O vale de la Fuenfría é muito popular entre os madrilenos, sendo uma zona muito concorrida durante todo o ano. Cercedilla é uma simpática aldeia de montanha, bem servida de transportes, de onde partiremos para um agradável percurso circular.

Programa e características dos percursos:

Terça, 10 de Junho

Lisboa, Cáceres, Plasencia (visita), Tornavacas (encontro com os companheiros vindos da actividade Serras de Francia e de Béjar). Continuação para a **Serra de Guadarrama**.

Quarta, 11 de Junho

Grupo 1 (3 botas) - **O Maciço de Peñalara** (6-8 horas): Com saída e regresso a Puerto de Cotos (1830m), subida ao mítico pico de Peñalara (2430m).

Grupo 2 (2 botas) **Puerto de Cotos - Paular** (GR 10.1: 5-6 horas): Descida por caminhos de montanha e pista florestal, seguido de visita ao mosteiro del Paular.

Quinta, 12 de Junho

El Chorro Grande (2/3 botas) - Percurso circular começando em La Granja e passando por El Chorro Grande e Fuente el Infante (4 horas); Visita guiada ao palácio da Granja de Santo Ildefonso e livre aos jardins; Visita e jantar em Segovia (livres).

Sexta, 13 de Junho

Grupo 1 - (3 botas) - **As Torres da la Pedriza** (7-8 horas): Saída e regresso a Canto Cochino (1025 m), com subida às Três Torres (2030m);

Grupo 2 - (2/3 botas)- **Valle de la Fuenfría** (6-7 horas): Um dos percursos mais acessíveis e agradáveis da serra de Guadarrama; inclui a ascensão aos Siete Picos (2.138m), como itinerário alternativo, com início em Cercedilla; Partida para **Madrid** e alojamento em camping.

Sábado, 14 de Junho

Visita livre à cidade (o camping é servido por metropolitano).

Domingo, 15 de Junho

Saída de Madrid e visita a Chinchón, a cidade mais pitoresca da província;

Regresso a Lisboa, passando por Toledo.

Cartografia: Mapas Topográficos Nacionais de España (1/25000): 458-III, 483 e 508 (Peñalara), 508-II e 508-IV (La Pedriza) e 509-I.

Alojamento:

Em **Segovia** no camping "Acueducto", cidade onde os companheiros que pretendam poderão reservar hotel.

Em **Madrid** o alojamento será no camping "Osuna". Aqui também os companheiros que pretenderem poderão reservar hotel, por sua iniciativa, assegurando o Clube ligação, à chegada e à partida, **num único local central**.

Partida: Terça, 10 de Junho, às 7h00 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no camping "Acueducto" em Segovia. Partida para as primeiras actividades na Quarta, pelas 8h30. Exige-se inscrição prévia para a actividade.

Os preços incluem o alojamento em camping (5 noites) e os guias para as actividades e visitas.

NOTAS MUITO IMPORTANTES:

1. É possível participar nos seguintes moldes:

Opção 1ª Parte - Na actividade das Serras de Francia e Béjar (de 7 a 10 de Junho)

Opção 2ª Parte - Na actividade da Serra de Guadarrama (de 10 a 15 de Junho)

Opção Total - Em ambas as actividades (de 7 a 15 de Junho).

2. Se o número de participantes na Opção 2ª Parte, na modalidade autocarro, com partida a 10 de Junho, for diminuta, a deslocação para participar nesta actividade só poderá ser possível em viatura própria.

3. Os percursos de **2 botas** são para todos, em boa condição física, não havendo neutralizações. Os de **3 botas** são para um grupo activo de companheiros dispostos a vencer desníveis e caminhar depressa. É preciso levar sempre alimentação para as actividades e poderá mesmo não haver abastecimento de água no caminho, para quaisquer dos grupos.

4. Nesta época do ano, o planalto junto ao pico **na serra de Béjar**, bem como os dois picos **na serra de Guadarrama** (Peñalara e La Pedriza), poderão ainda apresentar alguma neve, facto que só iremos confirmar na véspera da realização das actividades. Por este facto, os companheiros interessados deverão informar o clube da intenção de participar na travessia e/ou nas ascensões.

NOTA: Não esquecer levar o E111 (passaporte azul), documento de assistência na doença dentro da União Europeia.

PREÇOS PARA AS 3 MODALIDADES

Opção Total

Autocarro	169,00 € /	Men. 21 anos 100,00 €
Viatura própria	120,00 € /	Men. 21 anos 89,00 €

Opção 1ª Parte

Autocarro	90,00 € /	Men. 21 anos 52,00 €
Viatura própria	65,00 € /	Men. 21 anos 40,00 €

Opção 2ª Parte

Autocarro	130,00 € /	Men. 21 anos 73,00 €
Viatura própria	100,00 € /	Men. 21 anos 60,00 €

Lisboa das Sete Cidades II

19 de Junho - Quinta - 1 bota

A cidade das comunas - Alfama e Mouraria

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.

Após a reconquista, a organização da cidade manteve-se idêntica: paço real em cima, cidade aristocrática na parte superior da colina e cidade de operários, comerciantes e serviços em baixo, junto ao Tejo, só que sem população muçulmana, relegada para a Mouraria e, provavelmente, para Alfama, o centro urbano mais activo da cidade islâmica, segundo o geógrafo árabe Edrisi.

"Alfama ainda é um mistério para os historiadores. Sabe-se que permaneceu intocada pela ocupação cristã e que é um lugar de grande confronto pela ocupação simbólica do espaço entre judeus, mouros e cristãos, onde estes últimos implantaram um conjunto de igrejas como símbolos do seu domínio" afirma o

arqueólogo José Luís de Matos.

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

São Bartolomeu de Messines

21 de Junho - Sábado - Marcha Quatro

Estações - 1/2 botas

Na transição entre os grés vermelhos de Silves e os calcários do Barrocal

Autocarro	23,90 €	/	Men. 21 anos	7,80 €
-----------	---------	---	--------------	--------

Viatura própria	9,10 €	/	Men. 21 anos	5,50 €
-----------------	--------	---	--------------	--------

Aproveitando as possibilidades criadas pela conclusão da A2, o CAAL propõe uma estreia - uma actividade de um dia no Algarve! No centro das atenções a vila de São Bartolomeu de Messines, no sector oriental do vastíssimo concelho de Silves, terra do poeta e pedagogo João de Deus e local de tropelias e da captura final do famigerado "Remexido".

O nosso percurso decorrerá num território de charneira entre duas das três grandes unidades morfológicas do antigo reino - Serra, (rochas metamórficas paleozóicas), e Barrocal, (calcários mesozóicos) - marcada no terreno pela presença de uma famosa unidade de arenitos de coloração avermelhada - os Grés de Silves - que conferem à paisagem um conjunto de combinações de formas e de colorações fora do comum. Do vermelhão Cerro de Monterroso às colinas calcárias da Zimbreira e Gralheira, dos mármore brechados do Monte Boi às alturas do Penedo Grande e da Ladeira da Bernarda, iremos à procura de cromáticos pontos de vista, sem esquecer o património histórico da pitoresca vila e suas imediações.

Por ser Algarve, e logo em dia de solstício de verão, impõe-se terminar o dia com uma saltada à praia, em busca de um banho retemperador. Por ser uma M4E estamos a tratar de um jantar típico (opcional) a especificar no dia da actividade (que tal um arroz de lingueirão?).

Características do percurso: Percurso acessível, ondulado sem desníveis significativos. Como em todas as Marchas Quatro Estações haverá opções de quilometragem para todos os gostos (3 neutralizações).

Cartografia: Folhas 586 e 587 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 06h40 de Algés e às 07h00 de Sete Rios. Previsão de chegada pelas 24h00.

Participação em viatura própria: Concentração em São Bartolomeu de Messines, na estação ferroviária, pelas 10h15.

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

Trás-os-Montes Mediterrânico

27 a 29 de Junho - Sexta a Domingo

1/2 botas

O Douro, o Sabor e o Azibo por entre fragas, oliveiras e vinhas

Autocarro	64,40 €	/	Men. 21 anos	36,30 €
-----------	---------	---	--------------	---------

Viatura própria	42,40 €	/	Men. 21 anos	25,40 €
-----------------	---------	---	--------------	---------

Vamos visitar uma zona de Trás-os-Montes com um microclima que nos faz lembrar paragens mais meridionais: o calor, a água, os olivais e as hortas, numa mistura quase "mediterrânica", cercada por altas montanhas.

Começaremos por descer ao grandioso vale da Horta da Vilariça, apreciando a variedade paisagística, que vai da vinha em socacos às zonas pedregosas, passando por quintas, ribeiros e aldeias, até ao ponto onde o Sabor se extingue no Douro. Percorreremos também as margens da Barragem do Azibo desfrutando da singular beleza dos seus trilhos e apreciando o trabalho que está a ser feito no Parque de Natureza. Terminaremos com um mergulho na sua excelente praia.

Características dos percursos:

1º dia - Percurso com cerca de 18 km (2 botas) com saída da Barragem do Peneireiro, junto ao parque de campismo de Vila Flor. Grande parte do trajecto é feito a descer e com bom piso, havendo apenas uma subida digna de registo. Passagem pela aldeia abandonada do Gavião, com vistas impressionantes sobre o enorme vale da Vilariça. Neutralização e abastecimento possíveis na aldeia da Horta da Vilariça. Segunda parte mais plana até ao final na foz do rio Sabor.

2º dia - 10km fáceis e com bom piso; partida da aldeia de Quintela de Lampaças e aproximação à barragem do Azibo pelo lado norte (Sta. Combinha), passando por alguns dos trilhos marcados nas suas margens, na zona do Parque de Natureza. Final na praia. Com o calor que deve estar, vamos merecer certamente um belo mergulho! (1/2 botas)

Recomendações: É aconselhável o uso de botas de marcha no 1º dia. É previsível que esteja bastante calor! Trazer chapéu, fato de banho e protector solar.

Alojamento: Na noite de 27, na Pousada da Juventude de Viseu. Na noite de 28, no parque de campismo de Vila Flor com muitas sombras, os habituais serviços e piscina (tel. 278512350). Alojamento alternativo em Vila Flor: Residencial Portas da Vila, tel. 278512211 e Pensão Campos, tel. 963308596.

Cartografia: Folhas 64, 105, 118 e 130 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, dia 27, às 20h10 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 28, às 10h00 na ponte da Foz do Sabor.

À descoberta do Zêzere e de Constância

5 de Julho - Sábado - 1/2 botas

Percurso pedestre e descida de kayak, com visita a Constância, ao Planetário e Observatório da Natureza

Autocarro	43,70 €	/	Men. 21 anos	34,90 €
Viatura própria	39,80 €	/	Men. 21 anos	31,00 €

O CAAL, com o apoio da Câmara Municipal de Constância, propõe um passeio, com baixo nível de dificuldade, em que vamos utilizar as pernas, (como habitualmente!), mas onde vamos utilizar outros membros, (os braços!!!), menos habituais nos nossos passeios.

Constância, sede de concelho dividido pelo rio Tejo entre o Ribatejo e o Alentejo, é ainda limitada a Oeste pelo rio Zêzere, situada na confluência dos dois rios, foi, segundo a tradição, escolhida por Camões para viver durante algum tempo. Terra de estreitas e floridas calçadas, de rico património, calma e beleza naturais, foi ainda procurada por outros poetas, o que lhe valeu o epíteto de Vila Poema.

Depois de apreciarmos a verdejante zona ribeirinha do Zêzere, munidos de uma merenda e de uma boa quantidade de água, vamos iniciar o nosso percurso pedestre, a partir da estátua de Camões, seguindo o rio Tejo durante algumas centenas de metros, vamos depois inflectir para Norte, atravessar a centenária Quinta de St^a Bárbara, a qual não será possível visitar pois temos de nos apressar em direcção ao Observatório da Natureza porque, para além de termos hora marcada para a apresentação da flora, fauna e geologia locais, atendendo ao previsível calor que fará, devemos apressar-nos a terminar o passeio pedestre o mais cedo possível.

Após a apresentação no Observatório vamos percorrer uma parte do percurso de observação e interpretação da natureza da Encosta do Zêzere, o qual apresenta áreas naturais de rara beleza paisagística.

Para nos protegermos um pouco do calor, vamos dirigir-nos para Nordeste através de estradas e corta-fogos florestais, entre frondosos eucaliptos.

Após passarmos o parque de campismo da FPC, vamos finalmente voltar ao Zêzere e espriar a nossa vista pela imensidão de água da albufeira da Barragem de Castelo de Bode.

Depois de aconchegarmos os estômagos, vamos entrar nos kayaks e iniciar a descida do rio Zêzere, em águas límpidas e frescas, a qual, dependendo do débito de água proveniente da barragem, poderá demorar entre uma e duas horas e meia. Pelo caminho vamos encontrar margens repletas de frondosos salgueiros, pequenos rápidos, passar pelas ruínas de um velho moinho de água, encontrar as águas do rio Nabão e, com um pouco de sorte, avistar algumas das muitas aves (Patos, Cegonhas, Garças, Corvos, etc.) que habitam nesta zona.

Após passar por baixo do viaduto da A23 e da velha ponte metálica, regressamos à praia fluvial da zona ribeirinha de Constância onde, após vestir roupa e calçado secos, vamos visitar o Museu dos Rios e as ruas brancas e floridas de Constância.

E porque a fome aperta, vamos atacar os grelhados do Trinca-Fortes e provar os queijos de Montalvo.

Com as forças retemperadas dirigimo-nos ao Observatório, onde iremos agora conhecer o recém inaugurado Planetário e observar melhor as Estrelas e a Lua, que acompanharam a nossa caminhada. Esperamos que a apresentação seja feita pelo Prof

Máximo Ferreira.

É tempo de voltar aos nossos transportes (há ainda a hipótese de passar pelo bar da Qt^a de St^a Bárbara e beber mais um copo para o caminho) e regressar às nossas casas, um pouco cansados mas enriquecidos pelo melhor conhecimento desta linda e simpática região e pelo sempre agradável convívio com os nossos companheiros.

Características dos percursos:

Pedestre: Cerca de 15 km principalmente em zonas florestais e zonas com alguma ocupação humana na parte final do percurso, em estradas de terra batida, corta fogos e alguns metros de estrada alcatroada, com um acumulado de desníveis razoável. Existem hipóteses de neutralização junto ao Observatório e no lugar do Cabeço. Levar um bom abastecimento de água.

Canoagem: Cerca de 9 km, acessível a quem se pretenda iniciar na canoagem, com pequenos rápidos sem dificuldade. Obrigatório saber nadar.

Recomendações: Para a actividade de canoagem recomenda-se: protector solar, chapéu, fato de banho e T-shirt, calçado de neoprene ou sandálias de plástico ou borracha, garrafa de água. Este equipamento deve ser deixado no autocarro para utilização no final do passeio pedestre. Também deve ser deixado no autocarro toalha, uma muda de roupa e calçado seco, para vestir no final da actividade de canoagem.

Cartografia: Folhas 320, 321 e 330 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 5, às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 em Constância, na zona ribeirinha do Zêzere, junto à estátua de Camões e ao Posto de Turismo.

O preço inclui a actividade de canoagem, o jantar e as visitas referidas.

A Geira Romana o Gerês e o Xurés

11 a 13 de Julho - Sexta a Domingo

2 botas

A Geira, os marcos miliários, Vilarinho e o banho no rio Caldo

Autocarro	51,00 €	/	Men. 21 anos	27,20 €
-----------	---------	---	--------------	---------

A Geira é o nome popular da via XVII do itinerário do imperador Antonino, que ia de Braga a Astorga, e constitui o mais extenso troço de estrada romana existente em Portugal. Já em 1997 lá estivemos, mas agora faremos um percurso mais extenso, em dois dias, que nos levará a terras da Galiza.

Começaremos na pequena aldeia de Santa Cruz, na cumeada dos montes que dividem o vale do Cávado do vale do Homem, em cujas imediações se encontra a milha XIV, onde encontraremos muitos marcos miliários, e percorreremos, inicialmente com horizontes vastíssimos para o vale do Homem e para a cadeia de montanhas que o encerra a norte, sucessivas milhas (cada milha tem cerca de 1400 m), sempre assinaladas com marcos miliários, praticamente sempre à mesma altitude (cerca de 400 m). Terminaremos a marcha deste primeiro dia perto de S. João do Campo, em cujas imediações se situaria a milha XXVIII, hoje não localizável ao certo.

No dia seguinte, depois de percorrida aquela aldeia, a cuja freguesia pertencia a desaparecida aldeia de Vilarinho das Furnas, entraremos na parte mais conhecida da Geira, a que se encontra no interior do Parque Nacional da Peneda-Gerês. São cinco milhas até à Portela do Homem, das quais uma pequena

parte está coberta pela albufeira. Percorridas as deslumbrantes matas da Bouça da Mõ e de Albergaria, atravessaremos o Homem a vau, e, pela mata de S. Miguel, atingiremos a Portela do Homem, onde se situa a milha XXXIV, e a fronteira galaico-portuguesa.

Atravessada a fronteira, retomamos a Geira pela margem direita do Rio Caldo onde se situa a estância termal (Banhos), onde existe uma piscina de água quente ao ar livre. É aí que termina o percurso...

Alojamento: Noite de 11, na Pousada da Juventude de Ovar. Noite de 12, no parque de campismo de Cerdeira, Campo do Gerês (com restaurante e minimercado). Alojamentos alternativos: bungalows no parque (tel. 253 351 005); em Albergaria (tel. 253350040); pensão Rio Homem, Terras de Bouro (tel. 253 351 136).

Cartografia: Folhas 30, 31, 42 e 43 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, dia 11, às 20h10 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Excepcionalmente não considerada já que, devido à orografia e à rede viária, torna-se absolutamente impossível o Clube assegurar o regresso dos companheiros às viaturas. Para mais esclarecimentos contactar o Clube.

Parque Florestal de Monsanto

13 de Julho - 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.

Forte da Baralha (nocturna)

19 de Julho - Sábado - 2 botas

De noite como os vampiros...

Viatura própria 4,80 € / Men. 21 anos - grátis

... e para não 'baralharmos' ninguém, avisamos que esta actividade nocturna se realizará em torno do Cabo Espichel. Andamos por sítios assombrados, com vistas que se alargam de Sintra a Sines, tendo a Lua por nossa companhia. Cuidado com os vampiros!...

Recomendações: Aconselhável o uso de botas, de bastão e lanterna 'mágica'.

Concentração: Junto ao cruzeiro do Cabo Espichel, às 19h45.

Inscrição: No local da concentração.

Highlands and Islands of Scotland

26 de Julho a 2 de Agosto

Actividade apresentada na Informação 169 (esgotada).
É hora de começar a preparar as malas...

Próximas actividades

6 e 7 de Setembro - Sábado e Domingo
Lamego - Sra dos Remédios

13 de Setembro - Sábado - Actividade Surpresa

21 de Setembro - Domingo - Leiria - Senhor dos Milagres

27 e 28 de Setembro - Sábado e Domingo

XVIII ANIVERSÁRIO do CAAL

4 de Outubro - Sábado - Vertentes do Áqueda e Alfusqueiro

5 de Outubro - Domingo - Parque Florestal de Monsanto

11 e 12 de Outubro - Sábado e Domingo

Rotas de Cister - Fiães

GDAO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação que, como sempre, é aberta a todos os sócios, vai realizar-se no dia **26 de Junho, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparação da próxima actividade.

GDAMO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

Dia **4 de Junho** reunião preparatória da actividade a realizar de 13 a 15 na **Serra Nevada**.

CantinhodasInformações Úteis

Lembrete

É importante pagar as quotas de 2003! Vimos por isso lembrar aos sócios, que ainda o não fizeram, para procederem à sua regularização (26 euros).