



Ar Livre Informação

Editorial

Com mais de 50 actividades realizadas, está a chegar ao fim mais um esplendoroso ano para o CAAL! Além das habituais Actividades de calendário, propostas pelos Sócios, os Grupos de Dinamização (Orientação, Montanha e Escalada) estiveram em grande e permanente actividade, ao mesmo tempo que desenvolveram um completo programa de Formação.

2004 foi ainda o ano de duas inesquecíveis actividades internacionais – o Brasil e a Eslovénia.

Com o aproximar de 2005, ano do XX ANIVERSÁRIO, estamos a preparar um novo calendário, do qual destacamos desde já a actividade do **Nepal!** Com a presença alegre e entusiástica de um cada vez maior número de Companheiros, esperamos que 2005 seja um Novo Ano de grandes actividades, com votos de Alegria, Felicidade e Paz para todo o Colectivo do CAAL.

Resumo

20 de Novembro	Sábado	Rotas do Endovélico
21 de Novembro	Domingo (manhã)	Manhãs de Loures
21 de Novembro	Domingo (manhã)	Parque Florestal de Monsanto
26 a 28 de Novembro	Sexta a Domingo	À Volta da Guarda II
1 de Dezembro	Quarta (tarde)	Lisboa das Sete Cidades VI
4 de Dezembro	Sábado	Mafra em dias curtos
5 de Dezembro	Domingo (manhã)	Parque Florestal de Monsanto
8 de Dezembro	Quarta	Portel III
11 e 12 de Dezembro	Sábado e Domingo	Évora e Beja

Um Alentejo 'diferente'

20 de Novembro – Sábado – 2/3 botas

A Ribeira do Luçefécit e o património arqueológico do Endovélico

Autocarro	19,00 €	/	Men. 21 anos 7,00 €
Viatura própria	10,00 €	/	Men. 21 anos 4,00 €

Vamos visitar uma zona do Alentejo (Redondo – Alandroal – Terena), situada nas imediações da Serra d'Ossa e marcada pelo culto de uma divindade pré-romana que teve uma grande importância na Península Ibérica.

Começaremos perto de Malhada Alta, na estrada entre o Redondo e o Alandroal, e iremos passar na Sr^a da Fonte, a caminho da Rocha da Mina. Este local magnífico é o primeiro relacionado com o culto do Deus Endovélico. Continuaremos sempre ao longo da Ribeira do Luçefécit até outro local de interesse arqueológico - o Castelinho.

Depois de mais algumas subidas e descidas chegaremos ao Monte de S. Miguel, onde ficava o Santuário do Endovélico. A vista é soberba: de um lado a Serra d'Ossa, do outro a Barragem do Luçefécit e a vila de Terena.

Características do percurso: Cerca de 18 km com algumas subidas e descidas acentuadas (acumulado de subidas -

500 metros). Piso variado – estradões, corta-fogos, trilhos xistosos, zonas de mato, passagem de linhas de água, etc.

Recomendações: É aconselhável o uso de botas de marcha e de bastão. Não há possibilidade de reabastecimento de água ou alimentos durante todo o percurso.

Cartografia: Folha 451 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 na 1^a bomba de gasolina à entrada do Redondo (vindo de Évora).

Manhãs de Loures

21 de Novembro – Domingo (manhã) – 2 botas

A Guerra da Independência e as Invasões Francesas

À semelhança do sucedido em Março deste ano com o percurso 'Por Colinas de Loures', vai uma vez mais o CAAL, em conjunto com a Câmara Municipal de Loures, organizar um passeio pedestre matinal.

Características do percurso: A primeira parte do percurso entre Montachique e o Freixial decorrerá pelo vale entre Ribas e a estrada do forte, numa zona bastante arborizada e natural, sem grandes dificuldades, visto ser quase sempre a descer até ao Freixial. Chegados ao Freixial faremos uma pequena pausa para retemperar energias e aproveitar para visitar o interior da Igreja da Purificação, datada do séc. XVI e classificada como Imóvel de Interesse Público.

Após este breve interregno prosseguiremos a nossa caminhada junto ao pequeno Trancão por uma zona de hortas, sempre plana, até próximo da Chamboeira. A partir daí iremos progressivamente, por trilhos e caminhos antigos, subir até ao Parque de Montachique até fechar o circuito.

Um percurso interessante, numa zona ainda bastante natural e sem grandes dificuldades de relevo, para uma manhã bem passada aqui bem perto de Lisboa.

Local de concentração: À entrada do Parque Municipal do Cabeço de Montachique, às 9h30.

Como chegar: de Lisboa tomar a A8, saída de Lousa, depois das portagens virar à esquerda, em Cabeço de Montachique à direita a subir e virar na primeira completamente à esquerda; 400 metros a seguir é a entrada do Parque.

Cartografia: Folha 403 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Inscrição: Gratuita no local.

Parque Florestal de Monsanto

21 de Novembro - 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, de ser gratuito e de podermos mostrar aos nossos amigos 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.

À Volta da Guarda II

26 a 28 de Novembro - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Parque Natural da Serra da Estrela - Para além do Cabo do Mundo

Autocarro 65,00 € / Men. 21 anos 42,00 €

Viatura própria 48,00 € / Men. 21 anos 38,00 €

Situada a cerca de uma légua da cidade da Guarda, mas a uma cota 400 metros mais baixa, Vila Soeiro marca a transição entre o Mondego Superior e o Mondego Médio.

A localização muito peculiar desta pequenina aldeia - cenicamente entalada entre o rio e as colossais faldas da serra, no ponto em que a bacia hidrográfica estreita, de modo a dificultar qualquer circulação para montante - valeu-lhe ser conhecida na região por "Cabo do Mundo". De facto, mais acima o jovem e cristalino curso de água corre lesto, rompendo no granito um profundo e sinuoso corte que proporciona agrestes panoramas, ao passo que para jusante - embora ainda escoltado por grandiosos desníveis - o vale alarga-se numa várzea fértil por onde o rio se alonga e acalma, servindo de pano de fundo a alguns dos mais belos solares da Beira Alta. E como se tal não bastasse, mesmo em frente ao burgo, ergue-se o Caldeirão, uma das jóias da Serra da Estrela, magnífico desfiladeiro por onde as águas da ribeira homónima - hoje controladas por uma baragem de construção recente - se despencavam no Mondego. Mas se o progresso emudeceu o Caldeirão, em troca gerou uma

pequena albufeira, a qual - a seu modo - também constitui um espaço aprazível para o pedestrianismo.

É pois o rico território da bacia do Mondego, imediatamente a montante de Vila Soeiro, que o CAAL se propõe explorar nesta actividade, na qual os dois percursos definem, no seu conjunto, uma rota circular.

Sábado, 27 - Dos Trinta a Vila Soeiro por Videmonte - 3 botas
Saindo da maior povoação da zona, subiremos o vale do Mondego a meia encosta até à bem conhecida e serrana Videmonte; um percurso feito de quintas arruinadas, cores outonais, amplos horizontes e ancestrais castanheiros, alternando belas calçadas com caminhos totalmente ao abandono, em que a progressão será menos fácil. Da parte da tarde inverteremos o rumo seguindo fora de trilhos pelo planalto, retomando um traçado do PNSE, percorrido pelo nosso Clube nos idos de 1993, o qual culmina na abrupta mas espectacular descida da corda do Feijão (sobranceira a Vila Soeiro e ao Caldeirão), e termina no rio junto da ponte romana.

No regresso faremos escala no Pavilhão de Feiras da Guarda, onde decorre a I Festa de Tradição Beirã ("certame representativo do artesanato, gastronomia e tradição da região beirã").

Domingo, 28 - Dos Trinta a Vila Soeiro pelo Caldeirão - 2 a 3 botas
De manhã o percurso leva-nos até duas aldeias intimamente ligadas ao ciclo da lã, com destaque para a bela Fernão Joanes, com o seu curioso "museu" de esculturas ao ar livre. Depois desceremos até à ribeira do Caldeirão, cujo curso seguiremos até à respectiva albufeira. Esta será bordejada em toda a sua extensão no início da tarde, por vezes ouvindo a água cristalina murmurar à beira das nossas botas. O prato forte do dia está guardado para o fim com a transposição do Caldeirão, primeiro subindo com os turistas ao miradouro do Mocho Real, para daí alcançar a espectacular crista sobranceira ao desfiladeiro e descer para Vila Soeiro, com a maciça verticalidade da Estrela à nossa frente e o Mondego Médio a espalhar-se para norte. Na aldeia haverá uma pequena surpresa.

Características dos percursos:

Sábado - 3 botas - Cerca de 7 horas de actividade, com 700m de desníveis descendentes, boa parte dos quais com elevado pendor - bastão muito recomendável - e 400m de desníveis ascendentes. Haverá neutralização depois do almoço (antes da descida principal).

Domingo - 2/3 botas - Cerca de 17 km com duas possibilidades de neutralização. Percurso sem dificuldades, em caminhos rurais e calçadas, até à 1ª neutralização. Possibilidade remota de existir um pequeno e fácil vau (dependendo da meteorologia). Piso pontualmente irregular no bordejar da albufeira. Apenas o troço final da transposição do Caldeirão cabe na categoria das 3 botas.

Cartografia: Folhas 202 e 203 do IGE (1/25000) ou Carta do PNSE do ICN (1/50000)

Alojamento e Alimentação - Noite de Sexta e pequeno almoço de Sábado na Pousada de Juventude da Guarda (quartos quádruplos). Jantar e noite de Sábado e pequeno almoço de Domingo na ACR de São Sebastião (camarata). **Tudo incluído no preço da actividade.** Levar saco-cama.

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

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado às 8h50 na Pousada de Juventude da Guarda (Rua Alexandre Herculano).

Lisboa das Sete Cidades VI

1 de Dezembro - Quarta (tarde) - 1 bota

Entrar em Lisboa por Santana

Sócios 6.00 € / Men. 21 anos grátis

Entramos na velha Lisboa, vindos de Carnide ou do Lumiar, pelas estradas que confluem no arrabalde que é o Campo de Santana. É aqui que começamos o nosso percurso junto da estátua de Sousa Martins em frente da Escola Médica. Junto do Arco de Santana viveu e morreu Luís de Camões nas imediações do fabuloso Convento da Encarnação. Descendo para S. Domingos, lembraremos, junto do Palácio da Independência no Rossio, a identidade portuguesa, neste dia 1 de Dezembro, dia da Restauração. Atravessamos a Baixa Pombalina, o antigo polo industrial e comercial da Cidade, observando a transformação urbana de Pombal e dos liberais. Terminaremos no Terreiro do Paço ou na Praça do Comércio, duas realidades bem distintas num só espaço urbano.

Concentração: A indicar aquando da inscrição no Clube.

Mafra em dias curtos

4 de Dezembro - Sábado - 2 botas

O novo 'paraíso' dos alfacinhas

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

O que tem feito do extremo sul do concelho de Mafra, um paraíso para lisboetas em fuga ao stress, é o ambiente ainda rural, em conjunto com as novas acessibilidades trazidas pela A8. O passeio com cerca de 15 km terá o seu início e final em Igreja Nova e desenvolve-se essencialmente em terrenos agrícolas. Alguns bastante abandonados, como os situados junto da Ribeira da Mata, mas também por outros onde a agricultura ainda é dominante. Daremos ainda um salto ao Penedo do Lexim, um castro situado num afloramento basáltico onde se observam prismas de secção aproximadamente hexagonal, aspecto que é conhecido como disjunção prismática ou colunar.

Cartografia: Folha 402 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Concentração: Às 9h00 junto à igreja de Igreja Nova. Terminaremos à tardinha, no local de partida. O tempo estimado de Lisboa a Igreja Nova pela A8 (saída Mafra) é de cerca de 35 minutos.

Inscrição: No local da concentração.

Parque Florestal de Monsanto

5 de Dezembro - Domingo (manhã) - 1 bota

O Clube de Actividades de Ar Livre convida-vos a passear pelo Parque Florestal de Monsanto. Uma bela oportunidade de conhecer parques, pedreiras e uma paisagem variada que o Parque oferece. **Inscrição gratuita e concentração às 9h30** no parque de estacionamento da Cruz das Oliveiras (junto aos bombeiros). Terminus cerca das 12h30 no mesmo local.

Portel III

8 de Dezembro - Quarta - 2 botas

Descobrir as diferenças - Amieira e a albufeira do Alqueva

Autocarro 28,00 € / Men. 21 anos 17,00 €

Viatura própria 20,00 € / Men. 21 anos 14,50 €

Em 21 de Outubro de 2000 uma outra equipa de organizadores do CAAL culminou um vasto projecto de exploração do território a submergir pela albufeira da barragem do Alqueva com uma actividade iniciada em Amieira, freguesia do concelho de Portel. Porquê voltar tão depressa a Amieira? Porque entretanto muito mudou na paisagem envolvente e é tempo de começar a descobrir as diferenças.

Com a colossal albufeira já muito perto da cota máxima, no local em que na ocasião percorremos o leito sazonalmente seco do rio Degebe, estende-se agora um plano de água a perder de vista, e as duas enormes pontes que encontrámos em construção no Porto de São Marcos, cuja utilidade parecia então indecifrável, ganharam (algum...) sentido.

O lago começa a ser habitat de avifauna variada e, nos locais mais recatados, uma sempre esquivada população de lontras encontra-se em expansão. Obviamente nem tudo são rosas. O bicho homem trata de usufruir à sua maneira das novas potencialidades de diversão, as quais nem sempre são as mais amigas do ambiente, como é o caso do corropio de skis (com ou sem "jet") a que pontualmente se assiste em dias de lazer. A própria vila da Amieira acaba por ser dos locais em que o cenário mais mudou, com a zona da foz das outrora diminutas ribeiras de Amieira e de Cagavai (sic) transformadas numa espécie de "lagoa", de significativa beleza paisagística, definida na cabeceira da grande albufeira mesmo aos pés da povoação.

São todas estas cambiantes que a nossa actividade se propõe conferir, numa boa ocasião para muitos terem o primeiro contacto directo com o maior lago artificial da Europa. No final não poderia faltar o incontornável petisco alentejano (**incluído no preço da actividade**).

Características do percurso: Percurso acessível, sem desníveis significativos, de extensão média e com neutralização, alternando caminhos rurais de típicos montes alentejanos - em que se espera que por essa altura a cor verde já comece a despontar - com troços fora de trilhos à beira de água, pontualmente de piso menos regular.

Cartografia: Folhas 482, 490 e 491 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração em Amieira, junto à praça de touros, pelas 9h50.

Évora e Beja

11 e 12 de Dezembro - Sábado e Domingo - 1 botas

As Julias - De Liberalitas Julia a Pax Julia

Autocarro 56,50 € / Men. 21 anos 41,00 €

Viatura própria 43,50 € / Men. 21 anos 37,50 €

O Caal já foi a Évora.... o Caal já foi a Beja... mas nunca o Caal reuniu no mesmo fim-de-semana as duas capitais do Alentejo. E é assim que ambas serão as anfitriãs da última actividade de 2004.

Sábado, 11 - Começaremos por **Évora - Liberalitas Julia**- cidade património mundial e detentora de múltiplas riquezas de muitas épocas da nossa história. Assim, no início do nosso passeio, iremos de autocarro (invulgar máquina do tempo!!!) de volta à pré-história, visitando o Cromeleque dos Almendres e a Anta do Zambujeiro. Depois saltamos para a Universidade... mas não para ter aulas! Visitaremos o portal, os claustros, a sala dos actos e a biblioteca. Acompanhados por um guia local e pela muralha que cerca a cidade, o passeio prossegue até à Torre das 5 Quinas, passaremos pelos Reservatórios de Água e pelo Arco de D^a. Isabel para depois 'irmos' a banhos nas Termas romanas... 'Irmos', quer dizer, banhos aqui só de cultura! Continuando pela ruas de uma cidade que parece ter parado no tempo, conservando a sua história em pedra e cal, veremos a Caixa de Água, a Torre de Sisebuto, a imperdível Praça do Giraldo, o Palácio da Inquisição e o Templo anteriormente conhecido por templo de Diana... Tínhamos por objectivo evitar o maior número de igrejas possível mas, como a nossa nação foi construída sempre sobre um pilar religioso, entraremos nesta altura na fabulosa Igreja dos Lóios e de seguida na Sé de Évora. São os únicos templos religiosos que veremos nesta cidade... pelo menos por dentro! Segue-se o palácio do Vimioso, a Janela Garcia de Resende, o Largo das Portas da Moura e os Paços de Évora... Na noite de Sábado ser-nos-á servida uma ementa com pratos tradicionais alentejanos.

Enquanto Évora nos recebe no Sábado, Beja será a cidade que fará as despedidas de 1 ano fantástico de actividades e aventuras. **Domingo, 12** - Tomado o pequeno almoço, partiremos para **Beja - Pax Julia**. Para começar o dia em grande visitaremos as ruínas de Pisões e só depois seguiremos para o núcleo urbano. Aqui, e sempre acompanhados por uma guia que nos ajudará a descobrir os encantos desta cidade, visitaremos o convento da famosa Soror Mariana: Convento da Conceição; depois o castelo e a Igreja de Santo Amaro, onde se encontra o núcleo visigótico do Museu Regional. Continuaremos pela Sé, descobriremos a antiga judiaria, com ruas de belas casas. Uma boa parte dos portais e das janelas desta cidade são classificados e têm um interesse fora do comum. Passaremos ainda por um arco romano que em tempos foi desprezado, por uma pousada que já foi convento, por uma Igreja que foi construída para ser o Açougue Municipal e por muitas outras coisas que nos farão ver a capital do Alto Alentejo com os olhos e o sentir de povos idosos... que por ela sofreram e lutaram.

Características do percurso: 'Soft', sem possibilidade de classificação através de botas... só de atacadores! É possível que faça frio e chuva, logo é aconselhável ter em atenção os agasalhos.

Alojamento: Nas camaratas da OSMOP com capacidade para 60 pessoas. Os restantes serão albergados em bungalows no parque de campismo da Orbitur.

Partida: Sábado, às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h15 no Cromeleque dos Almendres.

O preço inclui o jantar de Sábado, a dormida, todas as entradas e as visitas guiadas.

Cantinhodas Informações Úteis

Ascensões alpinas

No verão passado vários sócios do CAAL, movidos pela paixão do alpinismo, realizaram ascensões em autonomia a alguns dos mais altos cumes dos Alpes.

Os companheiros Alexandre, Luisa, João Luís, António e Ana Paula gostariam de partilhar contigo as suas aventuras no Monte Branco; simultaneamente, o Luís, o Jose, o Mata e o Paulo

querem contar como correram as suas ascensões entre a Itália e a Suíça. O encontro vai ter lugar no auditório do Espaço Monsanto no dia **9 de Dezembro, às 21h30**.

Nova loja em Lisboa

Abriu em Lisboa a 'Bivaque- Evasão e Aventura', com material de montanha e ar livre. Sediada na Av. Poeta Mistral, n^o 6 A (telef. 217991494, fax 217991496, www.bivaque.com), oferece um desconto de 10% a todos os sócios do CAAL contra a apresentação do cartão.

GDAMO

GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **2 de Dezembro, Quinta, às 21h30**, haverá uma reunião preparatória da actividade a realizar nos dias 4 e 5 de Dezembro, na Serra de S. Mamede (2 piolets).

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

NEPAL 2005 — 20 de Março a 12 de Abril (3/4 botas)

O primeiro turno da grande actividade do CAAL de 2005 está pronto para lançamento! O Clube fará um mailing exclusivamente para esse efeito logo após o fecho desta Informação. Podemos contudo já concretizar que a viagem terá lugar por alturas da Páscoa, de 20 de Março a 12 de Abril (24 dias), com voos directos da Europa para Kathmandu, e dois programas distintos — Vales de Gokyo e de Khumbu até ao campo base do Everest ou Vale de Khumbu até ao campo base do Everest e ascensão do Island Peak (6189 metros).

Devido à proximidade temporal da viagem o CAAL vai, a título excepcional, apostar num programa de pagamento em prestações por cheques pré-datados cujo vencimento ultrapassará a data da partida, permitindo assim que os valores mensais envolvidos sejam da ordem de grandeza habitual neste tipo de actividades (6 e 7 prestações respectivamente).

O clube está a estudar o lançamento de um segundo turno desta actividade, com as mesmas opções de programa, em finais de Novembro, início de Dezembro, (abrangendo os respectivos feriados), época baixa mas também de clima favorável. A data e a duração exacta desta viagem só poderão ser definidas após conhecimento dos horários das companhias aéreas para o Outono de 2005, (os voos directos Europa-Nepal são muito escassos). O lançamento deste turno está previsto para a próxima Primavera.

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