



# Ar Livre Informação

## Editorial

2004 começa com um acto muito importante na vida associativa do nosso Clube: a eleição dos Corpos Gerentes para o próximo biénio. Uma equipa coesa, experiente e dedicada, proposta pela actual Direcção, procurará assegurar a continuação das boas gestões, apanágio de todas as Direcções do CAAL.

Fazendo um momento de reflexão, não podemos deixar de mostrar satisfação pelo trabalho desenvolvido nos últimos dois anos, e partir para este novo ano com confiança e determinação.

Novas equipas organizadoras, novas actividades, um sólido e continuado trabalho de formação, a contínua melhoria do sistema administrativo, o desenvolvimento dos Grupos de Dinamização, o lançamento da página net e a preparação do 20º Aniversário exigirão amplo trabalho e esforço de toda esta Equipa; mas o carinho, o apoio, a crítica e sobretudo a participação de todos vós, Sócios do CAAL, serão decisivos para conseguirmos a prossecução de todos os objectivos.

Contamos convosco para um grande Ano Caminheiro!

## Resumo

8 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
15 de Fevereiro	Domingo	Os Dinossáurios da Serra d'Aire
20 a 24 de Fevereiro	Sexta a Terça	De Portomarín a Santiago de Compostela
21 a 24 de Fevereiro	Sábado a Terça	Escalada no Carnaval - San Bartolo, Tarifa
29 de Fevereiro	Domingo	Espichel, Forte da Baralha
6 de Março	Sábado	Lisboa das Sete Cidades IV
7 de Março	Domingo	Por Colinas de Loures
10 de Março	Quarta	Início dos Cursos de Escalada
12 a 14 de Março	Sexta a Domingo	O Alto Vouga - Serra da Lapa
20 de Março	Sábado	Pelo Couto Mineiro do Lousal

### Parque Florestal de Monsanto

8 de Fevereiro - Domingo - 1 bota

Para conhecermos melhor o ambiente envolvente da "nossa casa"

Com o CAAL, uma vez mais, vamos passear pelo Parque Florestal de Monsanto.

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

**Local de concentração:** Cruz das Oliveiras, junto aos Bombeiros. Início às 9h30 e final no mesmo local pelas 12h30.

**Inscrição:** Gratuita no local.

### Os Dinossáurios da Serra D'Aire

15 de Fevereiro - Domingo - 2 botas

Uma actividade oferecida ao Clube pelo Grupo de Orientação

Autocarro	17,60 €	/	Men. 21 anos	8,50 €
Viatura própria	11,50 €	/	Men. 21 anos	5,50 €

A persistência do Prof. Galopim de Carvalho, após uma longa controvérsia, levou, em 1996, à criação de um geomonumento na Pedreira do Galinha, de uma importância extraordinária. Vamos iniciar aqui a nossa actividade com uma visita guiada. Vale a pena esta visita, mesmo para aqueles que em 1995, ainda antes da criação do museu, nos acompanharam num interessante passeio na serra, por um percurso similar ao que iremos realizar.

*"O Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios da Serra de Aire, na povoação de Bairro, em pleno Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, contém um importante registo fóssil do período Jurássico, as pegadas de alguns dos maiores seres que alguma vez povoaram o planeta Terra: os dinossáurios saurópodes. Na laje calcária onde as pegadas se conservaram ao longo de 175 milhões de anos, podem ser observados cerca de 20 trilhos ou pistas, uma delas com 147m e outra com 142m de comprimento."*

Saindo do museu, o passeio irá continuar subindo, numa primeira fase, até ao cimo da serra d'Aire, por caminhos rurais, estabelecidos desde longa data, saltitando de quando em vez pelo mato rasteiro, procurando as melhores soluções para a progressão.

Encontramo-nos no Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, já nosso conhecido, que engloba um longo arco de serras de natureza calcária, onde se podem observar as características formações cársicas – lapiás, grutas e algares – e uma flora rasteira própria de solos pobres resultante da escassez de água.

**Características do percurso:** O percurso, de média extensão, não é difícil mas exige o uso de botas, recomendando-se também a utilização de perneiras. Não esquecer levar merenda e água suficiente para toda a tarde, dado não haver possibilidade de abastecimento durante o percurso.

**Cartografia:** Folha 319 (Minde) do IGE, na escala 1/25000.

**Partida:** De Algés, às 7h45 e de Sete Rios, às 8h00.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 9h45 no Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios da Serra de Aire, na povoação de Bairro (sair da A1 em Torres Novas, seguir até Minde e daí tomar a estrada para Fátima; percorridos cerca de 8 km, na povoação de Boleiros, virar à direita para o Bairro). **O preço inclui a entrada no “Parque Jurássico”.**

## Santiago de Compostela

20 a 24 de Fevereiro – Sexta a Terça  
– 2 botas

O Caminho Francês de Santiago através do Coração da Galiza

---

Sócios	88.80 €	/	Men. 21 anos	19.00 €
--------	---------	---	--------------	---------

---

O Caminho Francês é o itinerário Jacobeo com maior tradição histórica e o mais reconhecido internacionalmente. O seu traçado histórico remonta ao séc. XI.

Através do Norte da Península Ibérica, desde os Pirinéus até Compostela, cobre mais de oitocentos km e é servido por uma rede de pousadas para os peregrinos, abertas todo o ano.

Neste contexto propomo-vos percorrer os últimos 80 km deste percurso, em 3 dias, no coração da Galiza. As principais vias foram já descritas com precisão no ano 1135 in Codex Calixtinus, livro fundamental do acervo Jacobeo.

Reservamos o 4º e último dia para visitar Santiago: Catedral, ruas comerciais, gastronomia. Será um bom aproveitamento do feriado de “terça-feira Gorda” de Carnaval.

**Características dos percursos:**

Todos os percursos são por caminhos de estradão escorreitos sem obstáculos.

**Sexta-feira, 20 – Dormida na Pousada da Juventude em Vila Nova de Cerveira** (incluído no preço)

**Sábado, 21 – De Portomarin até Palas de Rei** – Começaremos junto à barragem que dá nome à nossa primeira localidade: o rio é o Minho e a barragem que submergiu a povoação original obrigou a transladação das duas igrejas Românicas da antiga povoação para a colina mais alta onde nasceu a nova localidade de Portomarin. O percurso do dia tem 24 km atravessando a estrada Lugo – Orense, espinha dorsal da Galiza. Vamos percorrer um universo de pequenas aldeias e explorações agrícolas até Palas de Rei, onde pernoitaremos.

**Domingo, 22 – De Palas de Rei até Arzua** – Percurso de 29 km de estradão sem obstáculos, evoluindo através de pequenas localidades até à Cidade de Melide, zona urbana contrastante, onde poderemos comer o famoso polvo à galega. Digestão garantida a caminho de Arzua, nosso objectivo do dia.

**Segunda-feira, 23 – Arzua até Santiago de Compostela** – Percurso de 39 km. À medida que nos aproximamos de Santiago, os prados e a charneca vão cedendo terreno aos eucaliptos e ao pinhal esporádico. O nosso destino será o retiro

de peregrinos El Pino.

**Terça-feira, 24 – Reconhecimento de Santiago e Rias de Noia e de Arousa** - Depois de visitada a cidade, o autocarro fará o contorno da Península da Serra de Barbanza. Como despedida iremos assim atirar os nossos bastões ao mar, como manda a boa tradição Compostelana.

**Alojamento:** Nesta actividade acompanharemos sempre o **espírito peregrino**. Os retiros não fazem reservas - o acto de admissão é presencial e **o custo é de 3 euros por noite, não incluídos no preço**. No caso de não haver vagas, teremos de recorrer a alojamentos alternativos, no local. Os Retiros de Peregrinos que vamos utilizar são pousadas em beliches, sem pequeno almoço. **No preço estão incluídos o transporte e a dormida de Sexta Feira na Pousada da Juventude de V. N. Cerveira.**

**A especificidade desta actividade não permite a participação em viatura própria.**

## Escalada no Carnaval

San Bartolo Tarifa – 21 a 24 de Fevereiro

Praias desertas, mar azul ondulado, paredes de um arenito peculiar, escalada em placa e extraprumo, vias dos IV aos 8ºs, tem de tudo um pouco esta bela escola do extremo sul de Espanha. San Bartolo possui um encanto especial, não só pelo tipo de rocha ou escalada, mas também pela sua localização, no encontro de dois continentes, a Europa e a África e no confronto de dois “mares” o Mediterrâneo e o Atlântico.

## Forte da Baralha

29 de Fevereiro – Domingo – 2 botas

Agora de dia, ao sol de Inverno...

---

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

---

... e para não ‘baralharmos’ ninguém, avisamos que esta actividade se realizará em torno do Cabo Espichel. Andaremos por sítios belíssimos, com vistas que se alargam de Sintra a Sines.

**Recomendações:** Aconselhável o uso de botas e de bastão.

**Concentração:** Junto ao cruzeiro do Cabo Espichel, às 10h00.

**Inscrição:** No local da concentração.

## Lisboa das Sete Cidades IV

6 de Março – Sábado – 1 bota

Lisboa - Expansão para Ocidente

---

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

---

De meados do séc. XVI até meados do séc. XVIII Lisboa é objecto de um grande desenvolvimwento urbano. Esse período é caracterizado, na Península Ibérica, pela progressiva centralização do poder real e pela instauração da “Sociedade de Corte” - do ponto de vista político-social, pela exploração das riquezas ultramarinas vindas principalmente da América - do ponto de vista económico e pela implementação dos modelos da Contra Reforma tridentina - do ponto de vista ideológico.

**O percurso:** vamos precorrer a “Via de Horta Navia” passando pelo Convento de Jesus, Av. D. Carlos e Rua da Esperança, Santos, Janelas Verdes, Pampulha, Necessidades e Alcântara.

**Concentração:** A hora e local serão indicados aquando da inscrição no Clube.

## Por colinas de Loures

7 de Março - Domingo - 2 botas

Uma manhã domingueira pela zona saloia

Percurso com extensão aproximada de 10 km, iniciado no Parque da Cidade em Loures. A caminho de St António dos Cavaleiros, passaremos junto ao Conventinho e, sempre a subir, até às ruínas de um moinho na Agonia (124m). Continuaremos em direcção ao palácio do Correio-Mor, passando pelo Casal do Mortal até aos Carvalhais (162 m) de onde se pode disfrutar de uma vista magnífica sobre a várzea de Loures. Continuando a subir progressivamente até às antenas de Montemor (352 m), iremos agora debruçar-nos sobre o vale onde corre o rio de Loures. De regresso ao Parque da Cidade teremos oportunidade de visitar a Capela da Sra da Saúde e seguir sempre a descer até à Casa do Adro e Igreja Matriz de Loures para, finalmente, em passagem urbana, retornar ao Parque da Cidade. Enfim um passeio bem agradável para uma manhã domingueira...

**Local de concentração:** Parque da Cidade em Loures às 9h30.

**Inscrição:** Gratuita no local.

## Cursos de Escalada

Este ano, com novo figurino, os nossos Cursos de Escalada são os seguintes:

### Curso Avançado - Sessões práticas

13 de Março Guia, Cascais

20 e 21 de Março Espiel, Córdoba

27 de Março Amizade, Sintra

3 e 4 de Abril Espinhaço, Cabo da Roca

9,10 e 11 de Abril Escolas da Serra da Grazelema

### Sessões teóricas

Quartas-feiras às 21h30

10,17, 24, 31 de Março

7 e 14 de Abril

Sócios 150.00 € / Men. 21 anos 125.00 €

Reciclagem 75.00 €

### Curso de Iniciação - Sessões práticas

13 de Março Guia, Cascais

20 e 21 de Março Espiel, Córdoba

27 de Março Amizade, Sintra

3 de Abril Reguengo, Fátima

### Sessões teóricas

Quartas-feiras às 19h30

10,17, 24, 31 de Março

7 e 14 de Abril

Sócios 125.00 € / Men. 21 anos 100.00 €

## A Lapa e as Nascentes do Vouga

12 a 14 de Março - Sexta a Domingo - 2/3 Botas

O mistério do Sardão da Lapa.  
Qual o destino das meninas casadoiras?

Autocarro 56,00 € / Men. 21 anos 32,00 €

Viatura própria 37,00 € / Men. 21 anos 27,00 €

O CAAL vai, este fim-de-semana, fazer uma actividade na região conhecida por Terras do Demo, imortalizada na obra literária de Aquilino Ribeiro.

### Características dos percursos:

**Sábado, dia 13** - Iniciamos a nossa actividade na Lapa, antiga sede de concelho, situada quase no cimo da serra com o mesmo nome, a 915 m de altitude e perto da nascente do rio Vouga. Depois duma visita à aldeia, onde poderemos degustar o pão de trigo tradicional e o queijo de fabrico artesanal, vamos visitar o Santuário da Senhora da Lapa e conhecer a resposta a perguntas indiscretas... A partir da sua nascente, iremos acompanhar o percurso do rio Vouga; primeiro através de terrenos cultivados e depois num vale profundo e imponente, até ao Santuário do Senhor dos Caminhos. É um percurso fácil, de cerca de 15 km.

**Domingo, dia 14** - Já no concelho de Viseu, vamos continuar a acompanhar o curso do rio Vouga mas, antes disso, uma estimulante subida (desnível aproximado 500m) leva-nos às alturas que nos permitirão apreciar a paisagem das Terras do Demo onde, no dizer de Mestre Aquilino, "nunca Cristo ali rompeu as sandálias, passou El-Rei a caçar ou os apóstolos da Igualdade em propaganda". Já no vale, cada vez mais abrupto, atravessaremos lajes de granito gigantescas, veremos o rio desaparecer da vista por baixo dos fraguedos, para reaparecer mais adiante. É um passeio de paisagens rudes, agrestes, que nos fazem sentir pequeninos perante a sua dimensão telúrica, mas duma beleza ímpar.

**Cartografia:** Folhas 158, 167 e 168 da Carta Militar de Portugal (1/25000), do IGE.

**Alojamento:** No Centro de Recepção de Peregrinos, na Lapa. Alojamento alternativo em Aguiar da Beira, ficando a sua marcação por conta dos interessados.

**Partida:** Sexta, dia 12, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao Santuário da Senhora da Lapa no Sábado, dia 13, pelas 9h00.

**Observações:** Atendendo à época do ano é conveniente trazer roupa quente e protecção contra a chuva. Uso obrigatório de botas e aconselham-se os bastões. Trazer almoço e água para os dois dias. Em qualquer dos dias há possibilidade de neutralização.

O preço inclui duas dormidas e dois pequenos almoços.

## Pelo Couto Mineiro do Lousal e não só....

20 de Março - Sábado - 2 botas

Começar a Primavera com o Ar Livre

Autocarro 15,40 € / Men. 21 anos 7,50 €

Viatura própria 11,40 € / Men. 21 anos 4,00 €

Nesta nossa incursão pelo Alentejo, iremos visitar o Lousal e seus arredores, na freguesia de Azinheira dos Barros, concelho de Grândola.

Começaremos por um breve percurso de aproximadamente 11,5 km, pelos arredores do Lousal, zona de interessante património botânico, biológico e paisagístico.

Da parte da tarde visitaremos a aldeia do Lousal e o que resta da Mina do mesmo nome. A primeira concessão provisória da mina do Lousal foi atribuída em 1885, ao lavrador António Manuel. A origem da aldeia do Lousal está ligada à actividade mineira do local, de onde se extraía principalmente pirite.

Este jazigo de pirite tem início no Vale do Sado e prolonga-se até ao Vale de Guadalquivir, próximo de Sevilha.

Actualmente a mina está desactivada, pois em Maio de 1998 a SAPEC ordenou o seu encerramento, mas em tempos idos foi das mais importantes de Portugal.

O Lousal encontra-se agora em fase de musealização. Actualmente é possível, efectuar visitas guiadas a algumas Galerias da Mina do Lousal, e a todas as máquinas exteriores como, por exemplo, visitar o edifício que se chama "Concassagem" onde se efectuava o tratamento do minério.

Também é possível visitar a superfície dos Poços da Mina, o Cais de Carga do Minério, o Museu da Central Eléctrica, os Bairros Mineiros e a Barragem.

Existe ainda no local um Centro de Artesanato, composto de lojas e oficinas de artesanato de cerâmica, tecelagem, ferro forjado, trabalhos em pele e mobiliário pintado.

De referir também a existência de um restaurante que ocupa o anterior "armazém central", famoso pelas especialidades locais, em que se poderá ouvir um coro de ex-mineiros a acompanhar a refeição e onde, se tudo correr bem, retemperaremos as forças depois de mais uma agradável caminhada pelo Alentejo.

**Cartografia:** Folha 518 do IGE, na escala 1/25000.

**Partida:** De Algés, às 7h15 e de Sete Rios, às 7h30.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao Centro de artesanato das minas do Lousal às 9h15.

## Próximas actividades

27 de Março - Sábado – Serpa e Cuba

3 e 4 de Abril - Sábado e Domingo - Mérida e Sevilha  
A Via da Prata

17 e 18 de Abril - Sábado e Domingo  
Os Pórticos do Nordeste

18 de Abril - Domingo – Parque Florestal de Monsanto

24 de Abril - Sábado – Rota do Vinho

25 de Abril - Domingo – Rota da Água

1 de Maio - Sábado – De Buarcos a Maiorca

8 e 9 de Maio - Sábado e Domingo – Sabugal - Pelas Terras do Carvalho Negro

## CantinhodasInformações Úteis

### Quotas e jóia

A racionalização dos processos administrativos no CAAL permitem-nos - apesar da crise - manter o valor das quotas este ano sem aumento. O mesmo não irá ser possível fazer quanto à jóia, que aumentou, a partir de Janeiro, para 28€.

### Fotografias

Ainda continua a haver alguns sócios sem fotografia no Clube. Pede-se pois aos companheiros cujo cartão de sócio não exiba a sua fotografia, que façam chegar quanto antes ao Clube, uma foto tipo passe actualizada. A foto pode inclusivamente ser digitalizada e enviada por e-mail com a indicação do número de sócio.

### Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais

Formandos e monitores, com empenho inexcedível, estão a assegurar que esta iniciativa seja um sucesso total.

### Sessão sobre S. Tomé e Príncipe

Quinta-Feira 05/02/2004 às 21h00

Um grupo de companheiros do CAAL visitou o "Paraíso Tropical" que é S. Tomé e Príncipe. A viagem foi proposta pelo Francisco Vassalo Santos e contou com a participação da companheira Santomense - Maria Helena Veiga (Milé). É esta viagem ao "País do Cacau" que será relatada com exibição do filme de Fernanda Bernardo (1h10).

### 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 **18 de Fevereiro, Quarta, às 21h30, na sede do Clube, para preparação da actividade seguinte.**

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 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira das 14h30 às 19h00