



Ar Livre Informação

Editorial

Mais de 3500 participantes nas actividades de 2003!

A força, a pujança e a alegria estiveram sempre presentes em mais de 50 actividades, calcorreando o País, a vizinha Espanha e a inesquecível Escócia. Fruto da dedicação dos seus organizadores, as actividades, todas tão diferentes e tão belas, são verdadeiras obras primas que só um Clube como o nosso consegue organizar.

Os Grupos de Dinamização de Escalada, Orientação e Montanha estão em permanente actividade, sob o entusiasmo dos companheiros coordenadores.

Os Cursos de Iniciação à Orientação, Iniciação à Escalada e Avançado de Escalada, foram enormes êxitos, trazendo a estas especialidades mais e mais praticantes e ao Clube mais gente e gente nova.

Está em marcha o Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais, cujos objectivos, programa e adesão são a garantia de mais um sucesso da nossa Formação. A todos os Monitores do CAAL cabe, hoje e sempre, uma palavra de reconhecimento.

Aproximam-se dias importantes na vida associativa do nosso Clube. Estamos contentes com o trabalho desenvolvido e cientes do que ainda há a fazer.

Esperamos assim continuar a merecer a confiança e a grande participação dos Sócios do CAAL.

Resumo

6 a 8 de Dezembro	Sábado a Segunda	Serra Algarvia
14 de Dezembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
10 de Janeiro 2004	Sábado	O outro lado da serra de Sintra
17 de Jan. e 28 de Fev.	Sábado	Curso de Iniciação à Orientação
18 de Janeiro	Domingo	Montemor - entre Loures e Caneças
24 de Janeiro	Sábado	Lisboa Urbana VII
30 de Jan. a 1 de Fev.	Sexta a Domingo	Por Terras de Alafum

Serra Algarvia

6 a 8 de Dezembro - Sábado a Segunda
2 botas

Entre a Memória e o Futuro

Autocarro	36,00 €	/	Men. 21 anos	18,00 €
Viatura própria	19,00 €	/	Men. 21 anos	9,50 €

Com a colaboração da Fundação Professor Manuel Viegas Guerreiro e da Junta de Freguesia de Querença (concelho de Loulé), o CAAL vai organizar, nos dias 6, 7 e 8 de Dezembro, uma actividade que nos vai permitir percorrer os caminhos da Memória e do Futuro da ainda tão desconhecida Serra do Algarve.

Natural de Querença, o Professor Manuel Viegas Guerreiro foi um dos maiores etnógrafos e defensores das tradições populares portuguesas do século XX. Apesar de já falecido, será ele que nos guiará, no sábado, em parte do percurso descrito no seu artigo "Uma Excursão à Serra do Algarve", que relata as paisagens e as gentes encontradas no caminho por ele percorrido em 1959.

No domingo passaremos para o norte do concelho de Tavira, onde repetiremos uma actividade realizada pelo Clube em Dezembro de 1989, com o atractivo de podermos dar um salto até... Marrocos!

Nessa data pudemos conversar com os dois últimos habitantes da povoação, então com 80 anos...

Na segunda-feira iremos desfrutar a paisagem ao longo da Ribeira da Menalva, passando pelo Sítio Classificado da Fonte da Benémola, onde é possível observar grande variedade de fauna e de flora local.

Pernoitaremos num salão da Casa do Povo de Querença, onde haverá condições para estendermos os sacos-cama. Nas duas noites que passaremos em Querença poderemos desfrutar o interessante património arquitectónico desta típica povoação da Beira Serra, de que se destaca a igreja de Nossa Senhora da Assunção do Século XVI. Poderemos ainda aproveitar para conhecer melhor a rica gastronomia e o artesanato de uma terra que procura os caminhos do Futuro através da afirmação da identidade serrana, bem patente na defesa da cultura popular, no agroturismo ou no turismo pedestre.

Características dos percursos:

Sábado, 6 – De Corcitos à Serra do Algarve - No encaço da descrição feita em "Uma Excursão à Serra do Algarve" pelo Professor Manuel Viegas Guerreiro, faremos um percurso de cerca de 12 km rumo "à serra braba do Algarve. Barrancos muito fundos, vales caído em vales, manchas escuras de mato, terras nuas de lavoura..."

Domingo, 7 – Por terras de Vaqueiros e Marrocos - Percurso mais longo, sem grande dificuldade para além da travessia de algumas linhas de água. (Prever muda de calçado). Paisagem em que pre-

dominam os cabeços arredondados de xisto, entrecortados pelo meandrizar da Ribeira de Odeleite, onde terminaremos a actividade.
Segunda, 8 – Passeio das Fontes - Passeio pedestre fácil e de pequena extensão, na proximidade de Querença, passando por um dos aquíferos mais ricos do Algarve, com fontes e a beleza natural do vale da Ribeira da Menalva.

Alojamento: Salão da Junta Freguesia de Querença e numa escola próxima, onde se poderão estender os sacos-cama no chão. Atenção que Dezembro no Algarve pode ser bastante frio... Para **alojamento alternativo** contactar o Posto de Turismo de Querença (289422495) a fim de obter informação sobre duas unidades de agroturismo existentes dentro da povoação. Em Querença há cafés e restaurantes onde é possível saborear a gastronomia local.

Cartografia: Folhas 582, 588, 590 e 597 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração frente à Igreja de Querença (a 10 km de Loulé) às 11h30 de Sábado.

Parque Florestal de Monsanto

14 de Dezembro - 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.

O outro lado da serra de Sintra

10 de Janeiro - Sábado - 2 botas

Da Malveira à Peninha...

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

Não, não vamos virar a serra de Sintra do avesso, mas vamos atacá-la por um lado incomum - partiremos desta feita da Malveira da Serra.

Depois de uma subida belíssima, selvagem e energética, faremos uma paragem na Peninha, para retemperar as forças e para contemplar esses mares por onde apenas alguns já navegaram.

Depois iremos aproximar-nos da arriba litoral, local onde a serra dá lugar ao mar e por fim regressaremos ao ponto de partida.

Na zona onde a pressão demográfica se faz mais sentir, tivemos que resolver uma autêntica charada, para que a actividade terminasse em beleza. Pensamos ter conseguido.

Será mais uma actividade sem necessidade de inscrição prévia no Clube, acessível a todos, e onde os sócios poderão trazer os amigos que desejem iniciar nestas andanças.

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

Concentração: Junto à capela da povoação da Malveira da Serra, às 10h00. **Inscrição no local da concentração**

Curso de Iniciação à Orientação

Sócios 50.00 € / Men. 21 anos 45.00 €

Cá temos mais uma vez o Curso de Iniciação e este ano o Curso Avançado é mesmo para acontecer!

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 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 (Fevereiro).

15 de Janeiro, Quinta, às 21h00 (teórica)

17 de Janeiro, Sábado, às 9h00 (prática diurna)

26 de Fevereiro, Quinta, às 21h00 (teórica)

28 de Fevereiro, Sábado, às 9h00 (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.

No final de Abril decorrerá o **Curso Avançado** que habilitará os sócios a orientarem-se em condições mais difíceis: orografias complexas, ausência de caminhos ou más condições meteorológicas.

Montemor

•entre Loures e Caneças•

18 de Janeiro - Domingo - 1 bota

Subir ao monte, para melhor ver a cidade

Inscrição no Clube com publicação e mapa 6,30 €

Inscrição no local 4,80 €

Menores de 21 anos grátis

Nesta actividade vamos explorar os arredores de Lisboa, apenas a cerca de 5 km dos limites da cidade.

Vamos subir a um monte, na aldeia de **Montemor**, que fica entre Loures e Caneças. Até meados do século passado eram aqui lavadas as roupas de muitas famílias de Lisboa, sendo transportadas pelas lavadeiras, retratadas no famoso filme "Aldeia da Roupa Branca".

Partiremos do início da povoação e, depois de um cafezinho matinal, subiremos até à ermida, onde existe uma capela, que teve as suas origens no séc. XVII em honra de Nossa Senhora da Saúde.

Aí ouviremos contar a história da origem desta capela, faremos uma pequena visita ao seu interior e admiraremos a paisagem.

Subiremos então um pouco mais, até ao alto do **Mosqueiro** (marco geodésico de Montemor, a 358 m) e teremos então oportunidade de contemplar uma magnífica paisagem de Lisboa e dos seus arredores.

Sairemos depois na direcção de Caneças, passando pela zona do Bairro dos Pedrógãos, e chegaremos à **Quinta da Fonte Santa**.

Trata-se de uma propriedade do Banco de Portugal, com cerca de 22 ha, muito bem localizada, com óptimas vistas. O banco tem aí instalações para realizar acções de formação profissional e os seus trabalhadores dispõem de uma grande área de lazer.

com vários espaços desportivos, um grande parque florestal, restaurante e bar.

Almoçaremos aí com o que transportarmos nas mochilas e teremos oportunidade para caminhar e fazer uma visita guiada à quinta. Sairemos desta quinta em direcção a Norte e faremos o regresso ao ponto de partida, passando pelos Casais das Picariças e do Ceirão. Nesta metade do percurso teremos oportunidade de contemplar a extensa várzea de Loures, as suas hortas que nos abastecem de legumes, e as infraestruturas rodoviárias que circundam Lisboa.

No regresso a Montemor poderemos fazer ainda uma visita a uma tasca conhecida pela sua famosa água-pé.

Característica do percurso: Cerca de 10 km, fácil e sem grandes desníveis. Caminharemos entre as cotas 247 e 358.

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

Concentração: Às 10h10 junto à entrada de Montemor. Acesso pela N 250 que liga com o IC 22 (radial de Odivelas) a partir da Calçada de Carriche.

Autocarros da Rodoviária (202) directos do Campo Grande para Montemor, às 9h05 e 9h35.

Lisboa Urbana VII

24 de Janeiro - Sábado - 1 bota

Pelo Caminho do Oriente

Sócios

14,00 €

Às 8h45 estaremos todos na Praça David Leandro da Silva, mais conhecida pelo Poço do Bispo. O nosso encontro será em frente da bela fachada do edifício Abel Pereira da Fonseca, projecto do Arq. Norte Júnior. Este é um dos muitos edifícios do valioso património industrial desta zona da cidade que vamos admirar: fachadas de fábricas e armazéns da indústria de fição e tecidos, tanoaria, alimentação, tabaco, borracha, sabão, etc. etc. Percorreremos também alguns bairros operários cuja tipologia nos vai lembrar outros j. por nós visitados na zona de Alcântara. Mas o Caminho do Oriente tem também a sua vertente de conventos e igrejas, rico de história e tradições. Observaremos estilos e decorações de grande originalidade e diversidade. Visitaremos a Igreja da Porciuncula (Barbadinhos), Xabregas (Beato), Marvila e Madre Deus.

Se a meteorologia nos for favorável, iremos picnicar na mata da Madre de Deus. Para terminar, pode cada um a seu agrado tomar um cházinho reconfortante no Museu Nacional do Azulejo, após visita com carácter introdutório porque o tempo não vai permitir que seja muito longa.

Encontro: Às 8h45 no Poço do Bispo, frente ao edifício Abel Pereira da Fonseca.

Por terras de Alafum

30 de Janeiro a 1 de Fevereiro

Sexta a Domingo - 2/3 botas

Vouzela e Penoita

Autocarro 36,50 € / Men. 21 anos 18,20 €

Viatura própria 19,50 € / Men. 21 anos 8,50 €

Nesta actividade vamos explorar o concelho de Vouzela, em plena região de Lafões, mancha verdejante associada ao vale do Vouga até à data deste texto conseguiu sobreviver incólume à intensa actividade recente da nossa "indústria do fumo"... - entalada entre os grandiosos maciços graníticos da Gralheira e do Caramulo.

Da rudeza do meio serrano à abundância de água dos pequenos vales; da herança pré-histórica e romana às residências nobres da Idade Média e aos grandiosos solares barrocos; das águas termais de fama milenar ao património construído (e não só ...), da histórica vila, se fará o roteiro deste fim de semana.

Sábado, 18 - Neste dia faremos a ligação entre as alturas da vertente Norte do Caramulo – território que um projecto de outra equipa do CAAL tem vindo a explorar – e os vales da bacia do Zela, no coração do concelho. Partindo de um belo local já familiar a mata da Penoita procuraremos alvos inéditos na zona montanhosa pastoril do sul de Vouzela - como a notável Orca da Malhada de Cambarinho e os panoramas do vértice geodésico das Abas (cota 987) - para descermos depois rumo às aldeias sobreviventes da era da agricultura de subsistência, de que Sacorelhe será um bom exemplo.

Domingo, 19 - Dia dedicado a percorrer parte das vias romanas da região de Lafões, cujo estado de conservação actual varia do excelente ao grotesco. Ao longo delas cresceram interessantes povoações como Figueiredo das Donas e as suas ruínas medievais, Fataunços e os seus belos solares ou a bem preservada aldeia de Bandavises. Desceremos até às cada vez mais betonizadas Termas de S. Pedro do Sul (ou melhor Caldas de Lafões...), para seguir ao longo do Vouga até Valgado, onde visitaremos um inédito aproveitamento geotérmico. Segue-se a vila de Vouzela – e a exploração que merece – para concluirmos a actividade trocando as antigas vias romanas por antigas vias da CP! A desactivada linha do Vouga é um paradigma de potencial ecoturístico totalmente desprezado.

Características dos percursos: Sábado - 3 botas. Percurso algo longo com amplos troços fora de trilhos, incluindo algum tojo rasteiro (perneiras recomendáveis). Alguns obstáculos a vencer.

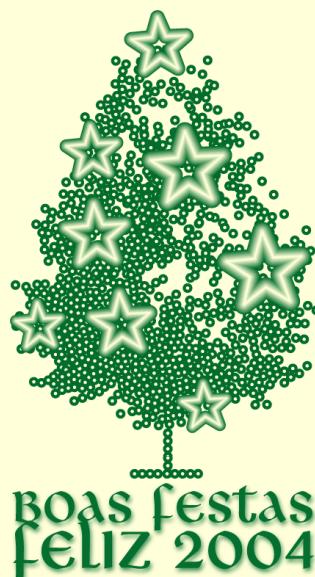
Domingo - 2 botas. Percurso acessível, sem dificuldades particulares. Em ambos os dias haverá possibilidade de neutralização e de abastecimento de água .

Cartografia: Folha 177 na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Parque de Campismo de Vouzela. Alternativas, por conta própria, só nas Termas de S.Pedro do Sul.

Partida: Sexta feira, dia 17, às 20h40 de Algés e às 21h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 18, às 8h45 no Parque de Campismo de Vouzela.



GDAE GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

VII Encontro de Escaladores do CAAL - Espiel, 4 e 5 de Out.
As temperaturas amenas, a tranquilidade, a rocha de qualidade e o ambiente acolhedor, constituíram os ingredientes do cocktail natural, que tem feito de ESPIEL o destino de eleição dos escaladores do CAAL.

A edição deste ano contou com 33 participantes que, com a seu empenho e motivação, "encheram" de alegria esta Escola Andaluza.

Curso de Iniciação à Escalada - Setembro e Outubro

Terminou mais um Curso de Iniciação à Escalada que contou com a participação de 16 alunos. As sessões teóricas decorreram na sede do CAAL e as práticas desenrolaram-se na Amizade-Sintra, Guia-Cascais, Espiel-Cordoba, Muro de Santarém e Reguengo do Fetal.

De salientar o bom nível atingido pelo grupo, que revelou grande apetência para a prática da escalada.

Escalada no Outono - Rocha da Pena, 1 e 2 de Novembro

O Sítio Classificado da Rocha da Pena recebeu mais uma actividade outonal de escalada do GDAE.

A escola de escalada da Rocha da Pena localizada perto de Salir, numa zona de transição entre o barrocal e a serra algarvia, conta com cerca de 60 itinerários de escalada desportiva e clássica em rocha calcária de boa qualidade, com graus acessíveis a todos os escaladores.

De registar que as 4 dezenas de participantes presentes constituem o maior grupo de sempre em actividades do GDAE.

Rocódromo do Estádio de Alvalade - Ante-estreia

O GDAE compareceu em peso com 35 escaladores na ante-estreia do Rocódromo de Alvalade. Este "ginásio" de escalada muito bem conseguido, com vias de dificuldades variadas e problemas de boulder para todos os gostos, fez as maravilhas dos presentes.

A noite relevou-se compensadora também para a Econauta que pôde testar a infra-estrutura antes da inauguração oficial.

O grupo vai passar a treinar sempre às quintas-feiras das 19h00 às 21h00.

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 **20 de Novembro, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparação da próxima actividade.

Em Janeiro a reunião será no dia 14, Quarta, à mesma hora.

GDAMO GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

Dia **19 de Novembro, Quarta, às 21h30**, reunião preparatória da actividade a realizar nos dias de **22 e 23 na Serra do Marão.**

Em Dezembro, para preparar a actividade de **13 e 14 no Gerês**, Lamas de Mouro, haverá uma **reunião preparatória no dia 10 Quarta às 21h30.**

Como os sócios vivem as actividades

A actividade de 26 de Outubro começou bem, com café e pão-de-ló, em Alfeizerão, e terminou melhor, com um agradável convívio no Pátio de Vale, na Junqueira (Alcobaça), onde fomos surpreendidos por um inspirado poeta que dedicou ao CAAL um simpático e oportuno poema:

Clube de Actividades de Ar Livre

Há quem considere elitismo
Falar de pedestrianismo
Como uma modalidade.
Desvalorizam o conceito
E esquecem o proveito
Que faz a qualquer idade.

Isso lhes permitiu conjugar
O imenso bem de andar
Com o estudo patrimonial.
E é de forma divertida
Que nos dão lição de vida
Como é raro em Portugal.

É certo que em termos formais
Foram alguns intelectuais
Os primeiros praticantes.
Pois pela sua educação
Perceberam que o coração
Tinha vasos comunicantes.

Pelo que no momento presente
Existe cada vez mais gente
Que começa por brincadeira.
E nós sempre ávidos de aprender
Não vamos por certo esquecer
Da vossa vinda à Junqueira.

Sabiam que a gordura
Era o resultado da fatura
E de uma vida sedentária.
E que para o proteger
O recurso era fazer
Uma caminhada diária.

Obrigado pelo vosso exemplo
Junqueira, 26 Outubro 2003.
Jorge Silvestre

CONVOCATÓRIA

1-De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 16 de Janeiro de 2004, pelas 20h30**, na Sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2003.

2-De acordo com o nº 2 do artigo 13º e o artigo 27º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 16 de Janeiro de 2004, entre as 21h30 e as 23h00**, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biénio de 2004-2006. Em conformidade com o nº 1 do artigo 28º dos Estatutos, a apresentação das candidaturas deverá ser efectuada até 30 de Dezembro de 2003.

Lisboa, 10 de Novembro de 2003

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
José Manuel Pombo Duarte - sócio nº 184

ESLOVÉNIA - a Suíça dos Balcãs

Continuamos a preparação desta grande actividade para Julho de 2004 (dias 24 a 31). Muito em breve daremos todos os pormenores.

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