



Editorial

Estamos em 2005, ano do XX Aniversário!

A 1ª Actividade das "Memórias do CAAL" foi um êxito que ultrapassou as mais optimistas previsões. A Arrábida estava linda para receber os 180 caminheiros que saudaram o CAAL, os seus Fundadores e os seus Continuadores com uma sentida saúde erguida no Formosinho.

E o Calendário, fruto do trabalho e das propostas de um magnífico grupo de colaboradores, já está a chegar aos Sócios. Cinco saídas a Espanha, o Nepal, a descoberta da Holanda, são destinos, entre outros, fruto de um grande esforço do nosso Clube, mas que certamente não deixarão de ter uma participação maciça dos nossos Sócios. Também os Grupos de Dinamização de Orientação, Montanha e Escalada continuam a desenvolver os seus programas com grande adesão.

Temos actividades para todos! Venham! Participem!

Resumo

12 e 13 de Fevereiro	Sábado e Domingo	Évora & Beja Urbanas
12 e 20 de Fevereiro	Sábado e Domingo	Curso de Iniciação à Orientação
19 de Fevereiro	Sábado	'Memórias do CAAL' - Matacães
25 a 27 de Fevereiro	Sexta a Domingo	Baixo Sabor I
27 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
5 de Março	Sábado	Paúl de Tornada - Salir do Porto
6 de Março	Domingo	Lisboa das Sete Cidades VII
12 de Março	Sábado	'Memórias do CAAL' - A Vila Morena
24 a 29 de Maio	Quarta a Domingo	El Teide - Tenerife - Ilhas Canárias

Évora & Beja Urbanas

12 e 13 de Fevereiro - Sábado e Domingo - 1 bota

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. **Sábado, 12** - 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 com que nos despedimos desta actividade.

Domingo, 13 - 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.

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)

20 de Fevereiro, Domingo, às 10h00 (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.

'Memórias do CAAL' Matacães

19 de Fevereiro - Sábado - 2 botas

Em 1985 com chuva e granizo éramos 15...

Autocarro 16,00 € / Men. 21 anos 9,00 €

Viatura própria 11,00 € / Men. 21 anos 7,00 €

Esta **actividade da memória** realiza-se entre Matacães e Cabanas de Torres, nas imediações da Serra de Montejunto. O passeio efectuado será a parte final de um percurso estudado entre Loures e Montejunto que, pela variedade da sua paisagem e pelo inesperado que a Natureza e o Homem, no decorrer dos séculos, criaram e preservaram até aos nossos dias, vale a pena fazer e que vivamente recomendamos. Atravessaremos os vinhedos típicos da região, caminharemos ao longo de linhas de cumeada, bem junto de inúmeros moinhos de que restam um ou outro a funcionar, e poderemos deslumbrar-nos, se o horizonte estiver límpido, com vistas que se estendem a Sintra, às Berlengas, à Senhora do Socorro e o seu cone vulcânico, e ao maciço de Montejunto bem na nossa frente.

Cartografia: Folhas 362 e 375 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 8h40 de Algés e às 9h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração junto ao cemitério de Cabanas de Torres às 9h30 (Lisboa - Cabanas de Torres cerca de 1 hora).

Baixo Sabor I

25 a 27 de Fevereiro - Sexta a Domingo - 2/3 botas

A Barragem e a Serra

Autocarro 68,00 € / Men. 21 anos 37,00 €

Viatura própria 46,00 € / Men. 21 anos 35,00 €

Em meados de 2004, o governo de Durão Barroso optou pela construção da Barragem do "Baixo Sabor", em detrimento da do "Alto Côa".

No seguimento do espírito que nos levou a percorrer o Guadiana (aquando da construção do Alqueva), era hora de virar as nossas "baterias" para o Sabor.

Assim, vamos iniciar um projecto para dois/três anos: agora será a vez de percorrer o rio nos troços mais afectados (as estruturas de duas Quintas e a povoação de Cilhade ficarão inundadas), mas também de ver o vale à distância, pelo que vamos percorrer a Serra da Taveira. Outro motivo de interesse serão **as amendoeiras em flor**. Como este ambiente se vai modificar, **a máquina fotográfica** é imprescindível.

Características dos percursos:

Sábado, 26 – De **Souto da Velha a Meirinhos** (3 botas)

Na povoação de Souto da Velha, um pouco depois de Felgar e com a Serra de Moncorvo nas nossas costas, iniciamos a marcha na direcção da Serra da Taveira. Depois de a percorrer, no seu extremo oriental, iniciamos a descida para o Sabor: Após um pequeno percurso em áreas a inundar (Qta. de Crestelos e Qta. de Santo Antão), subimos para o final que será na EN 315, nas proximidades de Meirinhos. 20 km a fazer em cerca de 8 horas, na quase totalidade por bons caminhos. Desnível descendente (a meio do percurso) de 400 m e ascendente (no final) também de 400 m.

Domingo, 27 – Da **Póvoa a Picões** (2/3 botas)

É na estrada entre Estevais e Cardanha que se vira para a pequena povoação de Póvoa, sobranceira ao Sabor. O provável local da barragem fica uns 200 m mais abaixo. Atingido este, vamos sempre ao longo do rio, abaixo da cota de inundação, até o abandonamos para ascender a Picões, já no concelho de Alfândega da Fé. No entanto, além das belas vertentes penhascosas, destacam-se os amendoeiros, os olivais e as ruínas da povoação de Cilhade. 14 km a fazer em cerca de 6 horas, na quase totalidade também por bons caminhos, excepto nos primeiros 2 km (corta mato e caminho rural). Desnível descendente de 200 m (no início) e ascendente de 300 m (no final).

Alojamento: Pousada da Juventude de Vila Nova de Foz Côa.

Cartografia: Folhas 118 e 119 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sexta, dia 25, às 20h10 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, às 9h15, junto ao campo de futebol de Souto da Velha (Moncorvo).

Parque Florestal de Monsanto

27 de Fevereiro – 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.

Paúl de Tornada Salir do Porto

5 de Março - Sábado - 2 botas

Rota da Água II

Autocarro 19,00 € / Men. 21 anos 12,00 €

Viatura própria 13,00 € / Men. 21 anos 8,00 €

O CAAL vai voltar ao Oeste e desta vez visitar o Paúl de Tornada, onde seremos recebidos pelos amigos da Associação de Defesa do Paúl de Tornada – PATO, que já nos acompanharam em Outubro passado, no passeio à Lagoa de Óbidos. O Paúl, com uma área de 46 ha, está classificado internacionalmente como Sítio Ramsar, nomeadamente pelo facto de ser um tipo de zona húmida natural, única na região, sustentando espécies vulneráveis em perigo ou de alguma forma ameaçadas. Teve ao longo dos anos diversas ocupações, sendo agora habitat de animais e plantas características das zonas alagadas. As aves constituem um dos grupos mais significativos deste ecossistema e esperamos, durante a visita, poder observar exemplares de aves migratórias.

Iniciamos a visita no Centro Ecológico Educativo, um edifício recuperado para apoio a actividades de educação ambiental, seguindo-se os percursos pedestres de observação no Paúl.

Após esta visita seguiremos em direcção a Salir do Porto por um percurso pedestre sinalizado pela Associação PATO, em caminhos rurais e em pinhal. Na fase final chegamos às arribas, junto ao mar, de onde se avistará a baía de S. Martinho, a Nazaré e as Berlengas. Desceremos junto à duna de Salir, uma das maiores da Europa, até uma fonte de água doce que sai directamente do mar:

Aí, os companheiros da Associação PATO vão falar da génese da Baía de S. Martinho e evocar a época em que toda esta zona era coberta por um extenso braço de mar.

Terminamos em S. Martinho do Porto onde, por iniciativa própria, cada um poderá petiscar antes do regresso a Lisboa.

Características do percurso: Percursos sem grandes desníveis, por caminhos rurais, de cerca de 12 km. Levar água e merenda.

Cartografia: Folhas 316 e 326 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30 junto à Igreja de Tornada, na estrada que liga as Caldas da Rainha a Alfeizerão (sair na autoestrada em Tornada).

Esta actividade conta com o apoio da **Associação PATO**, do Paúl de Tornada, que fará o enquadramento do percurso numa óptica ambiental.

Lisboa das Sete Cidades VII

6 de Março - Domingo - 1 bota

S. Sebastião e a Cura da Peste

Desde o Rossio partimos a tomar os ares lavados e livres de peste pelo vale da Ribeira de Valverde. Saindo as Portas de Santo Antão (onde está actualmente o Coliseu), passa-se por um conjunto significativo de conventos, palácios e um verdadeiro povoado em extensão que, desde há muito, aí foi construído ao longo da velha estrada que da Carreira dos Cavalos (junto às Portas) nos leva a S. Sebastião da Pedreira e que, atravessando a via de cintura da Circunvalação, prossegue por Palhavã até Benfica.

No entanto, seguros da protecção do Santo que protege da peste, na verdade o nosso percurso acompanha a procissão de regresso da corporação dos carpinteiros quando voltavam a suas casas na Baixa após a festa de S. Sebastião. Começamos no Largo de S. Sebastião (nas traseiras da Igreja do mesmo nome), descemos pelo vale da Ribeira, passando pela fonte de origem medieval do largo do Andaluz e pelos conventos de S. Joana (Polícia de Transito), S. Marta (Hospital), por um antigo bairro popular na encosta oeste da colina de Santana, igreja de S. José dos Carpinteiros e outros edifícios e conjuntos urbanos antigos e mais recentes. Seguindo sempre pelo fundo do vale terminamos nas Portas de Santo Antão.

Concentração: A indicar aquando da inscrição no Clube.

'Memórias do CAAL' A Vila Morena

12 de Março - Sábado - 2 botas

Pelos chaparrais da Serra de Grândola

Autocarro 19,50 € / Men. 21 anos 9,50 €

Viatura própria 12,00 € / Men. 21 anos 6,50 €

"O 'chaparral' designa sumariamente a baixa e densa floresta semi-natural de sobreiros que cobre as encostas e os vales da Serra de Grândola, constituindo o traço mais característico da sua paisagem e seguramente uma agradável surpresa para todos os que participem nesta actividade.

Outra surpresa é o seu relevo bastante acidentado, apesar da baixa altitude do seu ponto culminante (Atalaia - 326 m), com vales profundos e encaixados, onde correm regatos murmurantes e cumes arredondados, que se sucedem regularmente, e dos quais se desfrutam belas e extensas panorâmicas sobre a charneca e a campina alentejanas e, principalmente, sobre a baía de Setúbal com a Serra da Arrábida ao fundo, qual ilha levantada súbita e abruptamente do Oceano. Venha conhecer esta bela floresta mediterrânica...

Para os mais fatigados prevê-se o fim do percurso pouco após o almoço, no sítio das Botelhas, onde o autocarro os aguardará."

Foi assim que se escreveu sobre esta actividade em 15 de Março de 1987.

Cartografia: Folha 495 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 8h10 de Algés e às 8h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Jardim Dr. Jacinto Nunes, em Grândola, às 10h00.

El Teide - Tenerife - Ilhas Canárias

24 a 29 de Maio - Quarta a Domingo - 2/3 botas

No ano do XX Aniversário, o CAAL vai ao Teide, o tecto de Espanha!

A convite dos Amigos do Llega como Puedas, é com muita alegria que anunciamos mais uma grande actividade em Espanha, desta vez na ilha de Tenerife.

Chamamos a vossa atenção para o programa abaixo, da responsabilidade do Clube de Senderismo Llega como Puedas de Cordoba, que amavelmente abriu a sua actividade à participação dos nossos sócios dentro do espírito do nosso XX Aniversário.

24 de Maio - Lisboa. Saída às 08h45 via Madrid com chegada a Tenerife às 13h50. Transfer para os apartamentos Park Plaza em Puerto de La Cruz. Jantar e dormida.

25 de Maio - Tenerife. Pequeno almoço. Transporte para o Parque Nacional del Teide. Estamos a 2325 m e subiremos até aos 3260 m onde se situa o Refúgio Altavista, onde pernoitaremos.

26 de Maio - Teide. Cedo, para vermos o espectacular amanhecer; subiremos até ao cume. Iniciaremos a descida para o centro de visitantes El Portillo. Regresso aos apartamentos, jantar e dormida.

27 Maio - Tenerife. Pequeno almoço. Transfer para Anaga. Caminhada de cerca de 7 horas desde o miradouro de Cabezo de El Tejo (800 m acima do nível do mar). Magníficas vistas da cordilheira de Anaga, conhecida por Los Roques. Atravessa-se um lindo bosque de laurisilva, o casario de Chamorga, el Faro e o Draguillo até Almaciga. Volta aos apartamentos, jantar e dormida.

28 de Maio - Tenerife. Pequeno almoço. Transfer para o centro de visitantes da Cañada Blanca no Parque Nacional del Teide. Caminhada pelos Roques de Garcia, espectacular espigão no centro do parque, que o divide em duas semi caldeiras. Avistaremos rios de lava, chaminés vulcânicas e rochas de formas inverosímeis. Continuamos pelo parque até à Ruta de las 7 Cañadas, circo de montanhas derrubadas, de solo árido e pulverulento, de aspecto avassalador. Duração aproximada do percurso - 7 horas. Transfer para os apartamentos. Jantar e dormida.

29 de Maio - Tenerife. Pequeno almoço. Transfer para o aeroporto. Saída às 14h50, via Madrid, com chegada prevista a Lisboa às 19h30.

O preço desta actividade, incluindo todos os serviços acima descritos é de 524 €.

O CAAL, para comodidade dos seus sócios, apresenta o seguinte plano de pagamentos - Pagamento por cheques pré-datados, a entregar no acto da inscrição, com os seguintes montantes e datas de vencimento:

02 Fevereiro - 164 €

02 Março - 120 €

02 Abril - 120 €

02 Maio - 120 €

As inscrições são limitadas.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

19 de Março - Sábado - Barragem do Pedrógão

20 de Março a 12 de Abril - 24 dias - Nepal (Vale do Khumbu e Island Peak)

1 a 3 de Abril - Sexta a Domingo - Serra das Mesas

10 de Abril - Domingo - Castro Verde

17 de Abril - Dom - 'Memórias do CAAL' - Nascentes do Lis

23 a 25 de Abril - Sábado a Segunda - Badajoz, Trujillo, Cáceres, Guadalupe

30 de Abril - Rotas de Cister - S. Bento d'Avis

AVISO

Badajoz, Trujillo, Cáceres, Guadalupe

23 a 25 de Abril de 2005

Em complemento da visita a Mérida e Sevilha, realizada em 2004, o Clube vai organizar uma actividade centrada em Cáceres. Além das visitas de índole cultural, que serão guiadas pelo Prof. José Luís de Matos, também se realizarão um ou dois passeios pedestres de pequena dificuldade.

Vamos ficar duas noites em Cáceres, em camping. Contudo, dado que o dia 23 de Abril é feriado nessa cidade, recomenda-se aos companheiros, que pretendam alugar-se em hotel, que efectuem a sua reserva com bastante antecedência, através de uma Agência de Viagens da sua preferência. Na próxima informação será apresentada integralmente esta actividade.

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **15 de Março, Terça, às 21h30**, haverá uma reunião para preparar a actividade que se vai realizar entre 25 e 27 de Março em Gredos (Espanha) - Travessia La Mira / 5 Lagunas (5 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 **17 de Março, Quinta, às 21h30**, para preparar a próxima actividade.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Durante o mês de Maio vão realizar-se os **Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada**.

**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