



Ar Livre Informação

Editorial

Um Clube em Movimento...

Centenas de Companheiros têm participado nas actividades do Clube neste 1º trimestre. Actividades perto e longe, de meio dia, de dia inteiro, de fim de semana... Paralelamente funcionam os Cursos - Orientação, Técnicas Invernais, Escalada (iniciação e avançado).

Os Grupos de Dinamização estão imparáveis com jornadas inesquecíveis de grande sucesso – 16 companheiros do GDAMO no Vignmalle (França), a Orientação com 24 portugueses nos 42 km da VII Travessia da Sierra Morena (Cordoba), e o encontro de escaladores em Espiel será certamente outro êxito do GDAE.

Uma oferta diferenciada, imaginativa e de qualidade tem encontrado nos Sócios uma resposta pronta e entusiasta...

Mas dias difíceis podem avizinhar-se. "Parece" estar em preparação uma nova agressão a Monsanto, com o desejo de instalar a Feira Popular, com visitantes aos milhares, automóveis, poluição -uma verdadeira "urbanização"-, no nosso Parque Florestal, e ao que consta no Calhau. Por tudo isto, temos que ser, e seremos, um **Clube Atento...**

Resumo

27 e 28 de Março	Sábado e Domingo	Mérida e Sevilha
3 de Abril	Sábado	As ruínas de São Cucufate
16 a 18 de Abril	Sexta a Domingo	Os pórticos do Nordeste
24 de Abril	Sábado	Rota do Vinho
25 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
2 de Maio	Domingo	De Buarcos a Maiorca . Fig. da Foz
8 e 9 de Maio	Sábado e Domingo	Por terras do carvalho negral

Mérida e Sevilha

27 e 28 de Março Sábado e Domingo - 1 bota

O CAAL na 'Via da Prata', com o Dr. José Luís de Matos

Preço único 86,40 €

MÉRIDA

A cidade de Mérida fica no entroncamento de caminhos que ligam o território português à Ibéria e à Europa. Tem uma posição estratégica na 'Via da Prata', a velha via do minério que liga Sevilha e o sul mediterrânico ao norte montanhoso de Zamora e Leão. Não é por acaso que a fronteira portuguesa se organizou a uma distância de 60 a 100 km da Via da Prata.

Em Mérida desembocam as vias romanas que ainda hoje, de Toledo ou de Córdova, riscam o Centro da Península, ou as vias que de Idanha a Velha (a Egítânia dos romanos) ou de Lisboa (Olisipo) se dirigem do ocidente para Mérida, a antiga capital da Lusitânia romana, pela ponte de Alcântara perto de Idanha ou por um caminho que vamos percorrer, que começa no Tejo e passa por fortalezas de fronteira como Montemor o Novo, Arraiolos, Estremoz ou Elvas.

A Cidade mostra ainda hoje vestígios imponentes da época romana: teatro e anfiteatro, templos, aquedutos, muralhas, pontes. O centro histórico da cidade actual decalca o dispositivo urbano da cidade mandada erguer por Augusto no século I da nossa Era. A posição estratégica de Mérida torna-a uma for-

teza importante em época visigótica e árabe com vestígios que vieram até nós.

SEVILHA

Percorrendo a porção inferior da Via da Prata iremos visitar a velha capital islâmica dos Almorávidas que habitaram os 'Reales Alcazares', muito perto da torre da Giralda, o antigo minarete de uma grande mesquita, que foi substituída pela espantosa catedral gótica, uma das maiores igrejas da cristandade medieval. O Bairro de Santa Cruz, a muralha, a Torre del Oro são outros tantos vestígios de época islâmica e medieval que iremos ver. Mas Sevilha é apenas um porto fluvial da antiga cidade romana de Itálica. Em Itálica, lugar de nascimento de dois dos maiores imperadores romanos, Adriano e Trajano, teremos oportunidade de visitar um dos maiores anfiteatros do Império Romano e um bairro central da antiga cidade.

Visitar estas duas cidades, duas antigas cidades capitais de que dependeu o território português, é, de algum modo, tentar entender as razões da identidade portuguesa. Devemos-lhes não só a organização da fronteira e do território, como uma influência decisiva na formação da Cultura Portuguesa.

Recomendações: Para se cumprir os objectivos da viagem, e considerando os horários rígidos dos monumentos a visitar, haverá muito pouco tempo livre, pelo que se recomenda vivamente que os companheiros se previnam com farnel para todo o dia de Sábado; só ao fim do dia, em Sevilha, após programa nocturno, haverá tempo livre.

Alojamento: No fim da visita a Mérida rumaremos a Sevilha, onde pernoitaremos no Hotel D. Paco***, em quarto duplo, com pequeno almoço incluído.

Partida: Sábado, dia 27, às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Dada a especificidade da actividade, **só é possível a participação em autocarro.**

Preço: Inclui transporte, entradas em todos os museus e monumentos e alojamento com pequeno almoço no hotel de Sevilha.

Ruínas de São Cucufate

3 de Abril - Sábado - 2 botas

Marcha Quatro Estações
Três vilas alentejanas e uma 'villa' romana

Autocarro	29,50 €	/	Men. 21 anos	18,00 €
Viatura própria	21,00 €	/	Men. 21 anos	11,00 €

Três vilas alentejanas - Vila Ruiva, Vila Alva e Vila de Frades - num percurso que se estende por três concelhos - Alvito, Cuba e Vidigueira.

Uma impressionante villa romana - património classificado, pois o facto de apresentar dois pisos ainda visíveis é único na Península! - a qual, depois de abandonada na época visigótica, é reconvertida durante a ocupação muçulmana (!) em mosteiro cristão dedicado ao mártir São Cucufate, e como tal usada até ao início do séc. XVIII.

Dois igrejas que integram a famosa Rota dos Frescos do Baixo Alentejo, com destaque para a notável (e de difícil visita) N. Sra. da Represa. Uma pouco referida barragem romana em estado de conservação acima da média.

Dois antas, ancestral herança de remotas gerações.

Um simpático museu local instalado na rica Misericórdia de Vila Alva. Três ermidas altaneiras, com destaque para a de Santo António (Vila de Frades), soberbo panorama sobre a Serra do Mendro e a imensidão das planuras a sul.

Um final condigno com o 'obrigatório' petisco alentejano, com a chancela de qualidade do nosso conhecido Sr. Bataca, (lembrem-se de Vera Cruz de Marmelar - Portel I?), desta vez a jogar em casa...

Um dia seguramente bem preenchido por terras do Baixo Alentejo.

Características do percurso: Do Alvito a Vila de Frades ao longo de cerca de 21 km, com três neutralizações aos 11, 16,5, e 18,5 respectivamente. Percurso ondulado sem desníveis significativos, acessível a todos. Atravessaremos a Ribeira de Odivelas o que, em função da meteorologia, poderá ou não obrigar-nos a tirar as botas.

Cartografia: Folhas 488, 489 e 499 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: De Algés às 6h40 e de Sete Rios às 7h00.

Participação em viatura própria: Concentração na vila de Alvito às 9h40, no Largo Humberto Delgado (São Sebastião).

O preço inclui entrada nos monumentos e museus, visita guiada a São Cucufate e prova de produtos gastronómicos regionais.

Os pórticos do Nordeste

16 a 18 de Abril - Sexta a Domingo

2/3 botas

No âmago da terra quente de Vila Flor a Mirandela

Autocarro	57,00 €	/	Men. 21 anos	29,00 €
Viatura própria	40,00 €	/	Men. 21 anos	21,00 €

Desta vez propomos rumar ao agreste: a águas ora revoltas pelo desfiladeiro, ora mais calmas galgando longos açudes; a pene-

dos compactos em enigmático e inquietante equilíbrio, espalhados por promontórios abruptos, espreitando paisagens onde o horizonte se alonga para lá da fronteira de outros mundos e outras gentes, tocando fundo o registo de vidas do passado longínquo.

Características dos percursos:

Os percursos são genericamente por estradão e carreteiro.

Sábado, 17: Partida em direcção à estação da CP, onde tomaremos o típico combóio da **linha do Tua** (via estreita), num trajecto lindo de cerca de 1h10, pelo famoso canyon do rio Tua até **Vilarinho das Azenhas**. Será uma viagem inesquecível! Aqui se dará início à caminhada de cerca de 12 km, num desnível de 630m, até ao Talefe (Cume do Faro 822m), desfrutando aí de uma paisagem envolvente sobre o vale do Tua, planalto de Vila Flor e demais serraredos a perder de vista.

Após descida pela vertente Leste, voltaremos a uma estimulante mas mais curta subida até ao Santuário de N^ª S^ª da Assunção (776m com um desnível de 300m), local de uma das mais importantes romarias de Trás-os-Montes. De autocarro rumaremos a Mirandela (Camping da Maravilha) onde pernoitaremos. Após casa montada e o desejado duche, um jantar convívio para recuperar forças.

Domingo 18: Partida para a **aldeia dos Passos** e início da travessia da Serra do mesmo nome. O percurso pedestre será de 20 km. Subiremos pelo regato das Bouças, sempre atentos aos vários abrigos sob rocha ali existentes, datados pelo C 14 do III Milénio a.C., até encontrarmos o mais importante de todos - o Buraco da Pala. Sempre rodeados de uma magnífica paisagem, onde se compreenderá o título de 'Pórticos do Nordeste', tentaremos, se a visibilidade nos permitir, avistar as neves de Sanábria. Descemos pelo Arasto -fortificação multimilenar - em direcção a Succães onde, para os mais fatigados, haverá uma neutralização. Tomaremos o rumo pelo regato da Galheira até à margem direita do rio Rabaçal. Aí, para terminarmos em beleza esta 'incursão' a terras nordestinas, teremos a possibilidade de fazer o último troço do percurso (cerca de uma hora) em canoas, que nos levarão até ao espelho de água mesmo no centro da cidade. Quem não quiser esta opção, será transportado de autocarro para o fim da actividade.

Atenção: Para os participantes na **canoagem** haverá um suplemento de 6 euros. Os mesmos deverão informar o Clube até à Terça-feira imediatamente anterior à actividade, para procederem às necessárias formalidades.

Recomendações: Atendendo à época do ano (tempo variável), alguma roupa quente e protecção para eventual chuva. Botas, perneiras, bastões, almoço e água para os dois dias.

Alojamento: Na Pousada de Juventude de Vila Nova de Foz Côa (Sexta) e no Parque de Campismo da Maravilha em Mirandela. Para alojamento alternativo poderão contactar a Residencial Globo (278248210/1), Residencial Jorge V (278265024) ou outras em Mirandela.

Cartografia: Folhas 76,90,104 e 105 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Concentração na Pousada de Vila Nova de Foz Côa, às 8h45m de Sábado. As viaturas ficarão estacionadas em Foz Côa até à noite de Domingo.

Partida: Sexta, dia 16, às 19h45 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

O preço inclui o alojamento na Pousada, o transporte em comboio e o Parque de Campismo. Não inclui o jantar de Sábado.

Rota do Vinho

24 de Abril - Sábado - 1 bota

Os vinhedos da Arrábida e a Quinta da Bacalhôa

Autocarro	16,00 €	/	Men. 21 anos	10,00 €
Viatura própria	11,50 €	/	Men. 21 anos	7,50 €

É com grande orgulho que o CAAL, em colaboração com a JP Vinhos, vos convida a conhecer a Rota do Vinho. Tudo se irá passar à volta de uma região privilegiada - Azeitão - e a nossa visita irá passar pela **Adega Central da JP Vinhos** (onde poderemos apreciar uma bela colecção de azulejos do Comendador José Berardo), pelos **vinhedos das encostas** e pelo **Palácio e Quinta da Bacalhôa**. Muito já se escreveu acerca da Quinta da Bacalhôa e a conclusão foi sempre a mesma: é uma Obra Prima! Relatos históricos fazem referência a vinhas na Quinta. Mas a recente história deste grande vinho tinto começa em 1974 com a plantação de uma vinha com um encepamento semelhante ao de Bordéus. A primeira colheita, lançada no mercado em 1979, impõe-se como um dos mais disputados vinhos nacionais e reforça a fama da já emblemática Quinta da Bacalhôa no universo dos vinhos! E porque de vinhos se trata, ninguém melhor para nos acompanhar nesta 'caminhada' do que o Jornalista e Crítico de Vinhos **João Paulo Martins**. Ouviremos com muita atenção os seus comentários sobre as vinhas e as castas, e acompanharemos, certamente já como grandes 'connaisseurs', a parte mais interessante da sua crítica: uma prova para degustação de um conjunto de vinhos seleccionados!

Características do percurso pedestre: Sem dificuldade, acessível a todos.

Cartografia: Folha 454 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 8h10 de Algés e às 8h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30 na JP Vinhos em Azeitão.

Condições específicas: Dada a logística envolvida, esta actividade tem limitação de participantes, pelo que é **absolutamente indispensável a inscrição no Clube**.

Parque Florestal de Monsanto

25 de Abril - Domingo - 1 bota

A melhor maneira de começar o dia a celebrar...

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 e de podermos desfrutar de 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.

De Buarcos a Maiorca Figueira da Foz

2 de Maio - Domingo - 2 botas

Brisa de serra e mar

Autocarro	23,00 €	/	Men. 21 anos	11,00 €
Viatura própria	17,00 €	/	Men. 21 anos	7,00 €

A actividade iniciar-se-á em **Maiorca** (20m) uma povoação de origem medieval que pertenceu ao Mosteiro de Santa Cruz, situada na margem direita do Mondego. Subiremos até à Serra dos Cucos (S. Bento 126m), atravessaremos a Serra das Alhadas (Alhadas 153 m) e chegaremos à povoação de Brenha. Daí continuaremos a subir para a Serra da Boa Viagem (400 ha de área florestal junto à Figueira da Foz), onde passaremos por dois marcos geodésicos (Buarcos 214 m e Bandeira 261m). Do alto da Serra da Boa Viagem poderemos desfrutar de uma fantástica vista sobre a costa que se estende, desde Pedrogão/Lavos (a Sul) até Quiaios/Mira (a Norte)... E a caminhada terminará no **Cabo Mondego**.

Características do percurso: Trata-se de um percurso de extensão média (cerca de 17 km), essencialmente em estradões e trilhos de pé posto. Há possibilidade de neutralização aproximadamente a meio do percurso. É aconselhável o uso de botas.

Cartografia: Folhas 238-A e 239 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração junto ao farol do Cabo Mondego às 10h00.

Pelas terras do carvalho negral

8 e 9 de Maio - Sábado e Domingo - 2 botas

Redescobrir a Região Riba-Côa . Sabugal

Autocarro	38,00 €	/	Men. 21 anos	15,00 €
Viatura própria	19,50 €	/	Men. 21 anos	10,00 €

A CROFLOR – Associação de Produtores Florestais do Crô (Área de Intervenção - Concelho de Almeida e Norte do Concelho Sabugal), em parceria com o CAAL convida todos os companheiros a participarem na descoberta da região Riba-Côa, nos dias 8 e 9 de Maio. A região localiza-se num vasto planalto sobranceiro à Serra da Malcata, situado entre os 800 e os 1000 m de altitude, rasgado profundamente pelo vale do Rio Côa. O concelho detém um fabuloso património natural e rural emoldurado por frondosos bosques, onde o carvalho negral (*Quercus pyrenaica*) é "rei e senhor". Nesta particular época do ano a região encontra-se coberta de um exuberante verde, resultante da nova folhagem arbórea, das pastagens e dos lameiros. Os campos são animados pelo chilrear da passarada, que se conjuga com o som saltitante dos regatos, originando uma profusão padronizada de sons e cores, sem dúvida bom exemplo de uma abundante biodiversidade faunística e florística. Por último, e mais uma vez reflexo de um saudável e auto-sustentado ecossistema natural, os céus são cruzados por imponentes aves de rapina.

O património cultural e arqueológico tem um carácter extraordinariamente rico e diversificado. Em todas as aldeias podemos

Cantinhodas Informações Úteis

Chapada Diamantina

Ainda existem algumas vagas (poucas) para a nossa grande viagem ao melhor Parque Natural do Brasil - a **Chapada Diamantina** -, a decorrer de **15 a 30 de Maio** próximo. Os sócios interessados deverão contactar o Clube com a maior brevidade possível.

Escalada em Espiel

Vamos realizar a **Actividade da Primavera** em ESPIEL nos dias **20 e 21 de Março**. Esta actividade é aberta a todos os escaladores do CAAL e vamos contar com a presença dos Cursos de Iniciação e Avançado.

João Garcia de novo entre nós

No dia **23 de Março**, Terça-feira, às 21h30, **João Garcia**, convidado pelo CAAL, estará no auditório do Espaço Monsanto para apresentar a sua última expedição à Antártida e Monte Vision. Contamos com a vossa presença!

Quotas 2004

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

GDAE

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Se gostas de desafios e emoções fortes não percas esta oportunidade e inscreve-te nos cursos de escalada que temos para te oferecer.

O GDAE vai realizar ESTE ANO EM NOVOS MOLDES um **Curso Avançado** de Escalada e um **Curso de Iniciação** à Escalada.

A **sessão de apresentação e 1ª aula teórica** para ambos os cursos é já no próximo dia **10 de Março** - 4ª feira na sede do CAAL. Iniciados às 19h30 e Avançados às 21h30.

Curso Iniciação

Pré-requisitos: Não tem

Práticas: 13 de Março - Guia, Cascais

20 e 21 de Março - Espiel, Cordoba

27 de Março - Amizade, Sintra

03 de Abril - Reguengo, Fátima

Teóricas: Quartas-feiras às 19h30

10, 17, 24, 31 de Março - 07, 14 de Abril

Preço: 125 euros ; 100 euros menores de 21 anos; 60 euros reciclagem (só para quem já efectuou um curso de iniciação)

Curso Avançado

Pré-requisitos: Curso de Iniciação à Escalada

Práticas: 13 de Março - Guia, Cascais

20 e 21 de Março - Espiel, Cordoba

27 de Março - Amizade, Sintra

03 e 04 de Abril - Espinhaço, Cabo da Roca

09, 10 e 11 de Abril - Escolas da Serra de Grazelema

Teóricas: Quartas-feiras às 21h30

10, 17, 24, 31 de Março - 07, 14 de Abril

Preço: 150 euros ; 125 euros menores de 21 anos ; 75 euros reciclagem (só para quem já efectuou um curso avançado)

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

encontrar construções de um passado longínquo de natureza religiosa, militar e popular, ainda em magnífico estado de conservação. Destacam-se a vila do **Sabugal**, as aldeias de **Vilar Maior**, **Alfaiates e Sortelha**.

O quadro não ficaria completo sem a variadíssima gastronomia regional e produtos tradicionais para aconchego do estômago dos viajantes, dos quais se destacam o cabrito, o javali, os enchidos, o presunto, as frutas, o queijo e o mel, entre outros. Assim, é neste cenário particularmente rústico mas de notável beleza que as nossas actividades andarilhas se irão desenrolar.

Características dos percursos:

Sábado, 8 – De Alfaiates à Aldeia Velha. Iniciamos em Alfaiates, povo extremamente rico em património histórico de origem religiosa e militar, datado da Pré-História, época romana e Idade Média, destacando-se a fortificação dos inícios do séc. XIII, mandada erguer por Afonso X de Leão.

O percurso, de cerca de 12 km, irá decorrer essencialmente por caminhos rurais que ladeiam bosques e lameiros. Local de passagem obrigatória e de particular interesse é sem duvida a estação arqueológica do Sabugal Velho, localizada no cabeço da Senhora dos Prazeres (freguesia de Aldeia Velha). Este ponto será simpaticamente guiado por um dos colaboradores da equipa de arqueólogos da Câmara de Sabugal. Por fim, desceremos para a povoação de Aldeia Velha, onde terminamos as nossas actividades pedestres. Contudo, no final do dia, os participantes são desafiados a tomar parte num jantar convívio (**não incluído no preço**), onde decerto não faltará a afamada e reconfortante gastronomia regional.

Domingo, 8 – De Sabugal à Sr.ª das Preces (Rapoula do Côa). O percurso desenvolver-se-á ao longo das margens do Rio Côa, durante cerca de 15 km, na sua incessante travessia rumo a Nordeste, para o Douro.

Mais uma vez o verde exuberante dos bosques e dos "lameiros" será o principal constituinte da paisagem envolvente. Neste percurso destaca-se a galeria ripícola ao longo das margens do Côa, constituída essencialmente por freixos e salgueiros.

Como nesta época do ano o caudal do rio é ainda muito forte proporcionará fotografias únicas sobre os inúmeros pontões, cascatas e espelhos de água.

A nossa actividade pedestre termina num pequeno monte denominado Sr.ª das Preces, onde se encontra a capela da Sr.ª das Preces. Existe possibilidade de neutralização ao km g.

Recomendações: Embora a actividade decorra em plena Primavera, não esquecer que estaremos num planalto cuja altitude média se situa acima dos 800 m, pelo que será necessário algum cuidado na eleição do vestuário durante o dia e a noite, devido ao frio e ao vento. Salvo uma ou duas situações de acentuação do declive do percurso, os trajectos não têm grande desnível, todavia os caminhos são bastante rústicos pelo que se aconselha o uso de botas de marcha .

Alojamento: Pavilhão gimnodesportivo da Escola Secundária da Vila do Sabugal, com duchas quentes. Não esquecer colchonete e saco cama. Em alternativa existem diversas unidades hoteleiras na região. Para tal contactar a Associação CROFLOR - tel. 271 754 346 (horário de atendimento 9h00/12h30 e 14h00/18h30 de Segunda a Sexta), fax 271 754 347.

Cartografia: Folhas 215, 216, 226 e 227 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração às 11h00 de Sábado, junto ao Pelourinho de Alfaiates (Estrada Nacional 233-3 a cerca de 20 km do Sabugal, em direcção a Vilar Formoso).

Neste fim-de-semana prevê-se igualmente uma **feira**, na vila de Sabugal, de promoção de produtos regionais, mel, queijo, artesanato diverso, entre outros.