

## Editorial

Dia 20 de Março, partida para a grande aventura! Até 12 de Abril 25 Montanheiros do CAAL estarão nos **Himalaias**, percorrendo os vales de Khumbu e Gokyo, fazendo a ascensão ao Island Peak e procurando atingir o Campo Base do Everest. Será sem dúvida a mais marcante actividade deste ano em que comemoramos o XX Aniversário do nosso Clube. As maiores felicidades para todos!

Depois da Arrábida, Matacães! As "**Memórias do CAAL**" continuam a entusiasmar os participantes. Segue-se Grândola Vila Morena a 12 de Março e Rios de Aire – O Lis a 16 de Abril. Não faltes e traz o teu 'passaporte'.

O CAAL continua empenhado no desenvolvimento das acções de Formação; depois do Curso de Iniciação à Orientação, 3 novos Cursos se avizinhm: **Curso de Iniciação à Escalada**, **Curso Avançado de Escalada** e **Curso de Iniciação ao Alpinismo**. Frequentando-os, os participantes ficam habilitados a fazer as suas actividades preferidas com saber e segurança, usufruindo em pleno da Natureza, das paredes de escalada e das montanhas.

## Resumo

13 de Março	Domingo	Percurso Pedestre 'Manhãs de Loures' (actividade extra)
19 de Março	Sábado	Barragem de Pedrógão
20 de Março a 12 de Abril	24 dias	Nepal (Vales do Khumbu e de Gokyo, e Island Peak)
1 a 3 de Abril	Sexta a Domingo	Serra das Mesas
3 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
10 de Abril	Domingo	Castro Verde
16 de Abril	Sábado	'Memórias do CAAL' - Rios de Aire - O Lis
23 a 25 de Abril	Sábado a Segunda	Cáceres e Guadalupe
3, 7 e 8 de Maio		Curso de Iniciação ao Alpinismo
7 a 29 de Maio		Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada

### Barragem de Pedrógão

19 de Março – Sábado – 2 botas

Da pequena à grande barragem

**Autocarro** 23,50 € / Men. 21 anos 11,00 €

**Viatura própria** 13,50 € / Men. 21 anos 8,00 €

No final do ano estará concluída a barragem de Pedrógão, e o troço de 23 km do Guadiana, entre esta e a barragem de Alqueva, ficará irreconhecível.

A barragem serve de contra - embalse à de Alqueva e terá uma altura máxima de 43m (Alqueva tem 96), pelo que os seus efeitos, na paisagem, não serão tão grandes. De qualquer forma, meia dúzia de azenhas e respectivos açudes ficarão inundados. De futuro será um rio amansado. Agora, ainda o podes ver correr, cantar, saltar, (nalguns pontos até dançar) e com algumas lontras a emparceirar; mas tens pouco tempo... e, já agora, o **registo em imagem** é prioritário.

**Características do percurso:** O total é de 18 km, dividido em dois troços: o 1º desenrola-se ao longo da margem direita do rio, quer por carreiros quer atravessando vegetação herbácea, até que ao km 12 (e já depois de almoçados) encontramos o autocarro, havendo neutralização colectiva.

O 2º, de 6 km, inclui alcatrão (1,5 km) e estradão até ao final, junto ao repuxo da barragem de Alqueva, onde contamos

chegar cerca das 18h30.

Como não há desniveis, será uma actividade de 2 botas; mas atenção à água, pois não existe qualquer possibilidade de abastecimento. Não esquecer o farnel.

**Cartografia:** Folhas 500, 501 e 511 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 nas imediações do cemitério de Pedrógão (Vidigueira) às 9h45. É imprescindível a inscrição no Clube.

### Serra das Mesas

1 a 3 de Abril – Sexta a Domingo – 3 botas

As cabeceiras do Águeda e Côa

**Autocarro** 72,00 € / Men. 21 anos 43,00 €

**Viatura própria** 53,00 € / Men. 21 anos 32,00 €

Apesar dos seus **1.259 m**, a serra é pouco conhecida e por vezes considerada um prolongamento da Malcata. A fronteira divide-a pelo concelho do Sabugal e "Ayuntamiento" de Navas Frias; e, dos 40 km que vamos fazer, só 7 são aqui. Então, porque dar este nome à actividade? É que esta serra é a mãe dos dois rios gémeos (as nascentes distam 1 km) que vamos

percorrer: um - o Côa – é 100% português, e o outro – o "hermano" Águeda – só lá mais para a frente adopta a dupla nacionalidade. De início voltam as costas, mas no final aproximam-se e as suas águas acabam por se encontrar, com o patrocínio do Douro.

### Sábado, 2 – De Quadrazais à nascente do Águeda (Estrada de Navas Frias)

Famosa outrora em toda a raia por ser terra de contrabandistas (inclusive, tinham um linguajar próprio) é o nosso ponto de partida em direcção ao Côa, que vamos acompanhar para montante. Ao longo das suas margens seguimos para **Vale de Espinho** e, depois, Fóios. Aqui o rio já é criança, pelo que pouco depois atingimos a sua nascente, na **Serra das Mesas**. Passada a fronteira, descemos para o final, na nascente do Águeda.

### Domingo, 3 – De San Felices a Escarigo

Fica bem dentro de Espanha, mas o castelo de San Felices de Los Gallegos foi feito pelo nosso D. Dinis. Visitada a histórica povoação, descemos para o Águeda, atravessado por elegante ponte medieval (também dionisíaca). Na subida para Puerto Seguro vemos a central hidroeléctrica, que iluminou estas paragens há cem anos. No "pueblo" há que apreciar as **esculturas** do cura, principalmente na Igreja.

Segue-se a descida, pela **espectacular lombada**, para os "molinós" de Porto Hygal, onde o Águeda adopta a dupla nacionalidade. Entra-se em Portugal e no **Parque Natural do Douro Internacional** após passar, a vau, a Ribeira de Tourões.

O final é em Escarigo, no **Caminho de Santiago**.

#### Características dos percursos:

**Sábado, 2 de Abril** – 23 km a fazer em cerca de 9 horas: no (16 km), entre Quadrazais e Fóios, o percurso é feito por caminhos, embora haja momentos de travessia de vegetação herbácea e terrenos lamacentos. Os desníveis são insignificantes. Ao km 8 atravessa-se a povoação de Vale de Espinho, onde devemos almoçar: O **2º troço** começa em Fóios (onde haverá neutralização) e termina 7 km depois, já em Espanha. O percurso é misto de estradão e pé posto. O desnível é de 300 m.

**Domingo, 3 de Abril** – 17 km a fazer em cerca de 7 horas: o **1º troço** (9 km) entre San Felices e Puerto Seguro (local de almoço e neutralização) é feito por estradão, mas a passagem do Águeda obriga a dois desníveis de 200 m. O **2º troço** (9 km), entre Puerto Seguro e Escarigo, só apresenta dificuldade no desnível de 250 m a fazer em 1,5 km (com algum corta mato) e que culmina com **"água pelos joelhos"** na passagem da Ribeira de Tourões.

**Recomendações:** Perneiras, bastão, frontal, fato de banho (para o Porto Hygal) e protecção para o vento espanhol. Não esquecer o farnel para os 2 dias.

**Alojamento e alimentação:** O jantar de Sábado, a pernoita nos 2 dias e os pequenos almoços serão na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de São Sebastião. O alojamento será em camarata (levar saco cama) mas, quem quiser, poderá montar tenda no local. Em alternativa existem, em Vilar Formoso, a Residencial Alcino\*\*\* (tel. 271513515) e o Café Portugal (tel. 271512102), entre outros.

**Cartografia:** Folhas 162,227 e 238 do IGE (1/25000) e "Hojas" 9-19; 10-19 e 10-20 do "Servicio Geográfico del Ejército" (1/50000).

**Partida:** Sexta, dia 1, às 20h10 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de São Sebastião (Vilar Formoso) às 7h45 de Sábado. É imprescindível a inscrição no Clube.

O preço inclui o jantar de Sábado, o alojamento (2 noites), os pequenos almoços e o lanche ajantarado no Domingo.

## Parque Florestal de Monsanto

3 de Abril - 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

## Castro Verde

10 de Abril - Domingo - 1 / 2 botas

Uma janela sobre a Planície Dourada

**Autocarro** 39,50 € / Men. 21 anos 29,50 €

**Viatura própria** 33,00 € / Men. 21 anos 22,00 €

Castro Verde está situada em pleno coração do chamado "Campo Branco", a estepe cerealífera mais importante de Portugal e uma das mais importantes da Europa. Por aqui passaram romanos, árabes e cristãos da reconquista. Segundo a tradição foi nos seus arredores que se deu a batalha de Ourique. É uma região rica de artesanato, gastronomia, de solos pobres mas subsolo rico. Trata-se de uma zona das mais ricas do país em avifauna.

Nesta nossa digressão de Inverno pelo Alentejo, começaremos por visitar Castro Verde, nomeadamente algumas das suas belas igrejas de que se destaca a Basílica Real com o seu tesouro e ricos azulejos, e o Museu da Lucerna.

De seguida percorreremos os arredores de Castro Verde, visitando alguns dos locais mais interessantes, nomeadamente a ermida de S. Pedro das Cabeças (local da batalha de Ourique) e o Centro de Educação Ambiental do Vale de Gonçalves (CEA), gerido pela LPN e local de visita obrigatória para quem quer conhecer o valioso património natural da região, nomeadamente a Zona de Protecção Especial para Aves de Castro Verde.

A actividade pedestre irá finalizar na povoação de Entradas, em que procuraremos visitar algum do seu património. Para terminar o dia, jantaremos num dos restaurantes da região a fim de melhor ficar a conhecer a gastronomia local e recuperar as energias desperdidas!

**Características do percurso:** Percurso fácil, de cerca de 20 km, por caminhos da planície, atravessados por uma ou outra ribeira. Esta actividade terá o apoio da Liga da Protecção da Natureza, nomeadamente na visita ao CEA. Levar farnel para o almoço.

**Cartografia:** Folhas 548 e 556 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 9h45 no largo principal de Entradas. As viaturas ficarão aí estacionadas durante a actividade. É imprescindível a inscrição no Clube.

O preço inclui as entradas nos museus, o CD Vozes da Natureza e o jantar alentejano que será acompanhado pelo grupo coral 'Os Ganhões de Castro Verde'.

# 'Memórias do CAAL'

## Rios de Aire - O Lis

16 de Abril - Sábado - 2 botas

Pela encosta poente e poética da Serra d'Aire

Autocarro 28,00 € / Men. 21 anos 18,00 €

Viatura própria 22,00 € / Men. 21 anos 14,00 €

*Chegou a hora de descobrirmos a bela nascente do rio Lis, depois de já termos encontrado o Alviela e o Almonda a fluir dos calcários da Serra de Aire...Aire muito livre como é do nosso gosto!*

**Era assim que era anunciada (em 15 de Fevereiro de 1997) a caminhada que agora iremos relembrar.**

Foi um famoso passeio pelas não-nascentes do Rio Lis...que se tornou a vergonha dos organizadores, dado que a água não nascia...Se tal voltar a acontecer, em tempos de seca, a organização promete que a mesma não faltará... juntamente com sopa, migas da região, café e tudo!

Nos entretantos visitaremos um parque eólico, um mirante jurássico, dois "santuários" marianos, uma calçada romana, um vale de ventos, a Casa-Museu da Fundação Mário Soares, a maior fábrica de pedra para calçada portuguesa, o local provável da batalha... de Ourique (!) e uma imensidade de circunstâncias que nos balizarão todo o percurso. A enumeração é caótica, mas real e incompleta. Começaremos no Alqueidão da Serra, passaremos pelo Reguengo do Fétal e acabaremos nas Cortes (cortes romanas, não de animais!).

**Características do percurso:** Tem cerca de 14 km, mas com possibilidade de neutralização a meio; estão previstas variações para os mais ousados; tem desníveis médios, pelo que se aconselha botas e bastão. Levar água e merenda, um amigo e boa disposição.

**Cartografia:** Folhas 297 e 308 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 junto à igreja paroquial das Cortes, que fica entre Leiria e Reguengo do Fétal, às 10h00. É imprescindível a inscrição no Clube.

**O preço inclui o jantar (cedinho, para não chegarmos tarde) com produtos e pinga da terra...**

## Cáceres e Guadalupe

23 a 25 de Abril - Sábado a Segunda - 1 bota

"A Identidade Portuguesa é complexa"

Autocarro 103,50 € / Men. 21 anos 71,50 €

Viatura própria 77,50 € / Men. 21 anos 62,50 €

Eis, em resumo, o tema da viagem, no dizer do Prof. José Luís de Matos, que será o nosso guia:

*"Pertencemos a duas Espanhas, a do Norte e a do Sul, mas também somos, nesta Era de "globalização", apenas uma das seis ou sete nações que se implantaram na Península Ibérica. Na fronteira entre o sul e o norte, Cáceres, Trujillo e Alcântara são o ferrolho militar da Reconquista Cristã da Península, mas também da expansão "Católica" para as Américas, e o grande mosteiro de Guadalupe, o principal foco de resistência na fronteira ideológica entre os cristãos e os mouros ibéricos ou os índios americanos.*

*Procurando um espaço entre seis nações ibéricas (Galiza, País Basco, Catalunha, Andaluzia e, naturalmente, as duas nações dominantes, Castela e Portugal), a sétima nação, o Além Tejo português e a Estremadura espanhola (a velha Lusitânia dos Romanos), organiza-se actualmente em torno de Badajoz."*

**Sábado, 23 de Abril** (dia feriado em Cáceres)

Visita a **Badajoz** (Alcazaba, Museu Arqueológico, Catedral, Rota mudéjar) e a **Trujillo** (Plaza Mayor, Igreja de San Martin, Igreja de Santa Maria Mayor).

**Domingo, 24 de Abril**

**De manhã** - Visita a **Cáceres** (Praça Maior, Arco de la Estrella, Praça e Catedral de Santa Maria, Palácios Carvajal, Mayoralgo, Episcopal, Casa de los Golfines, Bairro de Santo António, Convento de São Paulo, Casa e Torre da cegonha, Igreja de São Mateus, Palácio Godoy, Igreja de Santiago).

**De tarde** - em **Malpartida de Cáceres**, visita ao Monumento Natural "Los Barruecos" (percurso pedestre) e ao Museu Vostell de arte contemporânea (obras de Wolf Vostell, Joseph Beuys, Helena Almeida, Julião Sarmento).

**Segunda, 25 de Abril**

**De manhã** - Visita ao Mosteiro de Guadalupe e à vila.

**De tarde** - Percurso pedestre Guadalupe – Cañamero.

Vai ser uma actividade muito interessante em que os valores culturais estarão sempre presentes:

**a história** de dois grandes países, patente nos edifícios monumentais; **a modernidade**, representada na arquitectura das grandes cidades; **a defesa das espécies e do ambiente**, cuidadas no Monumento Natural "Los Barruecos" em Malpartida de Cáceres; **a intervenção social**, simbolizada pelos movimentos de vanguarda dos anos 60, Fluxus e artistas conceptuais espanhóis, portugueses e polacos, cujas obras estão expostas no Museu Vostell.

O museu encontra-se instalado num complexo de edifícios que constituem uma interessante mostra de arquitectura industrial relacionada com o fenómeno da pastorícia, constituído por um lavadouro de lã, alimentado por uma pequena albufeira. O museu mostra ainda um acervo evocativo da importante actividade de criação de gado e do tratamento da lã.

Com esta visita iniciamos este ano uma **Rota da Lã**, que será continuada em 2006, com uma actividade na Covilhã e na Serra da Estrela.

**Características dos percursos:**

As caminhadas serão suaves: **no domingo** haverá um percurso através dos Barruecos, local que alberga a maior colónia de cegonhas da Europa; é uma paisagem indescritível, constituída por grandes blocos graníticos e onde se encontram expostas algumas das obras monumentais de artistas representados no Museu; **na segunda-feira** terminamos com um passeio pedestre, que será mais longo e acidentado, por entre a característica paisagem da Serra de Guadalupe; os companheiros que o pretendam poderão optar por permanecer na vila, enquanto decorre o percurso.

**Alojamento:** Em Cáceres, em Albergues da Juventude.

**Partida:** Sábado, dia 23, às 7h10 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração em Badajoz no parque de estacionamento junto ao Museu Arqueológico, na Alcáçova, às 11h00 (espanholas) de Sábado, dia 23.

**Dadas as suas características haverá um número limitado de vagas para esta actividade. É imprescindível a inscrição no Clube.**

**O preço inclui o alojamento (pequeno almoço incluído), todas as entradas e os guias locais.**

# Curso de Iniciação ao Alpinismo

Sócios

85,00 €

O Curso de Iniciação ao Alpinismo pretende responder aos anseios dos sócios do CAAL que, sentindo-se atraídos pelas actividades do GDAMO, envolvendo neve e gelo, gostariam de obter preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades.

**Objectivos:** O curso destina-se a fornecer os conhecimentos básicos necessários para integrar cordadas volantes que, em terreno glaciário fácil a moderadamente difícil, possam evoluir sob a supervisão de montanheiros mais experientes. Este curso habilitará os formandos à frequência de um Curso Complementar de Alpinismo, a realizar a partir do último trimestre de 2005, em moldes semelhantes ao Curso de Alpinismo e Técnicas Invernais que decorreu em 2003/04.

**Organização:** O Curso de Iniciação resumir-se-á a uma sessão teórica de 3 horas, complementada por um fim de semana de práticas.

**Condições de acesso:** O Curso de Iniciação ao Alpinismo está aberto a qualquer sócio do CAAL que possua uma forma física adequada. É condição preferencial de acesso ao curso, mas não indispensável, a posse de uma experiência comprovada a nível das técnicas de escalada em rocha e/ou de orientação.

**Datas:**

<b>Sessão teórica</b>	3 de Maio de 2005	Sede do CAAL
<b>Sessão prática</b>	7 e 8 de Maio de 2005	Serra de Gredos

(Tendo em conta a incerteza relativa às condições meteorológicas indispensáveis à prática destas actividades, a data e local da sessão prática ficam sujeitos a alteração de última hora.)

**Material:** Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar. O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacete, amês, piolet e crampons) são fornecidos pelo CAAL.

**O preço inclui seguro, alojamento e a alimentação no refúgio, na Serra de Gredos, mas não inclui o transporte para o local das actividades.**

# Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada

Sócios

150,00 € / Men. 21 anos 125,00 €

Se gostas de desafios e emoções fortes não percas esta oportunidade e inscreve-te nos cursos de escalada que temos para te oferecer - **Curso de Iniciação à Escalada e Curso Avançado de Escalada.**

**A sessão de apresentação e 1ª aula teórica** para ambos os cursos é no dia 4 de Maio, Quarta, na sede do CAAL: **Iniciados às 19h30 e Avançados às 21h30.**

**Práticas:**

7 de Maio - Sintra (Av. + In.)

14 e 15 de Maio - Guia (In.) + Vila Velha de Ródão (Av.)

21 de Maio - Espinhaço (Av.)

22 de Maio - Rocódromo (In.)

26, 27, 28 e 29 de Maio - Espiel / Espanha (Av. + In.)

**Teóricas:** Terão lugar na Quarta-feira anterior a cada uma destas datas + uma no dia 1 de Junho.

**Preço: 75 euros - reciclagem** (só para quem já efectuou um curso avançado). O escalador "avançado" que trazer um aluno para o Curso de Iniciação terá uma redução de 25 euros.

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

**7 e 8 de Maio** - Sábado e Domingo - Vougando rio abaixo

**14 de Maio** - Sábado - Terras de Mora II

**15 de Maio** - Domingo - 'Memórias do CAAL' - Parque Florestal de Monsanto

**21 e 22 de Maio** - Sábado e Domingo - Lorvão

**24 a 29 de Maio** - Terça a Domingo - El Teide - Tenerife - Ilhas Canárias

**4 de Junho** - Sábado - O Homem no Alentejo

## GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

No dia **12 de Abril, Terça, às 21h30**, haverá uma reunião para preparar a actividade que se vai realizar entre 23 e 25 de Abril na Peña Ubina - Espanha (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.

## Percurso Pedestre 'Manhãs de Loures'

**13 de Março - Domingo - 2 botas**

(actividade extra)

Este passeio em colaboração com a **Câmara Municipal de Loures** tem **concentração às 9h30 em Salemas** (Estrada de Loures para Montachique, chegando ao topo virar à esquerda) no Largo principal, junto ao café. Términus previsto para as 13h30.

Passagem pela Gruta de Salemas, (levar frontal para quem queira explorar a gruta), continuando à volta do Cabeço da Toupeira.

Passando pelas Antas de Salemas e de Carcavelos, cruzaremos vales até subirmos ao topo da encosta para então iniciarmos o regresso ao ponto de partida.

Um passeio interessante numa zona ainda bem natural, com algumas dificuldades a vencer e com pontos de interesse patrimonial relevantes, mesmo aqui às portas da Capital.

A não perder! **Inscrição gratuita no local.**

**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.clubeartilivre.org>

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