



Ar Livre Informação

Editorial

Estamos quase de férias!

Com sete meses intensos, com muitas e diferentes Actividades realizadas, o balanço é fortemente positivo e deixa-nos grande satisfação. Mas é importante que comecemos a pensar no Calendário de 2004 - acompanha esta Informação um impresso de **Proposta de Actividade**. E aqui fica o desafio: é a altura de "avançar aquela ideia", pôr no papel a(s) Actividade(s) que gostaríamos de oferecer ao nosso Clube, enriquecendo e diversificando o Calendário.

E certamente haverá espaço e lugar para as diferentes propostas que irão reflectir o colectivo do Clube, satisfazendo as diferentes "tendências" e gostos dos nossos companheiros. Este ano propuseram Actividades pela primeira vez 14 equipas envolvendo 36 companheiros! Aumentar em 2004 esse número, eis o desafio!

18 Anos, a maioridade!

O CAAL comemora em Setembro o seu XVIII Aniversário. É a maioridade de um grande Clube, razão de alegria para todo o colectivo e pretexto de uma grande Festa! Com a vossa presença, assim será certamente! **Convidamos-vos para Alcácer do Sal, aqui bem perto de Lisboa, onde gostaríamos de vos ver a todos, no fim de semana de 27 e 28 de Setembro.**

Aos 18 anos, o Ar Livre vale a pena!!!

Resumo

5 a 7 de Setembro	Sexta (partida) a Domingo	Lamego - Sra dos Remédios
13 de Setembro	Sábado	Leiria - Senhor dos Milagres
27 e 28 de Setembro	Sábado e Domingo	XVIII ANIVERSÁRIO do CAAL
4 de Outubro	Sábado	Vertentes do Águeda e Alfusqueiro
5 de Outubro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
10 a 12 de Outubro	Sexta (partida) a Domingo	Rotas de Cister - Fiães

18º Aniversário * ALCÁCER DO SAL

27 E 28 DE SETEMBRO - SÁBADO E DOMINGO - 1 / 2 BOTAS

A MAIORIDADE DO CAAL!

Autocarro	32,00 € /	Men. 21 anos 23,50 €
Viatura própria	28,20 € /	Men. 21 anos 20,00 €

Este ano, a actividade de Aniversário terá lugar em Alcácer do Sal. Não estaremos longe de Lisboa, mas vamos longe nas propostas que vos trazemos.

Com mais de 500 km², o concelho de Alcácer é o segundo maior do país, em extensão do território. Iremos descobrir que, sendo um Concelho absolutamente alentejano, apresenta uma inesperada diversidade paisagística e é, a uma hora de Lisboa, uma região que oferece excelentes condições para a prática de variadas actividades de ar livre.

No fim de semana do Aniversário, iremos 'abrir a porta e espreitar' para dentro do Concelho. No final, a porta ficará certamente

aberta para futuras incursões dos nossos associados. E vamos aos factos:

Sábado, 27, é dia da marcha. Com uma versão curta, de 3 horas, para os sócios distraídos da barriga. E a versão integral, de 6 horas, para quem não brinca em serviço. E a confirmar que o Alentejo não é assim tão plano.

E quando o sol se começar a pôr, juntamo-nos de novo para o nosso **Jantar de Aniversário**.

São 18 anos de actividades e montanhas, muitos caminhos e Amizades percorridos. E haverá Festa porque é de Festa que se trata, incluindo a homenagem aos Companheiros que completam 10 anos de vida no Clube!

Domingo, 28, sossego, que é terra dele. Uma mistura de beira-rio a pé e de batelões do sal para descer, ou subir, o rio Sado. Maneira de dizer, que ali é tudo plano. Quem salta mais ainda são os peixes. Que chegam a cair no prato...

Neste dia, faremos 2 grupos com tamanhos semelhantes. Um grupo madrugador e outro preguiçoso. Programa igual, mas quem madruga...

O jantar de Aniversário no Sábado é o único jantar formal de convívio do ano. Por isso, e porque estamos a uma hora de Lisboa, gostaríamos que todos pudessem estar presentes na nossa Festa!

Alojamento: No parque municipal de campismo de Alcácer. Alternativamente, na hotelaria local.

Cartografia: Folhas 457, 466 e 468 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 27, às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 no parque de campismo de Alcácer.

O preço inclui o jantar de Aniversário, a animação, o champanhe e a alegria...

Actividades paralelas na Herdade das Parchanas:

'Baby-sitting'. Ocupação infantil/juvenil. Equitação e actividades radicais para adultos.

Não há desculpa para os pais. **Crianças e jovens dos 3 aos 17.** Descoberta da natureza: plantas, ovelhas, peixes, sapos e essa malta toda. Para os que têm mais de 7 anos, haverá ainda tiro com arco, escalada, rappel, 'slide' e cavalos.

Para os adultos, um programa centrado no mundo dos cavalos e numa iniciação à equitação. Alcácer é terra de cavalos e não podíamos perder a oportunidade. E, nos intervalos, o tiro com arco, a escalada e o 'slide'. Ou um passeio de carroça, para quem está farto de radicais.

Estes 3 programas irão ter lugar na **Herdade das Parchanas**, em condições especiais para o Clube. Tudo perfeitamente enquadrado, com monitores qualificados, seguro, almoço e lanche. O dia todo, tudo incluído, no Sábado e/ou no Domingo.

Preço: 27 euros por pessoa/dia. No entanto, para que as actividades se possam realizar, é necessário que existam pelo menos 30 participantes no conjunto dos 3 programas que são oferecidos.

Inscrições: Como calculam, é necessário termos uma ideia tão precisa e tão rápida quanto possível das vossas intenções. Por favor, **inscrevam-se o mais depressa possível**, e nessa altura comuniquem as vossas opções em relação às questões seguintes:

- **actividades paralelas na Herdade das Parchanas (Sábado e/ou Domingo):**

- 'baby-sitting' (dos 3 aos 6 anos)
- infantil/juvenil (dos 7 aos 17)
- equitação + radicais (adultos)

- **prato principal do jantar de aniversário:** arroz de choco ou borrego assado ou febras de porco

Se não tivermos estes dados atempadamente, teremos que proceder ao "arranjo" mais conveniente.

Lamego - Senhora dos Remédios

5 a 7 de Setembro - Sexta a Domingo
2 botas

Peregrinando por montes e vales, igrejas e capelinhas

Autocarro	38,20 € /	Men. 21 anos 14,00 €
Viatura própria	16,50 € /	Men. 21 anos 10,50 €

O CAAL vai participar numa das maiores romarias de Portugal. Mas como gostamos de caminhar, e para início de actividades depois das férias de Verão, propomos duas caminhadas de características diferentes, tendo como pretexto a romaria da

Características dos percursos:

No Sábado 6, vamos ligar o Monte de S. Domingos a Lamego através de desfiladeiros grandiosos, vales apertados, uma barragem e paisagens surpreendentes. A distância a percorrer são cerca de 16 km de piso variado. Ao fim da tarde e à noite assistiremos à **Marcha Luminosa da Senhora dos Remédios**.

No Domingo 7, iremos percorrer as capelinhas, nos arredores de Lamego. São cerca de 9 km, junto ao rio Balsemão, num percurso sem dificuldades, com início na capela de Penude e final na Senhora dos Remédios. Almoço junto ao rio Balsemão. Possibilidade de banho. À tarde, assistiremos ao **Desfile da Batalha das Flores**, após o que regressaremos a Lisboa.

Uso de botas, calças e bastão recomendável. No Sábado, a possibilidade de abastecimento de água é limitada.

Cartografia: Folhas 126, 127 e 137 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Será no ginásio da Escola Básica 2,3 de Lamego. É necessário saco-cama e colchonete. Nas imediações existe um restaurante para os pequenos almoços e uma mercearia, que estarão abertos à hora de saída no Sábado e no Domingo.

A capacidade hoteleira de Lamego está praticamente esgotada. Eventualmente será possível ficar em casas particulares. No entanto, a organização não pode assegurar ligações, tendo em conta os condicionamentos do trânsito.

Partida: Sexta, dia 5, às 20h40 de Algés e às 21h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 6, às 9h00 na Escola Básica 2,3 de Lamego na Rua de Fafel.

Recomendações: Devido às deficientes acessibilidades da cidade e grande afluência de pessoas e veículos, por causa das festas, existem drásticas restrições de trânsito, pelo que o autocarro poderá não chegar junto aos portões da Escola. Trazer apenas o indispensável.

Da Bajouca aos Milagres Leiria

13 de Setembro - Sábado - 2 botas

(Actividade inicialmente prevista no calendário anual para 21 de Setembro)

E a Romaria continua... nós precisamos de Milagres!

Autocarro	16,50 € /	Men. 21 anos 7,50 €
Viatura própria	8,80 € /	Men. 21 anos 6,30 €

A paróquia dos Milagres possui um dos mais belos, e igualmente desconhecido, Santuário - o do Senhor Jesus dos Milagres. Tem 250 anos, é majestoso, está restaurado e iremos conhecê-lo em plena Romaria anual. A região tem belas matas, que atravessaremos, e gente laboriosa que deixou marcas ao longo dos últimos quatro milénios. A par de recantos lindíssimos, no Pisão, há ainda fabrico de olaria vermelha doméstica, desde os cântaros às travessas, e até encontraremos uma oficina de coronhas de espingarda por medida. Mas não esquecer que o objectivo é atingir o Santuário do Senhor Jesus dos Milagres...

Características do percurso: Acessível, sem desníveis significativos, com cerca de 14 km e uma neutralização possível aos 8 km.

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

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

Participação em viatura própria: Concentração na escadaria do Santuário dos Milagres, a 6 km a Norte de Leiria, pelas 10h30.

Vertentes do Águeda e Alfusqueiro

4 de Outubro - Sábado - 2/3 botas

'As águas com que Alegre se fez triste'

Autocarro	24,90 €	/	Men. 21 anos	10,90 €
Viatura própria	11,90 €	/	Men. 21 anos	6,40 €

A charada do "slogan" só será revelada no texto da actividade, no entanto podemos já adiantar que se trata do poeta Manuel, natural de Águeda.

A actividade desenvolve-se essencialmente neste concelho, na face Oeste da serra do Caramulo, que descai suavemente para a Beira Litoral para onde as águas dos rios Alfusqueiro e Águeda também se dirigem. Desavindos de início, juntam as mãos e entram irreverentes na cidade de Águeda. As suas vertentes, por onde vamos evoluir, proporcionam-nos momentos de contemplação e paz interior... mas deixemos a poesia e vamos ao que interessa, não sem antes lembrar que começamos em Vilarinho (nome do presidente do clube de Alegre) e terminamos na Senhora da Guia (garantia de que não nos perdemos).

Características do percurso: No total são 16 km: até Macieira de Alcoba (km 11) onde haverá neutralização e água, o percurso desenvolve-se essencialmente por estradão mas com uma subida de 400m. Depois são mais 5 km, com um pouco de alcatrão e o resto em caminhos normais (200 m de subida) até ao final, na típica aldeia de Urgueira.

Cartografia: Folha 187 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 6h40 de Algés e às 7h00 de Sete Rios. Chegada prevista a Lisboa por volta da meia-noite.

Participação em viatura própria: Concentração às 10h30 em Vilarinho. A aldeia situa-se próximo da povoação de Talhadas, devendo os companheiros sair no nó 9 do IP 5. O retorno ao ponto de partida está assegurado.

Parque Florestal de Monsanto

5 de Outubro - 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.

Rotas de Cister - Fiães

10 a 12 de Outubro - Sexta a Domingo -

2/3 botas

A Peneda vista de fora

Autocarro	49,90 €	/	Men. 21 anos	21,90 €
Viatura própria	22,00 €	/	Men. 21 anos	11,50 €

Nesta primeira actividade, dedicada às Rotas de Cister, vamos orgulhosamente seguir a tradição do Clube misturando as componentes cultural, desportiva e de convívio na região pouco explorada do Concelho de Melgaço. Para além dos percursos pedestres na pura paisagem de montanha (em geometria variável, para serem acessíveis a vários gostos), visitaremos a Igreja de S. Maria de Fiães. Para os mais afoitos existe ainda a possibilidade de descer parte do Rio Minho em rafting.

Características dos percursos:

No primeiro dia, faremos um percurso pedestre com cerca de 19 km, com início na Branda da Avelreira (alt. 1050m) e final em Fiães (750m). Entre estes dois pontos, onde a presença humana se faz sentir, iremos fazer um trajecto "ondulado" e de paisagem variada. O piso combina estradão com algum cortamato, mas sempre com grandiosas vistas, seja para a Peneda e Laboreiro, seja para os vales do Mouro e do Trancoso. Após a descida para Lamas de Mouro, onde há possibilidade de neutralização, atacaremos o ponto mais alto do trajecto (Cabeço do Pito, 1256m), para depois fazermos a descida final até Fiães, onde nos esperam os carvalhos centenários e a Igreja, num cenário onde o património histórico e a paisagem formam uma atmosfera romântica. Grau de dificuldade: 3 botas para o trajecto completo; em caso de neutralização, a dificuldade é de 2 botas.

No segundo dia, para os companheiros que não desejem ir ao rafting no Rio Minho, propomos um percurso pedestre quase sempre em descida suave (dificuldade: 2 botas). Partiremos do lugar de Pomares (595m), acompanhando o serpenteante leito do Rio Mouro até Riba de Mouro (273m). O Rio Mouro é conhecido pela sua particular adequação para a prática de desportos radicais, mas nós, os que gostam de manter os pés secos, observaremos o espectáculo cá de cima. No final, rumaremos de volta a Melgaço onde, já reunidos aos companheiros do rafting, **as portas do Solar do Alvarinho se abrirão para uma prova de vinhos.**

Recomendações: É imprescindível o uso de botas de montanha e aconselhável o uso de bastão. As altitudes, exposição solar e a variabilidade do clima em Outubro tornam recomendável quer roupa para a chuva/frio, quer protecção para o sol.

Para mais informação e fotografias consultar o site:
<http://rotascister.home.sapo.pt>

OPCIONAL- RAFTING

12 de Outubro: Rafting no rio Minho, para um nível baixo/médio e condicionado pelo nível das águas, num troço de 18km entre a barragem da Frieira (Espanha) e Peso (Portugal) em associação com o grupo Melgaço Radical. Os sócios que pretendam fazer rafting terão que pagar mais **25 euros** além do preço da actividade, pagamento esse que deverá ser efectuado no acto da inscrição. Devido à logística envolvida, **não poderemos aceitar inscrições no rafting depois de 30 de Setembro.**

Alojamento: A Casa do Povo de Melgaço disponibiliza-nos as suas instalações, dotadas de genuínas camaratas cedidas pelo

Exército. No caso de o número de participantes ultrapassar a lotação, existe um salão comum que também poderemos utilizar. **Levar colchonete, saco cama e toalhas.** Alojamento alternativo em Melgaço, a tratar pelos próprios, na Pensão Flor do Minho, T.: 251 402 905 ou na Pensão Residencial Pemba, T.: 251 402 555.

Cartografia: Folhas 1, 3, 4 e 9 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, dia 10, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração junto à Casa do Povo de Melgaço, às 8h30 de Sábado, dia 11.

Próximas actividades

18 e 19 de Outubro - Sábado e Domingo - Vouzela e Penoita

25 de Outubro - Sábado - Lisboa das Sete Cidades III

26 de Outubro - Domingo - Caminho de Santiago - De Tornada a Alcobaça

1 e 2 de Novembro - Sábado e Domingo - À volta da Guarda II

8 de Novembro - Sábado - Rotas de Cister - Almoester

15 de Novembro - Sábado - Baleal - Planalto de Cezaredas

22 e 23 de Novembro - Sábado e Domingo - Parque Nacional de Aroche e Aracena (Espanha)

Cantinhodas Informações Úteis

Proposta de Actividades

Junto com esta Informação recebeu uma Proposta de Actividade(s). Não se esqueça de nos enviar essa folhinha preciosa com a sua proposta para 2004, reforçando a numerosa e magnífica equipa dos proponentes das Actividades CAAL.

Actualização de Dados

Se tem e-mail e ainda o não tiver comunicado ao Clube, mas quiser receber o Boletim Informativo e outras informações por correio electrónico, faça-o. O Boletim Informativo, no entanto, segue sempre por via postal. Para melhor funcionamento dos nossos serviços aproveite e actualize também os seus números de telefone.

Quotas 2003

O pagamento atempado das quotas é imprescindível; apelamos aos companheiros que ainda não o fizeram, que regularizem a situação rapidamente.

Encerramento para Férias

Como é hábito, o Clube estará encerrado para férias durante o mês de Agosto.

GDAO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A nossa **próxima actividade** decorrerá no dia **19 de Julho**, próximo do local da nocturna, no Forte da Baralha - Cabo Espichel. Se quiseres participar nesta actividade de orientação diurna, contacta a coordenadora do grupo, Luísa Pinto Ferreira, através do **e-mail lpf@dq.fct.unl.pt** Depois, podes continuar connosco e com os vampiros, ao luar...

A próxima **reunião** do Grupo de Orientação que, como sempre, é aberta a todos os sócios, vai realizar-se no dia **18 de Setembro**, Quinta feira, às 21h30, na sede do Clube, para preparação da actividade seguinte.

GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

PLANALTO CENTRAL DA SERRA DA ESTRELA

13 e 14 de Setembro - Sábado e Domingo - 2 piolets

Reunião preparatória - dia 10 de Setembro

Em Setembro o GDAMO irá organizar uma actividade na Serra da Estrela a fim de abrir a outros companheiros e companheiras o prazer de usufruir da montanha em todo o seu esplendor. Será uma actividade de pouca dificuldade que, no entanto, mantém o espírito das actividades do GDAMO. Quer isto dizer que será feita em autonomia, portanto teremos que transportar nas nossas mochilas tudo o que acharmos indispensável para passar 2 dias agradáveis na nossa mais alta montanha. Chamamos a atenção para a importância da reunião preparatória, pois é aqui que iremos definir o percurso e toda a logística necessária ao sucesso da nossa actividade.

GDAE GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Curso de Iniciação à Escalada

Sócios 125,00 € / Men. 21 anos 100,00 €

Vai ter início em Setembro um novo **Curso de Iniciação à Escalada**.

As **aulas teóricas** serão nos dias 17 e 24 de Setembro, 1, 8 e 15 de Outubro na Sede do Clube.

As **aulas práticas** terão lugar a 20 de Setembro em Sintra, a 4 de Outubro no Reguengo, a 11 e 12 de Outubro em Espiel (Espanha) e a 19 de Outubro na Guia.

Coincidindo com a deslocação a Espiel do Curso de Iniciação à Escalada a 11 e 12 de Outubro, realizar-se-à o **VII Encontro de Escaladores CAAL**.

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