



# Ar Livre Informação

## Editorial

Em tempo de férias mais uma grande actividade do nosso Clube. Foi na **Eslovénia**, nas montanhas Karavanke e nos Alpes Julianos, onde 70 Companheiros se dividiram em grupos, "...subiram e desceram encostas, bordejaram desfiladeiros perigosos, percorreram vales maravilhosos, dormiram em refúgios a mais de 2000m de altitude..." como testemunhou e escreveu o jornalista.

E Setembro chegou com um grande acontecimento – "**Caminhar com os Vizinhos**" – que juntou na Freguesia da Esperança, Arronches, Alentejo, 117 Caminheiros, que tornaram esta jornada num importante êxito nacional; de Espanha vieram companheiros do Grupo Gredos de Montaña, do Grupo Camiñando, de Badajoz, e do Grupo de Senderismo "Llega como puedes" de Cordoba, e de Portugal estiveram caminheiros da Gardunha Viva, de Portalegre, de Évora, do Grupo de Montanhismo de Vila Real, da Esperança, do CIMO, além dos Clubes organizadores GEDA e CAAL.

Realizámos com grande alegria e participação a Festa do nosso **XIX Aniversário**, e vamos arrancar com as iniciativas e actividades de 2005. Estamos a planejar a grande viagem do AR LIVRE ao Nepal, aos Himalaias. Continuamos a apelar à vossa imaginação e entusiasmo para as propostas de actividades para o Calendário 2005. No nosso sítio da Internet ou no Clube poderão obter a proposta.

## Resumo

10 de Outubro	Domingo	Segredos e Recantos de Sintra
16 e 17 de Outubro	Sábado e Domingo	Rota das Guerras
23 de Outubro	Sábado	Óbidos e Ebuobrittium
30 de Out. a 1 de Nov.	Sábado a Segunda	S. João da Pesqueira
12 a 14 de Novembro	Sexta a Domingo	Minas de Rio Tinto (Espanha)
13 e 14 de Novembro	Sábado e Domingo	Escalada no Outono - Rocha da Pena/Salir

### Segredos e Recantos de Sintra

10 de Outubro - Domingo - 2 botas (bem aderentes)

A Serra e a Vila

Viatura própria 4,80 € / Men. 21 anos grátis

Sintra não é só a Vila que todos conhecemos nem a serra por onde já muitos caminharam. Há sempre o inesperado, novos recantos e encantos que nos desafiam ou nos trazem à memória História, Literatura, Gastronomia e até romances pessoais.

É um passeio para um Clube de Montanha em que os desníveis são acentuados, mas sempre por locais agradáveis.

As inscrições para esta actividade são feitas no local de encontro.

**Concentração** às 9h00 junto à estação de comboios de Sintra. Terminaremos à tardinha, no local de partida.

**Estacionamento gratuito:** Parque do rio do Porto, junto ao Museu Anjos Teixeira; acesso pela calçada que desce pela esquerda do edifício da Câmara.

**Cartografia:** Folha 416 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**As entradas no Castelo dos Mouros e no Parque da Pena serão pagas no local pelos participantes.**

### Rota das Guerras

16 e 17 de Outubro - Sábado e Domingo - 2/3 botas

A Guerra da Independência e as Invasões Francesas

Autocarro 49,50 € / Men. 21 anos 23,00 €

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

A actividade desenvolve-se em lugares onde outrora se desenvolveram grandes batalhas com os nossos 'irmãos Espanhóis', antes e após o reconhecimento das fronteiras (tratado de Alcañices, 1297) e com grande significado com as guerras da Restauração no século XVII e a 3ª Invasão Francesa. Iremos percorrer os rios Côa e Águeda.

**Características dos percursos:**

**Sábado, 16 - De Castelo Mendo à Aldeia de São Sebastião (17 km) - 2 botas**

A saída será da estação de serviço da BP na A25 ao km 188 com destino à aldeia histórica de Castelo Mendo, que terá sido um castro neolítico e fronteira com Espanha. Dentro das muralhas desta aldeia terão os companheiros algum tempo para visitar a sua beleza, bem como para almoçar (avisa-se que não existem estabelecimentos comerciais para servir refeições ou afins).

Após o almoço iremos até à aldeia de Praizal. Aqui apanharemos uma estrada romana até perto do Rio Côa e encontraremos uma vegetação de freixos junto ao Porto de São Miguel, con-

tinuando a caminhada entre giestas e carvalhos até à EN 16 (aqui pode existir neutralização sob a ponte da A25). Para os que ainda tiverem fôlego, será efectuado o 'assalto' a Castelo Bom, a 2 km do local do jantar.

Mas esta actividade ainda não acabou e apesar de ser Lua Nova temos ainda para conquistar outra aldeia (vila) Almeida mas já com ténis calçados.

### **Domingo, 17 - Vale de Lamula, Aldea del Obispo, Siega Verde, Vilar de la Yègua (17 km) - 3 botas**

Teremos de estar prontos bem cedo às 7h45 (o dia será longo) para nos deslocarmos para a aldeia fronteiriça de Vale de Lamula (hoje vale da Mula), onde começa a nossa actividade. Atravessaremos então a fronteira pela 1ª ponte internacional sem barreiras alfandegárias com o objectivo de conquistar El Real Fuerte De La Concepcion (que está à venda...) e lá faremos comparações. Os mais ousados financeiramente deverão levar o livro de cheques para o adquirirem, o que poderá ser feito na Aldea Del Obispo...

O autocarro estará à nossa espera para nos levar para o parque arqueológico de Siega Verde.

Começamos por visitar as gravuras rupestres que se julga datarem da mesma era das de Foz Côa.

Após a visita seguiremos por terras de xisto e granito na margem esquerda do rio Águeda e encontraremos vários moinhos e chouços, uma vegetação muito variada (estevas, giestas, freixos, azinheiras, amendoeiras etc.). Iremos então concluir na aldeia espanhola de Villar de la Yegua.

Como já deve existir pouca luz seguiremos para Portugal (vale da Mula). Os companheiros que pretendam andar mais um pouco, poderão ir a pé até uma atalaia onde terão uma surpresa. Os outros também lá chegarão mas de autocarro.

**Recomendações:** Perneiras, bastão (úteis nas pedras, caso estejam húmidas pois podem apresentar-se escorregadias) e agasalho para terras frias.

**Alojamento e alimentação:** O jantar, a pernoita e o pequeno almoço (incluídos no preço) serão na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de São Sebastião.

A capacidade de alojamento em camarata é de 40 pessoas (devem levar saco cama), mas para quem preferir existe capacidade para muitos em tendas de campismo a instalar pelos companheiros no local.

Em alternativa existem em Vilar Formoso a Residencial Alcino \*\*\* (tel. 271513515) e o Café Portugal (tel. 271512102).

**Cartografia:** Folhas 183 e 194 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE; folha 500 da G.I.G.C. (Espanha) na escala 1/50000.

**Partida:** Sábado, às 7h00 de Algés e às 7h15 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado, dia 16, às 11h00, na estação de serviço da BP na A25 ao km 188 no sentido Guarda - Vilar Formoso.

**O preço inclui a visita a Siega Verde, o jantar de Sábado, o alojamento e o pequeno almoço de Domingo.**

## **Óbidos e Eburobrittium**

23 de Outubro - Sábado - 1 bota

Circuito da Cegonha

Autocarro	19,50 €	/	Men. 21 anos	12,50 €
Viatura própria	13,50 €	/	Men. 21 anos	11,00 €

O CAAL vai voltar a Óbidos e, desta vez, vamos ouvir falar sobre a história desta simpática vila, desde a sua 'origem'

romana, passando pelo período em que fez parte do legado das Rainhas de Portugal, até aos nossos dias, em que se tornou, por mérito próprio, numa importante referência turística.

O percurso terá início no parque de estacionamento exterior, a Sul, junto ao Posto de Turismo. Seguiremos a **Rota da Cegonha**, percurso sinalizado pela Câmara Municipal, que, após atravessar a vila, nos conduzirá, por entre campos cultivados, até às ruínas da importante Cidade Romana de Eburobrittium, que visitaremos. A existência desta cidade encontrava-se documentada, não sendo contudo conhecida a sua localização. As ruínas só recentemente foram descobertas, após mais de 100 anos de procura.

No caminho iremos encontrar uma antiga nascente termal, indicio de que aqui, provavelmente e já desde o tempo dos romanos, terá começado a utilização desta forma de terapia na região, cujo desenvolvimento se deve à Rainha D. Leonor, a cujo património pertencia Óbidos.

De tarde, após a merenda num aprazível recanto junto ao rio Arnóia, vamos visitar a vila e o castelo, e ouvir então a sua história, deslumbrando-nos com os seus monumentos, os aspectos culturais e com as tradições dos seus habitantes.

A prova da ginja é assim obrigatória, mas será ao gosto de cada um, no tempo livre dado no final da actividade.

As duas visitas mencionadas são organizadas pela Empresa Municipal Óbidos Patrimonium, que, para o efeito, disponibiliza guias habilitados.

**Características do percurso:** Percurso sem grandes desníveis, por caminhos urbanos e rurais, de cerca de 6 km. Levar água e merenda, não esquecendo o chapéu para o sol e/ou para a chuva, consoante a previsão meteorológica.

**Cartografia:** Folha 338 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h30 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 9h30, no parque de estacionamento exterior às muralhas, a Sul de Óbidos, junto ao Posto de Turismo, local onde as viaturas ficarão estacionadas. Este parque situa-se próximo da Porta da Vila.

**Os preços incluem as visitas guiadas às ruínas da cidade romana, de manhã, e à vila de Óbidos, de tarde.**

## **S. João da Pesqueira e S. Salvador do Mundo**

30 e 31 de Outubro e 1 de Novembro

Sábado a Segunda - 2/3 botas

Por vinhas e miradouros

Autocarro	47,00 €	/	Men. 21 anos	19,00 €
Viatura própria	27,00 €	/	Men. 21 anos	12,00 €

Uma oportunidade para, uma vez mais, admirarmos a maravilhosa paleta de cores das vinhas após a vindima, realçando ainda mais a espectacular paisagem desta região, descobriremos ou revermos povoações cheias de história e miradouros com perspectivas e lendas diversas.

**Características dos percursos:**

**No 1º dia, Sábado,** após chegarmos a S. João da Pesqueira faremos uma actividade de cerca de 5 km desde aquela localidade até S. Salvador do Mundo, um dos miradouros mais deslumbrantes do Douro (2 botas).

**No 2º dia, Domingo,** haverá uma actividade com cerca de 15 km

que terá o seu início em Soutelo do Douro passando por três miradouros (N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> das Neves, Igreja de S. Sebastião e N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> de Lurdes) e que vai terminar na Quinta do Castelinho. Um percurso muito desnivelado (3 botas).

**No 3<sup>a</sup> dia, Segunda,** começaremos por fazer uma visita guiada à histórica vila de S. João da Pesqueira, após o que teremos uma caminhada de cerca de 11 km, que começa com uma pequena subida até ao miradouro do Moinho de Vento, de onde nos podemos despedir da cidade que nos deu abrigo e nos revelou alguns dos seus segredos, seguindo-se uma descida gradual até ao Douro por um vale onde predomina a agricultura (2 botas).

**Alojamento:** No pavilhão dos Bombeiros Voluntários de S. João da Pesqueira, sendo necessários colchonete e saco cama. Alojamento alternativo por conta própria na Pensão do Marquês (tel. 254444158).

**Cartografia:** Folhas 128 e 129 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:** O ponto de encontro será no Sábado, pelas 15h30, junto ao quartel dos Bombeiros Voluntários de S. João da Pesqueira.

**Jantar de Domingo:** É possível organizar o jantar de Domingo num restaurante regional para quem estiver interessado.

## Rotas de Cister - Odivelas

7 de Novembro - Domingo - 1 bota

Raízes de um novo Concelho

Autocarro 15,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

Eis mais uma actividade dedicada a Cister, desta feita, S. Dinis de Odivelas serve de pretexto para convidarmos os companheiros a (re)encontrar o património arquitectónico, cultural e paisagístico do concelho de Odivelas – jovem mas de estrutura antiga e rica – e que inclui boa parte da zona salaia.

"Ide vê-las senhor..." eis a lenda criadora do nome de Odivelas, palavras ditas pela rainha santa ao senhor seu marido, numa espera nocturna no Lumiar, quando o rei tencionava divertir-se a fazer correr umas barrégãs nos arredores de Lisboa. Os filólogos têm, porém, outra explicação: Quad + Velas, a 1<sup>a</sup> de origem árabe significa curso de água e a 2<sup>a</sup> como referência aos inúmeros moinhos existentes (60 unidades referenciadas hoje em completo estado de degradação e abandono); uma explicação que aponta para a realidade da riqueza aquífera e fertilidade do solo. A contínua ocupação humana do território demonstrada pelos vestígios arqueológicos: neolítico, calcolítico, romanos e árabes confirmam aquele território como uma zona fértil e agradável para viver.

Um passo importante no desenvolvimento da região é dado quando D. Dinis elege Odivelas como zona de recreio e aí constrói um paço e convento; o abastecimento e a falta de água numa Lisboa em crescimento acelerado fazem proliferar as quintas e os planos para aproveitamento do complexo aquífero de Belas-Carenque-Caneças, do qual o aqueduto das águas livres se irá abastecer; faz parte da nossa memória a fama da qualidade das águas das fontes de Caneças que nos anos 30 e 40 ia à mesa dos mais abastados, os piqueniques na zona salaia, as lavadeiras, etc... Não se iludam, no entanto, os companheiros, a 'Aldeia da Roupa Branca' já era; desde 1974, 85 bairros clandestinos enxamearam os actuais concelhos de Loures e Odivelas, a rica charneca ou

está abandonada ou urbanizada, pouco mais resta que as memórias das ricas quintas abastecedoras de Lisboa, e a fama das águas de Caneças. É esse pouco que resta e que os poderes públicos tentam agora preservar e rentabilizar que esta actividade pretende mostrar aos companheiros participantes.

Começaremos a nossa actividade no **Olival do Santíssimo**, o mais importante sistema subsidiário de captação de água, construído na 2<sup>a</sup> metade do séc. XVIII para reforço dos caudais originais do aqueduto das Águas Livres, a saber, as fontes de Carenque e a ribeira das Águas Livres, o qual podemos admirar do alto da Serra da Helena. De seguida rumaremos a **Caneças** para observar a linha de mães d'água que originaram as famosas fontes, visitando a **fonte das Fontainhas**.

A seguir vamo-nos deslocar ao **Casal-Novo** para ver o núcleo da **Anta das Pedras Grandes** e aí iniciaremos o nosso percurso mais extenso: começamos por atravessar o que resta de charneca em direcção à **ponte da Bica**, com umas belas vistas sobre o vale da Ribeira de Caneças, a serra da Amoreira e como pano de fundo o mar de palha e todo o casario oriental de Lisboa que desce até ao rio. De seguida atacaremos a **Bica**, ponto mais alto da S. da Amoreira, e seguiremos em direcção ao marco da Agonia, quase em Loures, passando pela **estação arqueológica da S. da Amoreira** e sempre com um belo panorama quer para o Tejo, quer para a região salaia.

Após o almoço, a tarde será preenchida com a **visita ao convento de S. Dinis** a qual terminará com um concerto de música coral. Para tal, tivemos os amáveis concursos de uma ilustre estudiosa do património concelhio, D. Máxima Vaz, que nos ilustrará a visita e do Grupo Vocal Dezstacatto que abrilhantarão o final da actividade.

Ex-libris do concelho, o convento foi mandado construir por D. Dinis por devoção e em sufrágio das almas dos fundadores e seus familiares e onde o maravilhoso tem lugar: numa caçada nos arredores de Beja, o rei, tendo sido atacado por um urso consegue por intervenção de um santo matá-lo, e logo faz voto de construção de um mosteiro o qual entrega às monjas cistercienses em 1305. Do edifício primitivo subsiste ainda, com especial relevo, a igreja, o refeitório com os seus famosos painéis de azulejo do séc. XVII e os claustros.

**Características do percurso:** O percurso pedestre em si não ultrapassa os 8/9 km de extensão e nele estão incluídos: percurso em malha urbana, estradão, charneca com mato rasteiro e exposta às intempéries e algum corta-mato. Dois pequenos desníveis dignos de menção, a descida para a ponte da Bica e o acesso ao topo da Serra da Amoreira, para o qual o autocarro nos deixará a uma cota mais acessível.

**Recomendações:** Apesar das facilidades é melhor não esquecer as botas em casa. Lembramos também que estaremos em Novembro e que os descampados são muito batidos pelo vento. Levar farnel.

**Cartografia:** Folhas 416 e 417 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 8h00 de Algés e às 8h15 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Dadas as características da actividade não é possível a participação em viatura própria.

Estamos a aguardar  
as tuas propostas  
de actividades  
para 2005

# Cuenca Minera de Riotinto - Huelva - Espanha

12 a 14 de Novembro - Sexta a Domingo  
2 botas

O CAAL organiza uma actividade em 'Marte'

Autocarro	89,50 €	/	Men. 21 anos	55,00 €
Viatura própria	66,00 €	/	Men. 21 anos	52,00 €

Não, não é piada; até a NASA está a desenvolver um projecto de investigação em astrobiologia neste ecossistema único da nossa Península com formas de vida primitivas que se prespõem idênticas às que eventualmente terão existido no planeta vermelho.

Vermelho, amarelo, laranja, fazem parte da paleta de cores do maior complexo mineiro da Europa, que lentamente está a ser transformado num interessante parque temático em memória dos milhares de mineiros que durante séculos ali trabalharam.

A nossa actividade inclui a visita ao extraordinário Complexo Dolménico de El Pozuelo com necrópoles megalíticas de câmaras múltiplas, estando a n.º 5 totalmente preservada, ainda sob a respectiva mamoa.

É para esta aliciante actividade que vos convidamos, com o programa que a seguir se descreve:

## Sábado,13:

2h00 - Chegada e alojamento em Nerva.

10h00 - Visita guiada ao Parque Mineiro de Riotinto incluindo o Museu Mineiro, a Corta Atalaya (uma das maiores explorações a céu aberto do mundo), o Cerro Colorado, a necrópole romana e o bairro inglês da Bela Vista.

13h00 - Subida à Sierra del Madroñal (504 m) com vistas espectaculares sobre o complexo mineiro.

16h00 - Viagem de comboio nos 11 km do troço já recuperado do antigo caminho de ferro mineiro.

17h30 - Regresso a pé a Nerva.

20h30 - Jantar no Centro de Naturaleza 'La Estación'.

## Domingo,14:

9h30 - Percurso pedestre na Sierra de San Cristóbal (698 m) com magníficas panorâmicas sobre a Cuenca Minera e a Sierra de Aracena.

15h00 - Visita ao Complexo Dolménico de El Pozuelo com percurso a pé de 6 Km.

18h30 - Regresso a Lisboa.

**Nota: Horas locais espanholas.**

## Alojamento:

No Centro de Naturaleza 'La Estación' em Nerva, em quartos amplos com dois beliches (4 pessoas por quarto). O Centro de Naturaleza fornece a roupa de cama, sendo apenas necessário trazer o estojo de higiene e as toalhas de banho.

**Recomendações:** Para a difícil descida da Sierra del Madroñal é imprescindível o uso de botas de montanha e aconselhável o uso de bastão (pode ser neutralizada). A Cuenca Minera, pela altitude e exposição aos ventos marítimos de sudoeste, é fresca e húmida no Outono, pelo que será conveniente trazer protecção para a chuva e, eventualmente, para o frio. Trazer igualmente protecção para o sol. Trazer lanternas para a visita ao interior da mamoa n.º 5.

**Partida:** Sexta, dia 12, às 19h15 de Algés e às 19h45 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado às 9h30, no Centro de Naturaleza 'La Estación' em Nerva.

O preço inclui o alojamento (2 noites) e 2 pequenos almoços, o jantar de Sábado e a visita ao parque mineiro com a viagem de comboio no antigo caminho de ferro.

## Próximas actividades

20 de Novembro	Sábado - Rotas do Endovélico
21 de Novembro	Dom. (manhã) - Manhãs de Loures (manhã) Pq. Flor. de Monsanto (tarde) Lisboa Sete Cidades VI
27 e 28 de Novembro	Sáb. e Dom. - À Volta da Guarda II
1 de Dezembro	Quarta - Portel II
4 de Dezembro	Sábado - Mafra em dias curtos
5 de Dezembro	Domingo - Pq. Flor. de Monsanto
8 de Dezembro	Quarta - Estuário do Tejo
11 e 12 de Dezembro	Sábado e Domingo - Évora e Beja

## Cantinhodas Informações Úteis

### Viagem ao Brasil

A Marina Gorlier e a Jonas convidam-vos para relembrar a nossa maravilhosa viagem ao Brasil. Faremos uma apresentação de slides e estamos disponíveis para ver as vossas fotografias digitais em 'data show'. Na sede do Clube, **dia 11 de Novembro, Quinta, às 21h30.**

### GDAMO

#### GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **21 de Outubro, Quinta, às 21h30**, haverá uma reunião preparatória da actividade a realizar nos dias 30 e 31 de Outubro e 1 de Novembro, na Sanábria.

### 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 **4 de Novembro, Quinta, às 21h30**, na Sede do Clube, para preparação da actividade seguinte.

### GDAE

#### GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

### Escalada no Outono Rocha da Pena/Salir

13 e 14 de Novembro

O Sítio classificado da Rocha da Pena recebe mais uma vez a última actividade do ano do GDAE. Localizada numa zona de transição entre o barrocal e a serra algarvia, a falésia da Rocha da Pena oferece um calcario de boa qualidade e vias para todos os gostos. **Não faltes a mais esta actividade do GDAE.**

### 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.clubearylivre.org>

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