



Ar Livre Informação

Editorial

<http://www.clube.arlivre.org> - Este é o nosso sítio na net!

Na sociedade da comunicação e da informação, era imprescindível abrir mais este canal de comunicação com os Sócios do CAAL, os montanheiros portugueses e com todos os que gostam de usufruir da Natureza.

Esta página deve-se ao entusiasmo, dedicação e empenho voluntário de sócios do CAAL. É assim também no trabalho quotidiano, na preparação e organização das Actividades, nos Grupos de Dinamização, nas Acções de Formação. São estas características que nos identificam como Clube!

Utilizemos pois mais esta ferramenta de união e comunicação.

A valiosa concepção, o desenvolvimento informático, a qualidade gráfica e a manutenção deste sítio devem-se ao **Ricardo Amador**. O nosso Obrigado!

Resumo

15 a 30 de Maio	Sábado a Domingo	Chapada Diamantina . Brasil
15 de Maio	Sábado	A Juventude volta a atacar na Arrábida
16 de Maio	Domingo	Ericeira - Não há momentos iguais...
21 a 23 de Maio	Sexta a Domingo	Serra da Estrela
29 de Maio	Sábado	S. Pedro de Moel - Nazaré
5 de Junho	Sábado	Coimbra - Do Choupal até à Lapa
10 a 13 de Junho	Quinta a Domingo	A Vertente Sul de Gredos e os Galayos

Arrábida aqui vamos nós !!!

15 de Maio - Sábado - 2 botas

Para os Jovens de Idade mas aberta aos Jovens de Espírito

Viatura própria 4,80 € / Men. 30 anos grátis

Mais uma actividade jovem... desta vez na nossa tão conhecida e querida Serra da Arrábida. Os veteranos do nosso Clube conhecem-na de cor e salteado, e a juventude segue, mais uma vez, as suas sábias passadas.

Breve descrição da aventura:

Quando chegarmos ao ponto mais alto da Serra da Arrábida – Formosinho – estaremos a uns estonteantes 501 m de altitude. Por outro lado, avistaremos a península de Setúbal e a Costa de Lisboa, Tróia, a Serra de Grândola, o Alentejo e o Atlântico... (dou um doce a quem vir isto tudo!). O bosque, com arbustos de dimensão de árvores, acompanhar-nos-á por quase todo o percurso até ao Convento da Arrábida. *Vigilantes as capelas do Convento Velho e a cela de Frei Agostinho da Cruz, onde Sebastião da Gama, o poeta, denominou a Arrábida de Serra Mãe.* Percurso muito simpático, ideal para gente jovem que vai pela 1ª vez.

Destinado essencialmente aos jovens de idade, esta actividade acolherá os jovens de espírito com o mesmo entusiasmo.

Características do percurso: Actividade circular (com início e

fim no mesmo sítio)

Esse sítio é Casais da Serra...

Duração: cerca de 7 horas

Distância a percorrer: 13,5 km (mais coisa, menos coisa...)

Desnível máximo: 375 m (não dá para ter vertigens...)

Subidas: digamos que são 2 (se é que lhes podemos chamar subidas !!!)

Grau de dificuldade: para aí 2 botas e um atacador... (não tem dificuldade de maior mas também não é um passeio à beira mar!)

Equipamento:

Sapatos ou botas, confortáveis, rasos, com sola de borracha e com boa aderência. Tipo ténis ou botas da tropa. Os vossos pés agradecem!

Roupa confortável, pela qual não tenham muita estimação, preferencialmente CALÇAS ou ficam com o mapa marcado nas pernas. Pagamos as cotas ao São Pedro mas este pode pregar-nos uma partida, portanto atenção ao impermeável.

Mochila com o farnel (e doces para os amigos!) e água, pelo menos 1 litro. Neste passeio não vamos estar tão perto da civilização e a única altura para comprar água será no tal café em Azeitão...

Saquinho para o lixo. **A única coisa que se deixa são as pegadas, e a única que se tira são as fotografias...**

Cartografia: Folha 465 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Horas e local de encontro: Como sabem nestes passeios não se justifica um autocarro, por isso... **só de viatura própria ou de transporte público...** O encontro é no café 'Casa das Tortas' às **gh45** (logo à entrada de Azeitão, do lado esquerdo).

Inscrição no local.

Ericeira – Não há momentos iguais

16 de Maio – Domingo – 2 botas

A beleza por princípio e o desejo de ficar

Autocarro 16,90 € / Men. 21 anos 10,00 €

Viatura própria 11,50 € / Men. 21 anos 4,00 €

Estamos na Primavera e é hora de sair para mais um passeio, este com cheirinho a mar e onde ele é mais azul...

Vamos até à Vila da Ericeira, aqui tão perto e para tantos tão banal mas, para quem a quiser vir conhecer melhor, acabará por sair rendido aos seus encantos...

Vamos dar início ao nosso percurso junto à Ermida de S. Sebastião, uma capela de traçado hexagonal, que fica situada no extremo norte da vila. Vamos poder desfrutar de parte do percurso marítimo e também do percurso urbano, ambos trazem sensações diferentes que vale a pena experimentar.

Sairemos depois numa incursão pelos arredores da Ericeira, rumo à aldeia da Fonte Boa da Brincosa, que pouco mais tem para oferecer que uma singular amostra da vida rústica, contrastando com a agitação turística da vila.

Iremos em direcção à igreja da Nossa Senhora do Ó, erguida junto a uma ponte romana num bonito vale, na margem direita do rio Lizandro.

Seguiremos depois por uma subida bastante acentuada em direcção à aldeia da Lapa da Serra que nos dará uma agradável vista sobre o vale, a sua flora primaveril e os campos de cultivo. Voltaremos a ingressar rumo à vila da Ericeira, onde visitaremos o Arquivo – Museu da Vila, que dispõe de duas salas de Arte Sacra, e ainda a Igreja da Misericórdia. Restará ainda algum tempo para desfrutar dos últimos momentos do percurso urbano, experimentar as esplanadas ou, para quem tiver coragem, tomar um banho de mar...

Características do percurso: Passeio circular com a extensão de cerca de 15 km.

Cartografia: Folha 388 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 8h40 de Algés e às 9h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro é na Ermida de S. Sebastião, junto à praia de S. Sebastião, na Ericeira, às 10h00.

O preço inclui a entrada no museu.

Serra da Estrela

21 a 23 de Maio – Sexta a Domingo – 2/3 botas

Por calçadas romanas, vales soalheiros e encostas suaves ao encontro da Primavera

Autocarro 58,50 € / Men. 21 anos 36,50 €

Viatura própria 45,50 € / Men. 21 anos 29,50 €

Vimos propor uma visita à paisagem humanizada da Serra da Estrela e desfrutar das suas paisagens e gentes numa actividade que pretendemos ao alcance de todos. Através de percursos por caminhos e calçadas romanas relativamente acessíveis, visitaremos algumas das aldeias mais notáveis da Serra, atravessaremos a Portela de Folgoso, visitaremos a Capela da Senhora de

Assedasse, o belo Covão da Ponte, e passearemos ao longo da Ribeira da Fervença e do Rio Alva.

Características dos percursos:

Os percursos serão genericamente por caminhos rurais, carreiros e calçadas romanas.

Sábado, 22: Após visita breve à aldeia de Linhares da Beira (alt. 800m), com o seu castelo medieval dominando o Vale do Mondego e os seus solares, iniciaremos o percurso através da antiga calçada romana que ligava Viseu à Guarda, até à ribeira de Linhares. Por estradas rurais prosseguiremos até Folgoso, com passagem pela aldeia de Regadas, através de uma paisagem transformada pelo Homem. O relevo muito acidentado da Serra vem morrer para o vale em socos e degraus sulcados por abundantes linhas de água, propícios aos prados e cultivos. Após o almoço, partiremos de Folgoso (alt. 933m) através da calçada romana dos Galhardos até à Portela de Folgoso (alt. 1280m), beneficiando da sombra da vegetação e da vista sobre o vale. Após a portela descenderemos através de um vale magnífico até aos Casais de Folgoso e à capela da Senhora de Assedasse (alt. 930m). Acompanhando o percurso do Mondeguinho, chegaremos ao Covão da Ponte (alt. 950m) onde poderemos fazer um piquenique, tomar um banho no rio e gozar o espaço.

O percurso total terá cerca de 18 km havendo possibilidade de neutralização.

Terminaremos com um apetitoso jantar (incluído no preço) no solar da Quinta das Cegonhas.

Domingo, 23: Agora em altitudes mais elevadas, partiremos da estrada da represa do Vale do Rocim (alt. 1420m), junto às Penhas Douradas, acompanhando parcialmente o percurso da Ribeira da Fervença até à aldeia do Sabugueiro (alt. 1070m).

O percurso, por estradão, permite vistas sobre a parte mais alta da Serra, onde a vegetação se reduz a pequenos arbustos e afloram os maciços graníticos e os vestígios glaciares.

Após o almoço, acompanharemos o Rio Alva por um caminho junto a um canal de aproveitamento hidroeléctrico, até à câmara de carga do mesmo (alt. 950m) e descenderemos até à Senhora do Desterro onde finalizaremos a actividade.

O percurso total terá cerca de 12 km havendo possibilidade de neutralização.

Hora prevista de chegada a Lisboa - 20h30.

Recomendações: Leve chapéu, óculos de sol e protector solar. Botas e impermeável são também recomendados.

Alojamento: No parque de campismo da Quinta das Cegonhas (www.cegonhas.com), em Melo. Como alojamento alternativo: Quinta das Cegonhas (telef. 238745886) – quartos e rouletes. Em Melo, quartos e apartamentos (telef. 238745245) – Sr. Ricardo.

Cartografia: Folhas 212, 202 e 213 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, dia 21, às 19h35 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 22, às 8h00, no parque de campismo da Quinta das Cegonhas, em Melo, arredores de Gouveia.

O preço inclui o jantar de Sábado no Solar da Quinta das Cegonhas.

De S. Pedro de Moel à Nazaré

29 de Maio – Sábado – 2 (ou quase 3) botas

Entre a catedral verde e sussurrante e o mar...

Autocarro	18,50 €	/	Men. 21 anos	11,00 €
Viatura própria	13,50 €	/	Men. 21 anos	6,00 €

Revisitar a excelência de S. Pedro de Moel e rumar ao sul, sempre pela costa, até chegar ao mítico Sítio da Nazaré, será o objectivo deste passeio do CAAL. A costa é magnífica pela sua cor, escultura e variedade do manto vegetal... e o mar sempre ali aos pés. Passaremos por Água de Madeiros, Pedra de Ouro, Paredes de Vitória, onde tomaremos banho e almoçaremos. Após breve sesta continuaremos até ao Vale Furado (8 km) onde poderá haver neutralização. Prosseguiremos por Águas Luxosas, Léguas, Falca e Praia do Norte até ao Forte e Sítio da Nazaré. D. Fuas nos espera.

Características do percurso: Caminho por trilhos por cima de arribas e junto à praia, procurando evitar a areia muito solta. Os primeiros 8 km até à neutralização serão para 2 botas, mas quem completar mais 9 km conte com 3 botas e um feito desportivo próprio de radicais de baixíssima montanha...

Recomendações: Mochila ligeira dado que haverá água e até dois restaurantes acessíveis. Imprescindíveis são o chapéu, o creme solar e as botas para não haver pedrinha no sapato. Não esquecer as fotos, o fato de banho e um par de meias extra para qualquer ribeirinho que se atravesse.

Cartografia: Folhas 296 e 306-B da Carta Militar de Portugal do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração junto ao Posto de Turismo de S. Pedro de Moel, na Rotunda a caminho do Farol pelas 9h30. Ida pela A8 e saída na porta 24 com passagem pela Marinha Grande.

Coimbra – Do Choupal até à Lapa

5 de Junho – Sábado – 1 bota

O notável Jardim Botânico, o Bazófilas e talvez a Feira Medieval

Autocarro	26,50 €	/	Men. 21 anos	15,00 €
Viatura própria	17,50 €	/	Men. 21 anos	11,00 €

O Choupal, ou melhor a Mata Nacional do Choupal, é uma vasta mancha verde com cerca de 100 hectares - hoje em dia formada essencialmente por ulmeiros, plátanos e eucaliptos...- situada na margem direita do Mondego a jusante de Coimbra, a qual, apesar da sua origem recente, ocupa lugar cimeiro na mitologia da cidade, sendo recordada por gerações de estudantes universitários como local de grande beleza propício à divagação e como aprazível esconderijo para amores mais ou menos efémeros. Já a Lapa dos Esteiros situa-se na margem oposta do rio e a montante da urbe, assim se justificando a célebre expressão alegórica mil vezes repetida por poetas e cantadores para designar o território da Velha Academia.

Ir a pé do Choupal até à Lapa, dois símbolos de Coimbra que

teremos a passar ao lado dos torasteiros, e a sugestão do CAAL para este sábado. Não será no entanto o "prato forte" da actividade! Esse papel cabe sem dúvida à visita ao grandioso Jardim Botânico da Universidade. Concepção original ao gosto transalpino de Domenico Vandelli e Dalla Bella (inserida no contexto da reforma académica pombalina), este espaço deve grande parte da imensa riqueza das suas colecções científicas ao labor do ilustre Félix Avelar Brotero, nas décadas em torno de 1800, e da sua beleza a sucessivas intervenções artísticas ao longo do século XIX – de Soares dos Reis às obras-primas de serralharia do mestre Galinha – sendo seguramente o melhor jardim de Portugal. Visitaremos em particular os 13 hectares do seu Arboretum (vulgo a "Mata do Botânico"), o qual após décadas de inexplicável secretismo está agora aberto ao público, ainda que a um preço exorbitante.

Um almoço algo sui generis (ver adiante) e um passeio náutico no espelho de água da cidade a bordo do consagrado "Bazófilas" completam o programa; o qual poderá ou não ser enriquecido com uma interessante passagem pela edição de 2004 da afamada Feira Medieval de Coimbra, no caso provável de esta se realizar neste dia (parece surrealista mas o facto é que até à data a entidade organizadora - o Inatel - continua indecisa...).

Características do percurso: Percurso de tipo urbano, embora a lógica da actividade faça por escapar a esse estereótipo, (não haverá visitas a monumentos, igrejas, etc...). À chegada esticaremos as pernas Couraça acima.

Almoço: Almoçaremos em pleno Choupal em área apropriada ao efeito. A ideia é revisitar o velho sistema "Traz o teu e Come do de todos", (quem se lembra do 1º aniversário do CAAL?). Cada participante, para além do que entender prudente para consumo próprio, deve trazer algo para colocar nas mesas à disposição de todos. Haverá apoio de bar e o autocarro estará por perto.

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

Participação em viatura própria: Concentração em Coimbra, na Briosa (Largo da Portagem), às 9h30.

O preço inclui entrada no Jardim Botânico e passeio de barco no Açude de Coimbra.

A Vertente Sul de Gredos e os Galayos

10 a 13 de Junho – Quinta a Domingo – 2/3 botas

O refúgio Victory, La Mira, a acampada em Nogal del Barranco, o Puerto del Pico e a gruta El Aguila - IMPERDÍVEL!

Gredos (camping)

Autocarro	112,00 €	/	Men. 21 anos	75,00 €
Viatura própria	83,00 €	/	Men. 21 anos	51,00 €

Gredos (Arenas)

Autocarro	85,00 €	/	Men. 21 anos	48,00 €
Viatura própria	56,00 €	/	Men. 21 anos	24,00 €

O CAAL vai voltar a Arenas de San Pedro, Guisando e Nogal del Barranco, junto aos míticos Galayos, paraíso dos escaladores, para realizar actividades de montanha numa das zonas mais bonitas da Serra de Gredos.

Vamos reviver actividades realizadas de 25 a 27 de Abril de 1986, desta vez guiados pelos companheiros do Grupo Gredos de Montaña, que gentilmente nos irão receber.

A Serra de Gredos é um cenário espectacular de montanha, o mais próximo de Portugal, que temos vindo a desvendar ao longo dos anos. Já realizámos actividades de alta montanha no Almansor e de orientação no Vale de Jerte. Há dois anos fizemos base em Hoyos del Espino e percorremos a vertente Norte da serra, tendo ido ao Circo de Gredos, junto ao Almansor, o seu pico mais elevado (2592 m). O ano passado estivemos na Peña de Francia e na Serra de Béjar, tendo subido ao Calvitero, o segundo pico da serra de Gredos, com os seus 2401 m. Este ano vamos desvendar a vertente Sul, subir de novo a La Mira (2343 m) e conhecer de perto os Galayos.

Uma vez mais, em cada dia, haverá sempre dois grupos: o activo e o natural. O grupo activo fará actividades com desníveis acentuados, até mil metros, que serão acessíveis a todos os companheiros com experiência no Clube, algum espírito de sacrifício e estado físico normal. O grupo natural fará actividades de desfrute da Natureza, sem grande esforço ou preocupação.

Desta vez vamos aceitar um desafio e pernoitar num parque de campismo de montanha em plena Serra. Iremos dormir, nos nossos quentes sacos cama, em cabanas de madeira para oito pessoas, ou em tenda. Será uma experiência inigualável e inesquecível, com algum sabor a aventura, embora até haja duchas quentes. Seremos os únicos utilizadores do parque, onde tomaremos os pequenos almoços e dois jantares, em agradável convívio, servidos por D. Maria Dolores. Para isso levem a boa disposição, bebidas e bolos para a ceia, e preparem-se para cantar e dançar.

Programa:

1 – Chegada prevista a Arenas a meio da tarde de 10 de Junho; instalação em Nogal del Barranco, onde jantamos.

2 – No **dia 11 de Junho** vamos ter de escolher entre duas actividades:
- **Grupo activo** - Mingo Fernando, La Mira, refúgio Victory até Nogal del Barranco. Percurso pelas cristas de Gredos, com vista para o Morezón e o Almansor, e descendo pelos Galayos até ao parque (10 horas);
- **Grupo natural** - De Mingo Fernando a Nogal del Barranco, seguindo o percurso a meia encosta pelo bosque de carvalhos (6 horas).

3 – No **dia 12 de Junho** teremos também duas actividades:
- **Grupo activo** – Arenal, Puerto de la Cabrilla até Puerto del Pico, seguindo o percurso pelas cristas de Gredos, desta vez no sentido contrário do dia anterior, com a Serra de Guadarrama no horizonte (8 horas);
- **Grupo natural** - De Arenal a Puerto del Pico, seguindo o percurso a meia encosta (6 horas).

4 - No **dia 13 de Junho**, antes do regresso a Portugal, haverá uma visita para todos à gruta "El Aquila", em Ramacastañas, nos arredores de Arenas de San Pedro, descoberta em 1963 e que possui uma das maiores e mais belas salas cársticas do mundo: 10.000 m², em diversos níveis. **(A entrada na gruta está incluída no preço).**

Características dos percursos:

Para o grupo activo, percursos de montanha por terreno muitas vezes irregular, com desníveis acentuados.

Recomendações:

Para os dois grupos exige-se calçado apropriado (botas). Dada a época do ano, tanto poderemos encontrar tempo seco e quente, como algum frio e chuva. O almoço e a merenda da tarde, bem como a água, deverão ser previstos e transportados por cada um. Não esquecer o frontal, para acompanhar as surpresas nocturnas.

Alojamento e refeições:

Alojamento no parque de campismo de Nogal del Barranco, do Ayuntamiento de Guisando, em cabanas de madeira para oito pessoas (levar saco cama e colchonete) ou, para quem preferir, em tenda própria. Serão servidos pequenos almoços nos três dias e jantar nos dias 10 e 11. Quem ficar no parque de campismo poderá sempre encomendar os habituais 'bocadillos' a D. Maria Dolores, na véspera das actividades.

No dia 12 todos disporão de tempo para um jantar livre em Arenas de San Pedro.

Como alojamento alternativo será possível utilizar a hotelaria de Arenas de San Pedro. Neste caso, os interessados jantarão na Sexta com o grupo no parque de campismo, decorrendo por sua conta e iniciativa o alojamento e as restantes refeições.

Partida: Na Quinta, dia 10 de Junho, às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios. O regresso está previsto, sem compromisso, para as 17h00 de Domingo, em Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 do dia 11, à saída de Arenas de San Pedro, no cruzamento que dá para Guisando ou para El Hornillo, onde os companheiros tomarão uma viatura da organização. Deste modo, os automóveis ficarão estacionados em Arenas de San Pedro.

Nota: Não esquecer de levar, para esta actividade em Espanha, o Passaporte Azul (E-111), para efeitos de assistência médica no estrangeiro.

No camping o preço inclui três pequenos almoços e dois jantares. Para quem ficar em Arenas de San Pedro, o preço inclui somente o jantar de Sexta.

Cantinhodas Informações Úteis

Expedição da informação

O aproveitamento oportuno de uma promoção dos Correios permite-nos estar a fazer chegar a casa dos nossos associados a Informação em Correio Azul, sensivelmente ao preço de uma expedição em correio normal, com o benefício de pouparmos ainda o preço do envelope.

Como o tempo de entrega da expedição em correio normal se estava a degradar, estamos todos de parabéns.

Quotas de 2004

Para os sócios que ainda não regularizaram o pagamento das quotas de 2004, vimos lembrar que o prazo habitual para o seu pagamento terminou no fim de Março.

Não se esqueça que, mesmo com saldo na sua conta corrente, o pagamento efectivo das quotas só pode ser feito se der instruções nesse sentido. Regularize pois a sua situação.

Eslovénia

A 1ª fase das inscrições decorreu com êxito total, estando garantida a realização da viagem ao preço anunciado. Continuam abertas inscrições até data a anunciar.

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