



Ar Livre Informação

Editorial

Vamos de férias – com a Eslovénia de permeio – e eis que chega Setembro com dois acontecimentos absolutamente marcantes na vida do nosso Clube!

12 de Setembro foi proclamado pela ERA (European Ramblers Association) como o Dia Europeu dos Caminheiros.

O CAAL, na sua condição de mais antigo membro português (e ainda hoje o único clube...) da ERA, não podia deixar de se associar ao evento **Walking with Neighbours**.

Exortamos os Caminheiros Portugueses do CAAL, de outras Associações ou individualmente, a juntarem-se a nós e ao GEDA participando em massa neste convívio que certamente terá uma forte adesão de Caminheiros Espanhóis.

18 de Setembro é a data da Festa do nosso **XIX Aniversário**. Este ano em Montejunto, a bela Serra, que tem sido tão ameaçada, onde muitos de nós começaram a sentir o "peso e o gosto" da montanha. A presença alegre e confiante de caminheiros, montanheiros e escaladores do CAAL será certamente a melhor forma de a homenagearmos e mostrar a nossa determinação e confiança num Ambiente melhor.

Setembro é o reinício e a preparação de um novo ano!

E, como sempre, contamos com o colectivo dos Sócios do nosso Clube para a elaboração do Calendário de 2005, o ano do XX ANIVERSÁRIO!!

Desejamos que todas as actividades do próximo ano sejam Actividades do XX Aniversário! Apelamos à vossa imaginação, ao vosso entusiasmo, e ficamos desde já a aguardar as vossas propostas. Com elas certamente que organizaremos o melhor de todos os calendários, o calendário do XX Aniversário, o **Calendário de Actividades do CAAL 2005**.

Resumo

11 e 12 de Setembro	Sábado e Domingo	ERA - Walking with Neighbours
15 de Setembro	Quarta	Início do Curso de Iniciação à Escalada
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
26 de Setembro	Domingo	Início do Curso Avançado de Orientação
1 a 5 de Outubro	Sexta a Terça	Parque Natural de Montesinho (ERA - Walking with Neighbours)
3 de Outubro	Domingo	Feira Setecentista de Santo Antão do Tojal

ERA • Walking with Neighbours

11 e 12 de Setembro – Sábado e Domingo – 2 botas

Ribeira de Abrilongo – Parque Natural da Serra de São Mamede

Autocarro	25,00 € /	Men. 21 anos 5,00 €
Viatura própria	5,00 € /	Men. 21 anos 5,00 €

A ERA (European Ramblers Association = Federação Europeia de Pedestrianismo), na sua assembleia anual realizada em Cracóvia, decidiu proclamar **12 de Setembro** como dia europeu do nosso desporto e convidar todos os associados a assinalarem a data através da adesão a uma iniciativa designada **Walking with Neighbours**, que consiste na organização por todo o continente de um elevado número de percursos pedestres, a realizar preferencialmente em zonas fronteiriças, **de modo a incentivar o convívio e estreitamento de laços entre os prati-**

cantes de países e/ou regiões vizinhas.

O CAAL, na sua condição de mais antigo membro Português (e ainda hoje o único Clube...) da ERA, não podia deixar de se associar ao evento, apesar da data escolhida não nos ser muito favorável, considerando as condições climáticas normais das zonas raianas mais próximas de Lisboa.

Deste modo convidámos os nossos prezados companheiros do GEDA (Campo Maior), Club de Senderismo Llega como Puedas (Cordoba) e Grupo Gredos de Montaña (Arenas de San Pedro), que prontamente aceitaram o desafio, tendo posteriormente a ele também aderido a FPME (Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada), pelo que estão reunidas condições para uma bela jornada de **Convívio Caminheiro Ibérico**.

Assumindo a grande probabilidade de canícula concebeu-se o seguinte programa base – obviamente adaptável às condições in loco – caracterizado por uma forte componente lúdico/balnear:

Sábado, 11 de Setembro

-Saída do autocarro de Lisboa depois do almoço

-Tarde banhar na agradável praia fluvial dos Mosteiros (Arronches)

Domingo, 12 de Setembro

- Alvorada ao nascer do sol
- Concentração às 07h00 em Esperança, simpática terra alentejana, no sector sul do Parque Natural da Serra de São Mamede, que será a base logística da actividade
- 07h30 - Saída da marcha (El Marco – Espanha)
- Cerca das 13h30 – Chegada da marcha
- Cerca das 14h00 – **Convívio Ibérico de Caminheiros** (esperamos ser possível um petisco regional)
- Em hora a indicar saída para o Parque Lusiberia (Badajoz)
- Regresso a Lisboa

Características do percurso:

De El Marco às pinturas rupestres das Fráguas dos Gaviões (14 km). Caminharemos no concelho de Arronches, dentro do Parque Natural da Serra de São Mamede, em grande parte seguindo a Ribeira de Abrilongo que aqui define a fronteira internacional, num **percurso acessível a todos**, que foi delineado de modo a tentar otimizar a oferta de sombra disponível, numa área de frondoso montado tradicional. Subiremos à Serra da Pedra Torta, santuário da águia de Bonelli, e terminaremos nas interessantes pinturas rupestres das Fráguas dos Gaviões, que foram alvo de recente valorização.

Parque lúdico Lusiberia: Trata-se de um recente parque internacional de diversões situado na periferia de Badajoz em que, para além de um sector 'normal' de diversões aquáticas (até há piscina de ondas...), existe um amplo leque de opções 'a seco' das quais se destaca o fabuloso Rocódromo Monfrague, uma estrutura ímpar capaz de entusiasmar qualquer montanheiro, do estreante ao escalador desportivo mais exigente. Quem visitar www.lusiberia.com dificilmente resistirá ao desafio...

Cartografia: Folha 373 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 11, às 13h40 de Algés e 14h00 de Sete Rios.

Alojamento: Duas possibilidades em alternativa – Alojamento em instalação desportiva (prever saco cama e colchonete), ou no parque de campismo de Campo Maior. Opções por conta própria só em Campo Maior.

Secretariado: Sábado, a partir das 18h00 na sede do GEDA, (pavilhão desportivo do Sporting Campomaiorense em Campo Maior). Destina-se sobretudo a prestar apoio a quem chega de Espanha.

Participação em viatura própria: Encontro no Sábado à tarde na praia fluvial dos Mosteiros (Arronches), ou concentração no Domingo, às 7h00 em Esperança, junto à igreja.

O preço inclui inscrição e transporte de autocarro. A utilização dos serviços no parque Lusiberia não está incluída (a entrada no rocódromo é de 1,50 euros). Para outros preços consultar as tabelas em www.lusiberia.com

Curso de Iniciação à Escalada

Uma ótima oportunidade de trazer amigos e conhecidos para as 'andanças' da escalada

Sócios	150,00 €	/	Men. 21 anos	125,00 €
--------	----------	---	--------------	----------

SETEMBRO / OUTUBRO 2004

Aulas Teóricas (na sede do CAAL): 15/9, 22/9, 29/9, 7/10 e 13/10

Aulas Práticas: – Montejunto 18/9/04 – Guia 25/9/04

– Chorro, Espanha 2,3,4 e 5 /10/04 – Sintra 9/10/04

– Rocódromo Econauta 10/10/04



Autocarro	33,00 €	/	Men. 21 anos	24,00 €
-----------	---------	---	--------------	---------

Viatura própria	26,00 €	/	Men. 21 anos	20,00 €
-----------------	---------	---	--------------	---------

A Festa do nosso XIX Aniversário este ano é quase ao pé de casa... Será em Montejunto, esta tão bela e castigada Serra que há tantos anos admiramos e que nunca nos cansamos de explorar. Mas ela resiste e rejuvenesce, merecendo a nossa visita e a nossa homenagem!

Pois bem, este ano concebemos um plano de festas algo diferente, mas nem por isso menos entusiasmante e desafiador...

A grande actividade do XIX Aniversário desenrola-se no Sábado, 18 de Setembro.

Montámos, com o apoio do nosso Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação (GDAO), um **passeio acessível a todos**, com possibilidade de neutralização, que atravessará o maciço central de Montejunto.

Passaremos por cumeadas plenas de moinhos, chegaremos ao mítico S.João (661m) pejado de antenas mas com horizontes magníficos que se espriam pelo Tejo até Lisboa; por vales frondosos chegaremos à pitoresca Pragança; depois de retemperadas as forças subiremos até à **Penha do Meio Dia** (574m), outro fantástico ponto de observação sobre a região Oeste onde a vista se perde até ao mar, com as Berlengas ali tão perto...

Não poderemos terminar este passeio sem visitar a **Real Fábrica de Gelo**, os seus tanques e poços, e ficaremos mais bem informados sobre a Serra visitando o seu Centro de Interpretação.

Mas uma festa de Aniversário deve contar com toda a Família CAAL!

Assim, é com alegria que anunciamos que será em Montejunto a 1ª aula prática de mais um Curso de Iniciação à Escalada, que o Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada (GDAE) põe de pé! Passem palavra e inscrevam a malta jovem lá de casa.

E para os mais duros (e duras), o **GDAMO** – Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha – organiza uma marcha de montanha com a exigência e a marca de qualidade a que o Grupo já nos habituou...

Mas para que todos e cada um possam "montar" o seu programa, usufruindo em pleno das belezas da Serra, informamos alguns aspectos importantes da logística e organização:

1) Haverá um **jantar de Aniversário e Convívio**, no fim da actividade de Sábado.

2) O Clube organiza **autocarro** com partida de Lisboa no Sábado, e regresso no mesmo dia, no fim do Jantar de Aniversário e Convívio.

3) É possível, para quem desejar um fim de semana mais alargado, **acampar no parque de campismo rural da Serra de Montejunto** nas noites de Sexta e/ou Sábado. É com muito gosto que vos receberemos a partir das 18h00 de Sexta, só possível com a colaboração e simpatia da GESCADAVAL.

Cartografia: Folhas 362 e 363 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 18, às 8h40 de Algés e às 9h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, às 10h15, no parque de campismo rural da Serra de Montejunto, junto ao quartel da Força Aérea.

O preço inclui o jantar de Aniversário (bom, abundante e bem confeccionado...).

Rota da Água

25 de Setembro - Sábado - 2 botas

CALDAS DA RAINHA - GRONHO

Autocarro 15,00 € / Men. 21 anos 8,00 €

Viatura própria 10,00 € / Men. 21 anos 6,50 €

O CAAL vai voltar à Lagoa de Óbidos e, desta vez, vamos ligar as Caldas da Rainha ao grande Oceano, pela margem Sul da lagoa. Vamos terminar na Rocha do Gronho, uma escarpa sobranceira ao mar, um pilar do qual se desfruta toda a costa, da Nazaré a Peniche, com as Berlengas no horizonte.

O percurso terá início com a visita ao museu e ao **Hospital Termal Rainha Dona Leonor** e continuará pelo Parque, um dos 'ex-libris' desta cidade. Continua pelo vale do Rio da Cal, com os seus campos de cultivo, antigas azenhas, por onde se escoavam as águas sulfurosas provenientes das várias fontes termais da região.

Passamos então pelas **Águas Santas**, antigas termas, e terminamos esta primeira fase na Barrosa, um dos braços interiores da lagoa, bastante assoreado, onde poderemos observar aves, a vegetação característica e talvez ainda a pesca artesanal.

Na Barrosa atravessaremos para a margem Sul, subiremos ao moirinho do Casal da Galiota, com os seus imponentes 24 m, e continuaremos circundando a lagoa até ao **Bom Sucesso**, uma aprazível zona de lazer, com bar e onde já houve uma pista de remo.

Daí até ao mar, por entre pinhais e simpáticas urbanizações, é mais uma légua.

Chegados ao final, vestem-se os bikinis e os calções e vamos todos ao banho. Que tal?

Características do percurso: Percurso sem grandes desníveis, por caminhos rurais, de cerca de 16 km. Haverá possibilidade de neutralização no Bom Sucesso. Levar água e merenda. Não esquecer o chapéu e a protecção solar, esta para as peles mais sensíveis. Esta actividade conta com o apoio da **Associação PATO**, do Paúl da Tornada, que fará o enquadramento do percurso numa óptica ambiental.

Cartografia: Folhas 326 e 338 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h30 de Algés e às 7h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h45 no largo

fronteiro ao Hospital Termal Rainha D. Leonor, com o café já tomado. As viaturas ficam estacionadas nas Caldas da Rainha.

O preço inclui a entrada no museu e no Hospital.

Curso Avançado de Orientação

Sócios 75,00 € / Men. 21 anos 60,00 €

Dando resposta a uma necessidade crescente sentida na área de formação, o CAAL disponibiliza aos Sócios o Curso Avançado de Orientação. Destinado aos praticantes que frequentaram com sucesso os Cursos de Iniciação de Orientação, este curso pretende aprofundar conhecimentos e métodos de orientação por forma a habilitar os formandos a navegar nas mais difíceis condições, recorrendo a todas as técnicas e ferramentas disponíveis, incluindo o GPS.

26 de Setembro - Domingo - Sessão teórico-prática (Monsanto)
30 e 31 de Outubro e 1 de Novembro - Sábado a Segunda - Sessão prática (Serra da Lousã)

Parque Florestal de Monsanto

26 de Setembro - Domingo (manhã) - 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.

Lisboa das Sete Cidades V

26 de Setembro-Domingo (tarde)-1 bota

A Lisboa Pombalina

Sócios 6,00 € / Men. 21 anos grátis

Depois de termos percorrido quatro Lisboas especialmente distintas, centramos agora o nosso percurso numa personalidade, Sebastião José de Carvalho e Melo, marquês de Pombal, que transformou Lisboa numa cidade da época moderna. Falaremos dele não só através da marca mais óbvia que deixou, a Baixa pombalina, mas do seu mundo privado, da educação que teve, dos ideais que serviu. Vamos encontrar esse mundo praticamente intacto e quase escondido **entre a Rua do Século e o Largo do Rato**.

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

Feira Setecentista de Santo Antão do Tojal

3 de Outubro - Domingo - 2 botas

Dia Mundial do Turismo em Loures

Comemorando o **Dia Mundial do Turismo** o CAAL associa-se à Câmara Municipal de Loures na organização de um passeio pedestre com início no Milharado, onde visitaremos dois Moinhos de Vento, recuperados e a funcionar, seguindo por caminhos antigos em direcção ao Freixial, Chamboeira e finalmente Montachique, acompanhando a linha do Trancão.

A partir deste local os participantes serão transportados até Santo Antão do Tojal, onde assistiremos à recriação da **Feira Setecentista** com venda de produtos hortícolas e artesanato, Jogos Palacianos e Desfile com benção dos Sinos que foram para o Convento de Mafra. Será uma oportunidade de poder recuar no tempo e conhecer o interior do Paço dos Arcebispos.

Características do percurso: Pequeno percurso com cerca de 12 km.

Local de concentração: Parque da Cidade de Loures às 9h00.

Inscrição: Gratuita no local.

Parque Natural de Montesinho

1 a 5 de Outubro - Sexta a Terça - 3 botas

Explorando o Rio Maças

Autocarro 75,00 € / Men. 21 anos 45,00 €

Aceitando o convite e o desafio da **FPME (Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada)**, incluído ainda no espírito Walking with Neighbours da ERA, o CAAL associa-se a uma grande iniciativa desta Federação, a decorrer entre 1 e 5 de Outubro no sector oriental do Parque de Montesinho.

Vamos utilizar uma rede de refúgios (4) inseridos num cenário paradisíaco e servindo de apoio a um itinerário de Grande Rota com de cerca de 70 km.

Programa:

Dia 1, Sexta - Saída de Lisboa com dormida na Pousada de Juventude de Bragança.

Dia 2, Sábado - Pequeno almoço na Pousada. Percurso pedestre entre Outeiro e Quintanilha (15 km). Jantar no parque de merendas do Colado e distribuição de lembranças. Dormida no refúgio de Quintanilha.

Dia 3, Domingo - Percurso pedestre Petisqueira, Guadramil, Deilão (17 km). Dormida no refúgio de Deilão

Dia 4, Segunda - Grande percurso Deilão, Rio de Onor, Portelo, Lama Grande (28 km). Dormida no refúgio da Lama Grande. Possibilidade de neutralização.

Dia 5, Terça - Lama Grande - Soutelo. Pequeno percurso (12 km). Saída prevista para Lisboa - 15h00.

Este programa é da responsabilidade da FPME e tem o apoio das entidades da região.

O CAAL, para comodidade dos seus sócios, utilizará o autocarro para prestar todo o apoio. É uma actividade tipo travessia, embora só se carregue a mochila do dia.

Características dos percursos: Misto de caminhos rurais do planalto transmontano e trilhos de pé posto, nomeadamente ao longo do Rio Maças.

Alojamento: A primeira noite na Pousada de Juventude e tres noites em refúgios, com capacidade média de 35 a 40 camas (Deilão é mais pequeno). Levar colchonete e saco cama. Dada a especificidade desta actividade, não é possível alojamento alternativo.

Refeições: Os participantes terão de assegurar, para além dos habituais almoços: jantar de Domingo, pequeno almoço e jantar de Segunda, pequeno almoço de Terça. É possível abastecimento nas aldeias. Procuraremos com o autocarro alternativa para o jantar de Domingo.

Cartografia: Folhas 12, 13, 25, 26, 38, 39, 52 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, 1 de Outubro, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

O preço inclui inscrição na actividade, transporte de autocarro, todas as dormidas descritas e o jantar de Sábado.

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 **29 de Setembro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a próxima actividade.

GDAMO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **23 de Setembro, Quinta, às 21h30**, haverá a reunião preparatória da actividade a realizar no início de Outubro nos Picos de Europa (Espanha).

PROPOSTAS DE ACTIVIDADES PARA 2005 Ano do XX Aniversário

Estamos à espera das vossas propostas de Actividades para 2005. Vamos preparar o melhor de todos os calendários, o calendário do XX Aniversário, o **Calendário de Actividades do CAAL 2005**.

Impresso disponível no CAAL, por correio, fax, e-mail ou em www.clubearlivre.org

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 3^a, 4^a e 5^a feira das 14h30 às 19h00