



Editorial

Vamos entrar num novo ano! Mas 2005 não será só mais um. É o ano do XX Aniversário, onde certamente todo o Clube se empenhará em mais e melhores actividades, a melhor forma que nós temos e gostamos de comemorar...

Vamos lançar as 'Memórias do CAAL' – durante 2005, DOZE actividades avarão a nossa memória repetindo 12 actividades bem marcantes do nosso Clube – , ao ritmo de uma por mês.

Aos participantes será distribuído um 'passaporte' que se irá enchendo conforme as suas participações nas 'memórias'. E que bonito será ter o passaporte do Ar Livre completo!

E a primeira actividade da 'memória' será já em Janeiro, dia 9, repetindo aquela que foi a '1ª ACTIVIDADE DO CAAL', na serra da Arrábida.

Além da grande actividade do Nepal, já lançada, o nosso Calendário será bem ambicioso.

Temos as excelentes propostas dos nossos Companheiros, procurámos, em colaboração com os nossos amigos espanhóis do 'Llega como Puedas' e do 'Club Gredos', ainda outros destinos; estamos a organizar, para Maio, subir ao TEIDE (3717m), o ponto mais alto de Espanha, em Tenerife, Canárias.

Será certamente um grande ano de Actividades. Com o empenho de todos, Direcção, organizadores de actividades e da nossa colaboradora Paula, e com o entusiasmo e participação do Sócios, teremos certamente um Feliz Novo Ano de 2005.

Resumo

9 de Janeiro	Domingo	'Memórias do CAAL' - Arrábida
16 de Janeiro	Domingo	Estuário do Tejo
21 a 23 de Janeiro	Sexta a Domingo	Porto
29 de Janeiro	Sábado	Na Rota da Água
30 de Janeiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
4 a 8 de Fevereiro	Sexta a Terça	O Caminho de Santiago na Galiza II
5 a 8 de Fevereiro	Sábado a Terça	Nevestrela
12 e 19 de Fevereiro	Sábado	Curso de Iniciação à Orientação

'Memórias do CAAL' Arrábida

9 de Janeiro - Domingo - 2 botas

20 anos depois, a Arrábida sempre!

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

Porquê a Arrábida? Bem poderia ter sido Sintra ou Montejuento ou outro local qualquer, mas foi na Arrábida o ponto escolhido para o encontro no acolhedor parque do C.C. Barreiro...

Foi assim que nasceu o Clube de Actividades de Ar Livre, em 1985, conforme reza o Papa-léguas nº 0. A Comissão Promotora integrava os companheiros Armindo Fonseca, Carlos Balacumba Carlos Ferreira, Fernando Baeta, Hélder Prudêncio e Rui Queirós.

Estamos em 2005, ano do XX Aniversário!

E a primeira actividade do ano vai ser uma reedição da 1ª actividade do nosso Clube, onde germinou a ideia que todos hoje partilhamos com alegria.

Esta será também a 1ª actividade da 'memória'. Tal como em 1985 haverá dois percursos, permitindo aos participantes tomarem uma

opção conforme as suas forças do momento. A Arrábida por onde andaremos felizmente foi poupada pelo fogo, e continua linda.

Os percursos serão circulares, e iremos de transporte próprio, como antigamente...

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

Concentração: Em Azeitão, às 9h30, junto às bombas de gasolina.

Inscrição: No local da concentração.

Estuário do Tejo

16 de Janeiro - Domingo - 1 bota

À borda d'água, com um Homem da terra!

Viatura própria 14,80 € / Men. 21 anos 10 €

Características do percurso: Percurso de 1,5 km até ao Cais do Samouco. Neste local existe a única dificuldade deste passeio porque é necessário atravessar a pequena ribeira do Samouco. A transposição parece fácil. As pessoas terão que se descalçar...

Depois caminharemos por uma bela praia de areia fina fron-

teira às célebres salinas do Samouco, na direcção de Alcochete. Se não houver nevoeiro, o panorama é lindo, com o casario de Lisboa, na margem norte a fazer de pano de fundo.

A seguir passaremos sob a ponte Vasco da Gama, o que constituiu também um momento marcante. Mais à frente, no Canto das Bruxas, teremos que subir um pouco para evitar uma zona com algum lodo.

Logo retomaremos as areias para seguir ao longo das secas do bacalhau já desactivadas, até à Praia dos Moinhos, local recomendado para banhos de sol e muito rica em iodo.

Atravessaremos toda a vila de Alcochete, nomeadamente o seu casco histórico. Seguiremos finalmente até ao portinho das Hortas, podendo, se o tempo chegar, ir mesmo até à foz do rio das Enguias, onde confluem os limites dos distritos de Setúbal e de Santarém.

O almoço será na «Casa da Malta». Trata-se de uma tertúlia que tem as suas instalações nas Hortas, em ambiente bucólico, onde as pessoas se reúnem para falar de toiros e cantar o fado, em grandes patuscadas.

Cartografia: Folha 432 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 de IGE.

Concentração: Às 9h30 junto à igreja do Samouco.

Inscrição: Dadas as características especiais desta actividade – almoço na Casa da Malta, incluído no preço – é obrigatória a inscrição no Clube.

PORTO - Percurso Urbano

21 a 23 de Janeiro - Sexta a Domingo - 2 sapatos

Retalhos do velho Burgo e o novo Porto

Autocarro 19,00 € / **Men. 21 anos 7,00 €**

Viatura própria 10,00 € / **Men. 21 anos 4,00 €**

Sábado, 22

Descobrir ou redescobrir o Porto do bulício, do comércio, o Porto Património Mundial, um pouco reciclado com os projectos do Porto 2001, agora, e ainda, com as suas entranhas graníticas feridas pelas máquinas do Metro. A cidade que nasceu no alto sobranceiro ao rio e que ao longo dos séculos foi desenhando novos centros e novas ruas, monumentos e nobres construções que se vão adaptando aos novos tempos a par com os bairros populares, outrora pululando de gentes e pregões.

Como em tantas outras cidades o centro está a desertificar, a deixar arruinar muito o que de característico tinha mas há algo que resiste: muita história, algum bairrismo, muitas preciosidades. De nariz no ar, pelas ruas e ruelas no coração da Cidade, com máquina fotográfica pronta a guardar as mil e uma cores que saltam do granito. Uma jornada de manhã à noite.

Domingo, 23

Esperando-se um dia de verdadeiro Verão, o mesmo é dizer um dia de sol em pleno Inverno, perseguiremos o derradeiro troço do Douro que dá nome à freguesia: Foz do Douro. Do bonito jardim do Passeio Alegre ao Castelo do Queijo apreciaremos as praias marítimas do Porto cujos nomes atestam o 'chic' da zona. Atravessaremos o Parque da Cidade - uma aquisição relativamente recente na história do Porto, seguiremos para o Jardim e Museu de Serralves e com uma olhada de passagem à pré-novíssima Casa da Música e ao segundo centro da Cidade - a Boavista voltaremos para perto do Rio para, a partir do sempre e ainda chamado Palácio de Cristal, cumprir um dos percursos chamados do Romântico que, por

estranhos caminhos, nos leva de novo à margem do Douro e desta vez ao fim da jornada.

Características dos percursos: Pisos de todos os feitios com predominância de passeios. Aconselha-se calçado confortável e roupa a condizer com as previsões meteorológicas.

Cartografia: Planta da Cidade do Porto.

Partida: Sexta, dia 21, às 19h30 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

Alojamento: Pousada da Juventude do Porto à Rua Paulo da Gama, 551. A pousada não fornece pequeno almoço.

Participação em viatura própria: Concentração na Pousada da Juventude. Partida às 9h00 horas do dia 21.

Na Rota da Água

29 de Janeiro - Sábado - 1 bota

As Mães d'Água e o Aqueduto

Autocarro 26,25 € / Men. 21 anos 20,00 €

Todos os companheiros que têm participado nos passeios de descoberta de Lisboa, organizados pelo CAAL, estão sensibilizados pelos problemas que a falta de água causou ao desenvolvimento de Lisboa, durante séculos e que só foram resolvidos a partir de 1834, com a inauguração do Aqueduto das Águas Livres, mandado construir em 1732 pelo rei D. João V. É a descoberta do Aqueduto das Águas Livres que iremos levar a cabo, visitando os dois núcleos mais emblemáticos do mesmo, ou sejam as zonas de Carenque e de Lisboa.

Em Carenque iremos visitar a Mãe d'Água Velha e a Mãe d'Água Nova, o Aqueduto do Olival do Santíssimo, assim como diversas nascentes.

Em Lisboa, começaremos na zona do Calhariz de Benfica a acompanhar o percurso final do Aqueduto, ao longo da Mata de S. Domingos, passaremos junto à sede do CAAL, onde será servido um Porto de Honra, e atravessaremos o Vale de Alcântara, indo desembocar na Calçada da Quintinha.

Visitaremos ainda a Mãe d'Água das Amoreiras e a Patriarcal (Príncipe Real), onde terminará a actividade, com uma simpática recordação de participação - O livro "Nove Mil Passos", que homenageia os grandes construtores do Aqueduto.

Partida: Às 8h15 de Algés e às 8h30 de Sete Rios. Devido às características da actividade não será possível o uso de viatura própria.

Parque Florestal de Monsanto

30 de Janeiro - 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.

O Caminho de Santiago de Compostela II

4 a 8 de Fevereiro - Sexta a Terça - 2 botas

Reedição do Caminho Francês de Santiago na Galiza

Autocarro 86,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

O caminho Francês é o itinerário Jacobeu com maior tradição histórica remontando o seu traçado ao séc. XI. Nesta reedição propomo-nos percorrer, em 3 dias, os primeiros 60 km do seu percurso galego, terminando a actividade em Portomarin, ponto de partida da actividade realizada no ano transacto. O 4º e último dia fica reservado para visitar Santiago: Catedral, zona comercial, gastronomia.

Características dos percursos:

Estradão escorrito sem obstáculos e algum alcatrão.

Sexta-feira, 4 – Dormida na Pousada da Juventude de Vila Nova de Cerveira. A pousada não fornece pequeno almoço.

Sábado, 5 – Do Cebreiro até Tricastela – Começaremos no alto do monte Cebreiro, para trás fica a Província de Leon, e a aldeia histórica do mesmo nome vai-nos acolher, preservada como Conjunto Histórico Artístico: igreja, hospedaria e meia dúzia de estabelecimentos turísticos. Tempo para um cafézinho e só falta vencer a cumeeira da Serra, depois é sempre a descer até ao nosso primeiro objectivo: Tricastela.

Domingo, 6 – De Tricastela até Sárria – Para trás fica a montanha, evuiremos através de zonas florestadas e pequenas povoações até Samos, onde visitaremos o Mosteiro Beneditino. Pausa para almoço, digestão garantida a caminho de Sárria, urbana qb, nosso objectivo do dia.

Segunda-feira, 7 – De Sárria até Portomarin – Percurso muito bonito através de pequenas explorações agrícolas e aldeias onde, como sempre, não faltam cafés rurais para apoio aos peregrinos. Vencida a etapa finalmente encontraremos a barragem do rio Minho que submergiu a velha Portomarin, obrigando à transladação da povoação para a colina adjacente.

Terça-feira, 8 – Manhã livre em Santiago de Compostela e almoço de despedida.

Alojamento: Nesta actividade acompanharemos sempre o espírito peregrino. Os refúgios não fazem reservas – o acto de admissão é presencial – e o custo é de 5 euros por noite, não incluídos no preço. No caso de não haver vagas, teremos de recorrer a alojamentos alternativos, no local. Os refúgios de peregrinos que vamos utilizar são pousadas em quartos com múltiplos beliches, sem pequeno almoço. Trazer saco cama.

No preço estão incluídos unicamente: transportes e a dormida de Sexta na Pousada de Vila Nova de Cerveira.

A especificidade desta actividade não permite a participação em viatura própria. **Inscrições limitadas.**

Partida: Sexta, dia 4 às 19h30 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

Nevestrela

5 a 8 de Fevereiro - Sábado a Terça - 2/3 botas

Esta é a mais emblemática actividade invernal que se realiza em Portugal. Há mais de 20 anos que o Nevestrela tem sido uma escola por onde passaram muitos dos mais experientes montanheiros portugueses. Sempre organizado pela Associação dos Amigos da Serra da Estrela e pelo Clube de Montanhismo da Guarda, o Nevestrela continua a ser um ponto de encontro da "Montanha" em Portugal.

O CAAL convida e desafia os sócios e amigos a participarem e a experimentarem uma actividade com características tão específicas como esta.

O "forte do programa" do Nevestrela são o acampamento e o convívio no Covão da Ametade (estrada Manteigas-Piornos), onde a Neve costuma fazer companhia e as condições são mínimas, e as Marchas de Domingo, a curta e a comprida. 2ª feira são actividades livres, embora com enquadramento, de escalada, técnicas inverniais e passeios. O sábado é reservado à inscrição e montagem do acampamento, que se desmonta habitualmente na terça...

O CAAL, embora não organize autocarro, estará presente, e procederá como sempre ao enquadramento e apoio aos nossos sócios; aos que não se motivam para acampar no Covão da Ametade, o que não faltam são alternativas: o parque de campismo do Pião, à saída da Covilhã para as Penhas da Saúde, o parque do Sky Parque, com bungalows, na estrada Manteigas Valhelhas, e toda a hotelaria da região – Covilhã, Penhas da Saúde e Manteigas.

Um grande e nevado NEVESTRELA 2005!

Curso de Iniciação à Orientação

Sócios 50,00 € / Men. 21 anos 45,00 €

Cá temos mais uma vez o Curso de Iniciação!

Neste curso os nossos sócios ficarão habilitados a interpretar mapas com o auxílio da bússola, o que lhes permitirá planear e efectuar passeios pedestres em autonomia, usufruindo em pleno do meio que os rodeia.

O Curso tem duas sessões teóricas e duas práticas. As aulas teóricas decorrerão na sede do Clube e as práticas no Cabeço de Montachique (12 de Fevereiro) e em Sintra (19 de Fevereiro).

10 de Fevereiro, Quinta, às 21h00 (teórica)

12 de Fevereiro, Sábado, às 9h00 (prática diurna)

17 de Fevereiro, Quinta, às 21h00 (teórica)

19 de Fevereiro, Sábado, às 9h00 (prática diurna e nocturna)

O Curso tem inscrições limitadas e destina-se em exclusivo a sócios e seu agregado familiar.

Material necessário: Bússola, lápis, borracha e esquadro.

Os preços incluem o seguro, as cartas militares das zonas envolvidas, o escalímetro e documentação de apoio. Não estão incluídos os transportes para os locais das sessões práticas.

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 **13 de Janeiro, Quinta, às 21h30.**

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **12 de Janeiro, Quarta, às 21h30**, haverá uma reunião preparatória da actividade a realizar nos dias 15 e 16 de Janeiro na Serra da Estrela – Covão Cimeiro (4 piolets).

Para a actividade do Carnaval em Espanha (Béjar e Peña de Francia) – 4 piolets – a realizar de 5 a 8 de Fevereiro, a reunião preparatória será a **26 de Janeiro, Quarta, às 21h30.**

GDAE - ESCALADA NO CARNAVAL

5, 6 , 7 e 8 de Fevereiro de 2005

San Bartolo, Tarifa

No extremo meridional da Península Ibérica, envolta em praias desertas, mar azul ondulado, paredes de um arenito peculiar, escalada em placa e extraprumo, vias dos IV aos 8ºs, são os ingredientes para este fim de semana alargado de Escalada.

San Bartolo possui um encanto especial, não só pelo tipo de rocha ou escalada, mas também pela sua localização, no encontro de dois continentes, a Europa e a África e no confronto de dois "mares" o Mediterrâneo e o Atlântico.

Não percas mais esta grande actividade !

Jorge Gomes distinguido

Em cerimónia realizada dia 7 de Dezembro, o coordenador do GDAE, Jorge Vereda Gomes, foi distinguido pelo Instituto do Desporto de Portugal, como Treinador do Ano na disciplina de Escalada.

O Clube de Actividades de Ar Livre orgulha-se da merecidíssima distinção atribuída ao nosso Sócio e Monitor de Escalada, cuja competente, dedicada e continuada actuação em prol da Formação e da Escalada é agora publicamente reconhecida.

A Direcção do CAAL, que esteve representada na cerimónia pelo Presidente e pela Vice-Presidente, saúda com grande Amizade o Jorge Gomes.

A actividade de Évora e Beja anunciada na Informação 185 vai realizar-se no fim de semana de 12 e 13 de Fevereiro de 2005.

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