



Ar Livre Informação

Editorial

Mais um marco na história do nosso Clube! Pela 1ª vez na América do Sul, 52 companheiros foram à Chapada Diamantina - o melhor Parque Natural do Brasil - iniciando um ciclo ambicioso de iniciativas que culminarão nas grandes actividades do XX Aniversário. Apelamos à vossa participação na "história de Liberdade" por forma a darmos a conhecer as "estórias" dos 20 anos do CAAL!

Resumo

18 a 20 de Junho	Sexta a Domingo	Praias da Serra
20 de Junho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
26 e 27 de Junho	Sábado e Domingo	Terras de Viana do Castelo
3 de Julho	Sábado	Loures Nocturna
9 a 11 de Julho	Sexta a Domingo	À Descoberta de Montemuro
17 de Julho	Sábado	Lagoa da Ervedeira
7 a 15 de Agosto	(duas semanas)	Eslovénia

Praias da Serra

18 a 20 de Junho - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Pelas aldeias perdidas da Lousã

Autocarro	29,50 € /	Men. 21 anos 15,00 €
Viatura própria	18,00 € /	Men. 21 anos 9,00 €

Desta vez propomos uma ida até à Serra da Lousã, elo dessa formidável cadeia de montanhas denominada Cordilheira Central. Não é de forma alguma a mais alta, contudo nada lhe retira a grandiosidade e beleza. Os soutos repletos de castanheiros e ribeiras que se transformam em límpidas praias fluviais, convidam-nos para uma descoberta e um novo olhar.

Características dos percursos:

Sábado, 19 – Do Bolo ao Coentral

Sairemos do parque de campismo, cota 500, de autocarro, até à cota 700, onde iniciaremos uma longa subida até aos marcos geodésicos - Safra, 1024m e Neve, 1124m. Após vislumbrar, caso a visibilidade ajude, uma fantástica vista de cadeias montanhosas que vão até à Serra da Estrela, "aterraremos" no aeródromo do Trevim, o qual nos guiará ao Santo António da Neve que nos espera com os seus neveiros, para que almoçemos com a frescura que necessitamos e merecemos.

Após uma breve sesta, descenderemos ao encontro de uma sublime mata de castanheiros, retomando as calmas águas da Ribeira do Coentral até à recta final do nosso passeio, que terminará na aldeia do Coentral. Aí encontraremos o autocarro que nos levará ao parque de campismo, onde poderemos banhar-nos na praia fluvial de Poço Corga.

Ascensão longa, com um desnível de cerca de 500m.

Domingo, 20 – Aldeias encantadas da serra

Encetaremos o nosso percurso com uma breve descida por um

trilho verdejante que culminará na aldeia de Catarredor, ladeada por castanheiros e cerejeiras. Caminharemos até à próxima aldeia, Vaqueirinho, habitada por *sui generis* ocupantes, entre pinhais e soutos. De seguida rumaremos ao Talasnal, a maior e melhor preservada desta trilogia que nos propusemos visitar. Após esta lufada de Natureza, terminaremos com uma descida para a Ribeira de S. João, onde nos espera uma das mais atraentes piscinas da região e o altaneiro e invulgar Castelo de Arouce. Percurso plano com ligeiras subidas e descidas por carreiro de pé posto entre pinhais e soutos.

Recomendações: É aconselhável o uso de botas, bastões, protector solar, chapéu, fato de banho. No 1º dia não há abastecimento de água.

Alojamento: No parque de campismo "O Moinho", Bolo – Castanheira de Pêra. Para alojamento alternativo existem no parque bungalows e rouletes (tel. 236438762); Albergaria Lagar do Lago (tel. 236430120) em Castanheira de Pêra.

Cartografia: Folhas 264 e 252 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, às 20h05m de Algés e às 20h30m de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no parque de campismo do Bolo, em Castanheira de Pêra, às 8h00 de Sábado.

Parque Florestal de Monsanto

20 de Junho – 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 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.

Terras de Viana do Castelo

26 e 27 de Junho - Sábado e Domingo - 2 botas

Entre o Lima e o Minho

Autocarro	37,00 €	/	Men. 21 anos	15,00 €
Viatura própria	17,00 €	/	Men. 21 anos	10,00 €

Entre o vale do rio Lima e o do Minho a serra espreita o mar. O litoral atraiu importantes núcleos urbanos mas tão perto persistem (ainda?) sinais fortes de antigos modos de vida, uma antiga ruralidade convivendo com a Natureza. As máquinas avançam, todos os dias, ferindo a paisagem, alterando o meio, mas as águas que descem da serra teimam em correr e saltar, por entre campos e bosques e, lá no alto, as chãs com vistas para o mar insistem em convidar os rebanhos.

Características dos percursos:

Sábado, 26 - Começaremos nas Pontes de Sains no entroncamento da estrada 302 (Viana do Castelo por Outeiro) com a 305 (Lanheses - V.P. Âncora), num percurso sempre próximo às margens do rio Âncora que nasce na Serra d'Arga (CAAL- Maio 2003) e se atira sobre S.Lourenço da Montaria, e corre em saltos e torrentes primeiro, e depois mais calmo até à foz em Vila Praia de Âncora. Teremos oportunidade de conhecer alguns dos seus caprichos, os pinchos, as cascatas, as margens frondosas e também as suas pontes, canais, moinhos,... caminharemos por trilhos de pescadores, caminhos rurais, alguns que já foram vias romanas, também por caminhos de Santiago e até pelo próprio leito do rio (desde que possível na altura).

Percurso circular sem desníveis que mereçam o nome. Possibilidade de caminhos alagados.

Domingo, 27 - Partindo da vigilante Basílica de Santa Luzia sobranceira a Viana e local de magníficas vistas, rumaremos a norte utilizando antigos canais de água em parte do nosso caminho que coincide com o PRg. O percurso segue em grande parte sob denso arvoredo.

Alcançaremos o pequeno lugar de S. Mamede com capelinha a condizer. O Talefe ou Gurita de Couço - marco geodésico (550 m) domina o planalto da Chão (ou chãs - cerca de 500 ha onde nascem ribeiros que abastecem as bacias do Âncora e do Lima ou que correm para o mar; local de pastoreio onde impera o vento e a humidade). Brevemente se iniciará neste local a cultura de eólicas. Após breve adoração do Atlântico descenderemos a Carreço, simpático lugar já muito perto do oceano, junto ao farol de Montedor.

Percurso sem dificuldades com uma subida suave e uma descida acentuada.

Alojamento: Parque de campismo da Orbitur no Cabedelo - Viana do Castelo.

Cartografia: Folhas 27 e 40 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: No Sábado, dia 26, concentração no início do percurso às 12h30.

Loures Nocturna

3 de Julho - Sábado - 1 bota

A região saloia e as hortas ao luar

Vamos começar a nossa caminhada no Cabeço de Montachique, para onde seremos transportados por um autocarro da Câmara de Loures. Subimos ao Cabeço do Andrade, o segundo ponto mais alto do concelho, de onde se pode avistar o Palácio da Pena, a ponte 25 de Abril, a Serra de Montejunto e, quem sabe, até as Berlengas. Descemos por trilhos até Salemas. Aí vamos conhecer a anta e a gruta (não esquecer a lanterna).

De novo a subir, vamos chegar ao alto de Casainhos, onde teremos uma magnífica vista nocturna sobre o vale de Loures e o Tejo. Já a descer por caminhos antigos, passamos pela Murteira e Barro até chegarmos à Casa do Adro, onde nos espera uma agradável surpresa gastronómica.

Durante o percurso haverá possibilidade de neutralização.

Local de concentração: Casa do Adro em Loures às 20h30.

Inscrição: Gratuita no local.

À descoberta de Montemuro

9 a 11 de Julho - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Gosende, Feirão, Panchorra, Gralheira, Mezio, Campo Benfeito, Rossão...

Autocarro	48,00 €	/	Men. 21 anos	25,00 €
Viatura própria	29,00 €	/	Men. 21 anos	22,00 €

Por velhos caminhos de almocreves e antigos caminhos rurais, por vezes transformados em ribeiras, por carreiros e a corta mato, vem conhecer os serranos da Beira Alta e o Montemuro onde vivem. Vamos percorrer os planaltos, sempre acima dos 1000 metros, e as cumeadas da zona central da serra de Montemuro e ver como os habitantes destas aldeias viviam em isolamento, até há poucas décadas. Aproveitamos para visitar as estufas e os campos de produção de plantas aromáticas e medicinais, explorados pela Ervital.

É um passeio de largos horizontes - da Estrela ao Gerês - e de pequenos pormenores, de grande sossego, que nos vai deixar vontade de regressar com mais tempo.

Características dos percursos:

Sábado dia 10 - De Gosende às Portas de Montemuro (cerca de 18 km). Iniciamos o percurso em Gosende. Depois de atravessarmos a aldeia, através de caminhos rurais, vamos dirigir-nos ao rio Balsemão que atravessaremos no local onde abandona um vale alagadiço e pantanoso. Por carreiros, seguiremos até Feirão. Primeiro por caminhos antigos e depois a corta mato vamos subir ao Ladário, de onde se avista o vale do Balsemão e a serra de Bigorne (que vamos percorrer no Domingo) para Leste, o Marão a Norte e o planalto de Montemuro a Sul, fechando o horizonte a cumeada desta serra. Descemos para a lagoa de D. João que atravessamos - é muito divertido - e rumamos à Gralheira, atravessando um vale muito arborizado. De seguida partimos à conquista da linha de cumeadas do Talegre e Montemuro (1381 metros), atravessando um campo de geradores eólicos, localmente designados como "ventoinhas". Descemos para as Portas do Montemuro onde termina a actividade, não sem antes visitar as ruínas de uma fortificação

castreja que dá o nome à serra.

Possibilidade de neutralização na Gralheira.

Domingo dia 11 – Serra de Bigorne (cerca de 11 km). É um percurso circular com início no Mezio. Atravessada esta aldeia, subimos a serra atingindo, no seu extremo Norte, a capela de Santa Bárbara, com uma magnífica vista sobre o vale densamente arborizado. Descemos para Oeste em direcção a Campo Benfeito, que atravessamos até às margens do rio Balsemão. Sempre na sua margem, vamos rumar ao Rossão. A partir daqui vamos novamente subir a serra de Bigorne para atingir o seu cume no Penedo do Nuno. Descemos então para os campos de cultivo da Ervital, que se dedica à cultura biológica de plantas aromáticas e medicinais. Visitados estes campos e ouvidas as explicações, dirigimo-nos às suas estufas e outras instalações que visitaremos (a entrada está incluída no preço). Após esta visita, regressamos ao autocarro, estrategicamente estacionado junto da Associação Etnográfica de Montemuro, no Mezio. Esta associação tem um museu etnográfico, que visitaremos, uma loja onde podemos comprar artigos regionais e, acima de tudo, um restaurante para petiscar....

Possibilidade de neutralização no Rossão.

Recomendações: Embora sem excessiva dificuldade, não são percursos fáceis, atendendo a que percorreremos essencialmente caminhos abandonados ou pouco usados e muitas vezes a corta mato. Na generalidade, a serra está coberta de mato rasteiro, sem grandes dificuldades de atravessar, mas sem árvores. Atendendo à época do ano há que tomar medidas de protecção – chapéu e creme solar – água abundante, mas com possibilidades de reabastecimento nas aldeias atravessadas, as botas são imprescindíveis e as perneiras e o bastão muito aconselháveis. Vamos atravessar algumas zonas encharcadas, mas não vai ser necessário descalçar as botas. A altitude a que vamos estar expõe-nos mais ao sol, mas em compensação estará bem mais fresco.

Estas dificuldades serão plenamente recompensadas pelos vastíssimos horizontes e pela sensação de paz que se desfruta nas alturas. Existe uma piscina nas Termas do Carvalhal, junto ao parque de campismo, onde poderemos recuperar as agruras da jornada (por isso, não esquecer o fato de banho).

Alojamento: Parque de campismo das Termas do Carvalhal - Castro Daire. Alojamento alternativo no Hotel Montemuro (tel.232381154), Pensão Astúrias (tel.232382321), Pensão Alex (tel.232382393) ou outras, nas Termas do Carvalhal. Marcar alojamento com antecedência, dado que já estaremos em plena época termal.

Cartografia: Folhas 136, 146 e 147 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00, em Gosende - saída no nó de Bigorne da A24; na rotunda, seguir para Resende. Ponto de encontro junto à placa de entrada na aldeia.

Partida: Sexta, dia 9, às 19h30 horas de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

Lagoa da Ervedeira

17 de Julho – Sábado – 2 botas

A Lagoa que faz sonhar...

Autocarro	19,90 €	/	Men. 21 anos	11,00 €
Viatura própria	10,00 €	/	Men. 21 anos	5,00 €

Não muito longe de Leiria, em pleno Pinhal d'El-Rei D. Dinis, fica uma doce lagoa. Com cerca de 2 km de perímetro e situada entre

pinheirais, é um local excelente para ver, almoçar e repousar. Pela manhã partiremos de COIMBRÃO, terra de lavradores fundadores da PRAIA do PEDRÓGÃO, onde chegaremos pela tarde buscando a brisa do mar. Para trás ficará a mata com os seus 'picos' e as nascentes amenas. É este Portugal desconhecido que vos propomos descobrir como uma boa preparação para as férias.

Características do percurso: Com cerca de 10 km, prevê uma neutralização a seguir ao almoço. Os trilhos de areia aparecerão pela tarde no meio da mata e já perto do mar. Sem declives de maior.

Recomendações: Mochila leve com água, fato de banho e creme solar, que é Verão. Botinhas frescas para evitar a areia. Máquina fotográfica e boa companhia (no CAAL é sempre!).

Cartografia: Folhas 272 (e talvez 260 e 273) 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 junto à igreja do Coimbrão pelas 10h00 (há cafés). Indicações para o percurso: Lisboa - Leiria - Monte Redondo (estrada da Figueira da Foz) - Coimbrão; ou Lisboa - Marinha Grande - Vieira de Leiria - Coimbrão.

Próximas actividades

4 de Setembro-Sábado - Actividade surpresa

12 de Setembro-Domingo - ERA-Walking with Neighbours

18 de Setembro-Sábado - XIX ANIVERSÁRIO

25 de Setembro-Sábado - Rota da Água

26 de Setembro-Domingo (manhã) - Parque Florestal de Monsanto

26 de Setembro-Domingo (tarde) - Lisboa das Sete Cidades V

Formação

Encerramento do Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais 2003/2004

Tendo tido início em Novembro de 2003, com uma prova de aferição na zona do Cabo da Roca, o **Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais** teve o seu encerramento na Serra de Gredos, no fim de semana entre 9 e 11 de Abril de 2004.

Esta acção de formação pretendeu responder aos anseios dos sócios do CAAL que, sentindo-se atraídos pelas actividades do Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha, envolvendo neve e gelo, pretendiam obter ou complementar a sua preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades. Como tal, o curso procurou fornecer aos 16 participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de cordadas autónomas em terreno glacial fácil a moderadamente difícil, garantindo dessa forma um reforço das condições de segurança durante as actividades inverniais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.

O GDAMO fica assim apto a alargar o leque dos desafios que poderá assumir, no respeitante a actividades inverniais e/ou de alta montanha.

Aos companheiros que agora finalizaram esta etapa formativa, a Direcção endereça votos de boas ascensões. Parabéns!

Cursos de Escalada - 1º semestre de 2004 Iniciação e Avançado

Realizou-se no passado dia 14 de Abril o animado jantar de entrega dos diplomas relativos aos cursos de escalada do 1º semestre 2004.

Este ano, em moldes diferentes, os cursos de iniciação e avançado realizaram-se em simultâneo. As sessões teóricas decorreram às 4ª feiras em horários diferentes, e as práticas nos seguintes locais:

Guia	(iniciado + avançado)
Espiel	(iniciado + avançado)
Sintra	(iniciado + avançado)
Espinhaço	(avançado)
Puerto Roque	(iniciado)
Portas do Rodão	(avançado)
Penha Garcia	(iniciado + avançado)

O novo modelo organizativo revelou-se eficaz, tanto no que respeita ao enquadramento dos grupos como no apoio às cordadas individuais, e ainda de realçar o óptimo espírito de grupo criado entre iniciados e avançados. Em Setembro/Outubro vamos repetir a "dose".

Ao nível das participações tivemos 8 iniciados e 7 avançados, enquadrados por 15 monitores que foram rodando ao longo das sessões dos cursos.

Serviu também para testar e dar experiência aos candidatos a monitores que estão em processo de credenciação CAAL até Junho.

CAAL – 20 anos Uma história de liberdade

Em 2005, o CAAL completará a bonita idade de 20 anos. Porque este é um número redondinho e, se calhar, porque de algum modo corresponde a uma idade-fetice que muitos – mais novos e mais velhos – gostariam de ter para sempre, a Direcção entendeu que deveria merecer uma comemoração algo especial. Assim, e entre outras iniciativas que a seu tempo serão tomadas e anunciadas, pensou-se já numa que convém tratar com tempo e com calma: a elaboração de uma pequena mas saborosa história do Clube de Actividades de Ar Livre.

Aquela a que poderemos chamar a história institucional não é difícil de fazer, dando uma volta pela papelada e conversando com os protagonistas – felizmente, quase todos vivos e tão frescos como há 20 anos. Mas palpita-nos que o mais saboroso serão as muitas pequenas estórias dos imprevistos que foram ocorrendo ao longo das actividades, ou à margem delas, que só alguns conhecem e que merecem ser salvas do esquecimento.

É então este o desafio que fazemos a todos os companheiros: limpem o pó ao baú da memória e procurem aquelas estórias engraçadas (mesmo as que, na altura, tenham deixado algumas nódoas negras...) em que estiveram envolvidos ao longo destes anos, escrevam-nas e enviem-nas para o CAAL. Todos vamos divertir-nos à brava e estaremos a dar uma ajuda preciosa aos companheiros que irão escrever a história dos 50 anos.

Cantinho das Informações Úteis

Cartão de sócio e foto

Por favor envie a sua **foto** para o Clube, caso ela não apareça no cartão de sócio. O **cartão de sócio** é expedido juntamente com a informação que lhe é enviada imediatamente a seguir ao pagamento da sua quota. Cuidado pois, não o deixe no envelope. Pode igualmente solicitar a substituição da foto que possuímos, caso esta não seja do seu agrado. O processo mais prático é o envio da foto anexada a um e-mail, mas qualquer outro processo é válido.

Sessão sobre o Vietname

Um grupo de sócios do CAAL visitou o **Vietname**. O companheiro Alexandre Costa (lembra-se das fotos do Creoula?) vai mostrar-nos os seus slides na nossa sede no dia **15 de Junho, Terça, às 21h30**.

ERA (Federação Europeia de Pedestrianismo)

O CAAL esteve representado na 1ª Conferência Europeia sobre Balizagem de Percursos Pedestres promovida pela ERA na Boémia, República Checa. Deste modo tornou-se na única entidade portuguesa a subscrever a **Declaração de Bechinê** - em sintonia com 24 associações de 19 países europeus, representando um total de cerca de 5,5 milhões de praticantes - documento que, pela primeira vez, sintetiza a nível continental as preocupações de quem trabalha no terreno nesta área fundamental do nosso desporto, assumindo para nós particular significado por surgir numa altura em que, finalmente, parecem estar reunidas condições para que esta actividade conheça melhores dias no nosso País.

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 **17 de Junho, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparação da actividade de Julho.

GDAMO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **7 de Julho, Quarta, às 21h30**, haverá a reunião preparatória da actividade a realizar nos dias 10 e 11 na Serra da Estrela - Garganta de Loriga (2 piolets).

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 site: <http://www.clubearlivre.org>

Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00