

Ar Livre Informação

Editorial

2006 é um ano importante na vida do nosso Clube!

Um novo Calendário está em fase de ultimção, resultado, mais uma vez e como sempre, da valiosa contribuição de Sócios proponentes, possibilitando-nos a oportunidade de continuar a visitar e percorrer recantos maravilhosos.

É ano de eleições.

Apresentada e apoiada pela actual Direcção, uma Equipa remodelada, coesa, dinâmica e experiente certamente assegurará um próximo biénio pleno de êxitos. Apelamos à vossa participação massiva no acto eleitoral de Fevereiro próximo, como garante da continuidade e desenvolvimento do Clube de Actividades de Ar Livre.

Resumo

29 de Janeiro	Domingo	Sintra
4 e 5 de Fevereiro	Sáb. e Dom.	Serra de S. Mamede
5 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
12 de Fevereiro	Domingo	Planalto das Cezaredas
24 a 28 de Fevereiro	Sexta a Terça	Os Caminhos de Santiago de Compostela III
5 de Março	Domingo	Entre os Milagres e o Moinho do Céu

Sintra

29 de Janeiro – Domingo - 2 botas

10 Anos de Património Mundial

Preço 12,20 € / Men. 17 anos 7,20 €

Dez anos após a sua classificação pela UNESCO como Património da Humanidade na categoria de Paisagem Cultural (6 de Dezembro de 2005), volta o Ar Livre a organizar uma actividade no local onde o romantismo mais se faz sentir na arte, na arquitectura e na paisagem, em Portugal.

Percurso circular de descoberta da essência de Sintra, que pretende dar uma visão do notável sincretismo entre património construído e natural que levou à sua classificação, passando por recantos e vielas quase desconhecidos, de grande encanto e beleza.

Conheça o espírito e a magia de Sintra passando pelos seus três bairros e freguesias históricos, quintas, palácios, fontes, miradouros, jardins, calçadas entre muros cobertos de musgo, o Parque da Pena, o Castelo dos Mouros e a subida total da Serra desde a Ribeira até à Cruz Alta.

Características dos percursos: Actividade acessível a todos, apesar do desnível de quase 500m a vencer, sempre por ruas, calçadas, caminhos e veredas, com início e fim na estação de caminhos de ferro de Sintra. Levar merenda e água.

Concentração: Às 9h00 frente à estação de caminhos de ferro de Sintra.

Inscrição: No local da concentração.

O preço inclui as entradas no Parque da Pena e no Castelo

dos Mouros – 7 €; para os residentes no concelho de Sintra, menores de 17 e maiores de 65 o preço é de 7,20 €.

Serra de S. Mamede

4 e 5 de Fevereiro – Sáb. e Dom. - 2/3 botas

Por terras de montado

Autocarro 43,00 € / Men. 21 anos 23,00 €

Viatura própria 26,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

Sábado, 4 iremos partir de Marvão (868m), a vila mais alta de Portugal e belíssima povoação fortificada.

(...) o visitante pode pôr pé em terra e assistir ao seu próprio triunfo (...). De Marvão vê-se a terra toda (...). Compreende-se que neste lugar do alto da torre de menagem do castelo de Marvão, o viajante murmure respeitosamente: "Que grande é o mundo".

José Saramago, Viagem a Portugal (1981)

Depois de descer à Portagem e passar o Sever, caminhando por estradões e caminhos rurais sem grandes desníveis chegaremos a Carreiras (606m). Segue-se um caminho romano, a meia encosta, paralelo à linha de cumeada do Lobo (833m). O dia estará terminado ao avistarmos Castelo de Vide e o Santuário de Nossa Sra. Senhora da Penha. A pemoita será em Portalegre, onde o jantar é livre.

Domingo, 5 será o dia da travessia, em fundo verde, da Serra de S. Mamede. A partir de Alegrete (497m), desfrutaremos de uma vista magnífica, ao longo dos cerca de 4km da linha de cumeada que liga Alegrete à Broa (602m), passando pelo Pico (589m). Passaremos no Cabeço Alto (732m), contornaremos a Cruz do Cume (904m) e após um corta-mato chegaremos a S.Mamede (1027m).Iniciaremos então o troço final da actividade, que terminará na barragem da Apartadura (598m).

Características dos percursos: Cerca de 12km no 1º dia e 16km no 2º dia.

No Domingo teremos desníveis acentuados (nos dois sentidos) a vencer e parte do percurso é em terreno difícil. Possibilidade de neutralização em ambos os dias.

Recomendações: Botas de montanha indispensáveis. Aconselhável o uso de bastão.Vestuário adequado para o frio: gorro, luvas, impermeável e forro polar. No Domingo não haverá possibilidade de abastecimento de comida e água.

Alojamento e alimentação: No Albergue de Juventude de Portalegre, sem pequeno almoço. Existe máquina de café. No Domingo de manhã não haverá possibilidade de qualquer abastecimento (incluindo o pequeno almoço), pelo que os companheiros deverão assegurar todas as refeições do dia antecipadamente.

Cartografia: Folhas 335, 347, 348 e 360 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado às 10h30 em Marvão (convento).

Nota:inscrição prévia no Clube

Parque Florestal de Monsanto

5 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.

Planalto das Cezaredas

12 de Fevereiro – Domingo – 2/3 botas

Marcha de orientação, entre o mar e a serra

Autocarro 34,00 € / Men. 21 anos 19,00 €

Viatura própria 19,00 € / Men. 21 anos 17,00 €

Voltamos ao Planalto das Cezaredas, desta feita para uma Marcha de Orientação em que iremos vasculhar (no verdadeiro sentido da palavra...) os belos recantos desta zona!

Ao contrário das zonas agrícolas circundantes, as Cezaredas foram outrora um lugar isolado, inóspito, conotado com um escasso povoamento de gente rude que (sobre)vivia da activi-

dade agrícola e do pastoreio; actualmente esta mancha verde, que nos mapas de estradas ainda aparece como intransponível, dista cerca de uma hora de Lisboa e está bem diferente; enfim, o progresso...

As vistas cerradas pela densa vegetação e os horizontes largos para Óbidos, Serra de Montejunto, Peniche e Berlenga; os extensos afloramentos calcários, de que o homem se aproveitou das formas mais peculiares, e as manchas aráveis onde predominaram pomares de macieiras, vinhas, e culturas de hortícolas;são os ingredientes que contribuem para a diversidade da paisagem desta zona.

Cada um pode escolher, na hora da partida, qual das opções disponíveis que melhor lhe apraz: **não será necessário ser especialista nesta 'disciplina'** nem montanhista de gema, mas quem goste de desafios e/ou procure 'desentorpecer as pernas' também terá bons argumentos para participar; marcha fácil ou prova de nível mais exigente, curta ou longa,por escorregados caminhos rurais ou a corta-mato, **haverá escolha para todos os gostos!**

No final teremos ainda oportunidade de partilhar as aventuras e desventuras do dia num momento de convívio, onde a componente gastronómica também marcará presença para retemperar as forças e os ânimos.

A marcha pode ser realizada individualmente ou em equipas, sendo conveniente, neste último caso, que as mesmas se organizem antecipadamente.Vem e traz os amigos!

Participação em viatura própria: Concentração junto à Igreja das Cezaredas, às 9h00 de Domingo. O acesso faz-se pela A8, saída 11 - Bombarral; no entroncamento com a N361 seguir na direcção de Lourinhã;após passar Vale Covo sair à direita na direcção de Misericórdia; na bifurcação à entrada de Casal Mulato seguir pela esquerda; no cruzamento com a N247-1, em rotunda, seguir na direcção de Lourinhã; após lomba sair à direita na direcção das Cezaredas e continuar sempre em frente até à Igreja.

O preço inclui o petisco, a recordação e os materiais para a actividade.

Imprescindível a inscrição prévia no Clube

Nota: Só haverá autocarro se o nº de participantes o justificar.

Os Caminhos de Santiago de Compostela III

24 a 28 de Fev. – Sexta a Terça – 2 botas

Primeiro troço do Caminho Português de Santiago

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

A peregrinação jacobea a partir de Portugal, ainda que presumivelmente já existisse na época da alta idade média, intensificou-se a partir da independência do país em meados do séc. XII. Desde então, o culto jacobeu e a peregrinação a Compostela é considerada como uma das marcas de identidade da cultura europeia que chegou a ter em terras lusitanas uma projecção importante. Durante séculos, o povo português contribuiu para esta experiência colectiva com altos níveis de participação, sempre apoiada com singular fortuna pelo exemplo de reis, nobres e altos clérigos. Basta recordar que a maior parte da rede viária do país foi testemunha, do séc. XII até aos nossos dias, do caminhar de romeiros

originários dos diversos núcleos populacionais: Lisboa, Santarém, Porto, Braga, Chaves... e assim, graças a este denso e secular fluxo, povoando os diversos caminhos criados entre Portugal e Galiza, estabeleceram-se fecundos laços de intercâmbio cultural, económico e de pensamento.

Características dos percursos:

Estradão escurto sem obstáculos e algum alcatrão. Este primeiro troço do percurso não atingirá a cidade de Santiago de Compostela, sendo o nosso objectivo, desta vez, atingir a ria de Vigo. Em todos os troços há possibilidade de neutralização.

Sexta, 24 – Dormida na Pousada da Juventude de Fão, Foz do Cávado. A pousada não fornece pequeno almoço.

Sábado, 25 – De Barcelos até Ponte de Lima

Em Barcelos vamos começar a nossa caminhada. Atravessaremos caminhos rurais minhotos com as suas típicas latadas de vinha, nesta altura do ano esqueléticas. Passaremos a Portela de Tamel, o vale do rio Neiva, a Sra da Aparecida e as capelas de S. Sebastião de Vilhariz e da Facha até Ponte de Lima.

Domingo, 26 – De Ponte de Lima a Valença/Tui

Seguimos cortando por Arcozelo e Paredes, territórios da insigne Casa de Calheiros. Na jornada mais extensa do percurso cruzaremos a capela da Sra das Neves subindo a Serra da Labruja, fronteira à "Ilustre Casa de Romarigães" eternizada por Aquilino Ribeiro. Sempre a descer espera-nos Rubiães e o Santuário de S. Bento da Porta Aberta, onde haverá neutralizações. O troço final, isento de desníveis, levar-nos-á até uma entrada triunfal em Valença, banhada pelo rio Minho: igreja portal da Galiza (desde que D. Afonso, filho de Henrique, 'resolveu bater na mãe, D^a Tareia', apartando-nos então e definitivamente das primeiras Terras Galaicas).

Segunda, 27 – De Valença/Tui a Redondela

Enfim entraremos no território galego atravessando a famosa ponte metálica sobre o rio Minho. Os nossos romeiros disporão de uma hora para visitar a cidade: 'Tui apresenta-se como arranque do Troço Galego. A presença de séculos de boa arquitectura é evidente em qualquer rua da sua parte histórica. O doce íntimo passear por esta cidade de nobre encanto mantém-se e deixa qualquer um surpreendido'; 'Apressa-te a sair da Catedral, pelas oito horas, passando pelo túnel do Convento das Clarissas e já fora de muros, pela igreja de S. Domingos do jardim, alcançarás a mais bela vista sobre Valença, Tui e S. Bartolomeu...' - o nosso objectivo, chegando assim ao caminho que nos levará ao longo do vale do rio Louro. É tão bonito que nem te apercebes que é o fétido efluente das indústrias montantes. Passada Ribadelouro encontraremos a famigerada zona industrial de Porrinho, onde o autocarro nos aguardará para oportuno transfer até ao centro da cidade de mesmo nome, obviando a fastidiosa recta industrial. Aí recomeçaremos o trilho rural que nos levará até ao nosso objectivo, a ria de Vigo. Na povoação de Redondela, para os mais afoitos, sobrará tempo para contornar a ria até à histórica Ponte Sampaio, onde será dado por concluído este primeiro troço do Caminho Português. Finalmente o autocarro fará o último transfer para o camping de Baiona, (www.campingbayona.com) nossa última pernoita, exactamente na entrada da ria de Vigo.

Terça, 28 - Rota dos Petroglifos

Passeio na serra adjacente a Baiona, com vista panorâmica sobre a baía da ria de Vigo e Ilhas Cíes. Almoço de confraternização no retorno da actividade em Baiona. Volta pela costa passando por Cabo Sileiro, Oia, La Guardia e enfim visita a Sta Tecla, com vista panorâmica sobre a foz do Minho e Portugal. Travessia do rio Minho por ferry-boat para Caminha e retorno

a Lisboa.

Alojamento: Nesta actividade acompanhar-nos-á sempre o espírito peregrino, pelo que os refúgios não fazem reservas – o acto de admissão é presencial - e o custo cerca de **7 euros por noite, não incluídos no preço**. No caso de não haver vagas, teremos de recorrer a alojamentos alternativos, no local. Os albergues de peregrinos a utilizar são pousadas de quartos múltiplos com beliches, sem pequeno almoço. Obrigatório trazer saco cama.

Partida: Sexta, dia 24, às 19h30 de Algé e às 20h00 de Sete Rios. **A especificidade desta actividade não permite participação em viatura própria. No entanto, para quem entrar em Fão, a concentração será às 8h00 de Sábado na Pousada da Juventude de Foz do Cávado.**

Inscrições limitadas. Inscrição prévia no Clube

No preço estão incluídos o transporte e as dormidas de Sexta-feira em Fão, de Sábado em Ponte de Lima e no camping de Baiona.

Entre os Milagres e o Moinho do Céu

5 de Março – Domingo – 2/3 botas

Vagueando por terras do Sobral

Viatura própria 5,20 € / Men. 21 anos 0,00 €

O passeio, circular, com aproximadamente 19km, inicia-se junto à Capela da Senhora dos Milagres, na confluência do município do Sobral de Monte Agraço com o de Torres Vedras. De lá, a cerca de 300m de altitude, tem-se uma vista soberba sobre vales e encostas prenhes de vinhedos. E campos de cultivo. E montes pontilhados por velhos moinhos. Em pano de fundo, a Serra de Montejunto.

Seguimos para Sul, percorrendo antigos caminhos rurais que atravessam vinhas e pequenos bosques, ladeiam casais e cruzam povoados e lugares cujas origens se perdem no tempo. Chegamos ao belo vale do Rio Grande da Pipa, cujo curso acompanhamos durante algum tempo.

Ao fundo, o Moinho do Céu, no alto de um monte imponente, domina toda a paisagem. É preciso subir os seus cerca de 330m, tocando o município de Arruda dos Vinhos. Uff!!! Voltamos a descer, continuando a cruzar quintas, casais, pequenos lugares, povoados, moinhos e linhas de água.

Com o apoio da **Câmara Municipal do Sobral de Monte Agraço** haverá um complemento alimentar e possibilidade de neutralização.

Subimos até à igreja de Santo Quintino e podemos apreciar o interessante portal manuelino. Descemos e voltamos a subir, tocando o extremo Sul da Vila do Sobral de Monte Agraço.

Ao fundo já se avista novamente a capela dos Milagres. Mas, ainda há tempo para, olhando à esquerda, ver ao longe, em contraluz (quem sabe se envolta num magnífico pôr de sol) a Serra do Socorro, com a capela homónima no cimo.

Cartografia: Folhas 375 e 389 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Concentração: Às 9h00 junto à Capela da Senhora dos Milagres. (No Sobral, seguir as indicações - Escola C+S e Merceana. À saída do Sobral, à esquerda, está a escola. A cerca de 200m, também à esquerda, seguir na direcção Via Galega, Forgorosa, etc. Atravessar Via Galega. Depois de sair desta localidade, olhando à direita, avista-se no alto a capela.

Seguindo em frente, cerca de 500m depois de Via Galega, quando a estrada faz uma curva acentuada para a esquerda, existe um estradão, à direita, no enfiamento da curva. Seguir por esse estradão até à capela, a qual estará sempre à vista.)
Inscrição: No local da concentração.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

11 de Março	Sábado - Sesimbra / Lagoa de Albufeira
18 e 19 Março	Sábado e Domingo - Baixo Sabor II
25 de Março	Sábado - Travessia da Serra de Montejunto (C.M.Alenquer)
25 e 26 Março	Sáb. e Domingo - Ducado de La Feria (Zafra)
1 e 2 de Abril	Sábado e Dom.- Bacia do Côa
9 de Abril	Domingo - Parque Florestal de Monsanto

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os sócios, realizar-se-á dia **18 de Janeiro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a próxima actividade na Serra de Ossa no dia 28 de Janeiro.

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha, aberta a todos os sócios, realizar-se-á no dia **25 de Janeiro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a próxima actividade.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

As próximas actividades são as seguintes:

ALANGE, Mérida no **CARNAVAL - 25, 26, 27 e 28 de Fevereiro**

KALYMNOS, Grécia, na **Páscoa, de 6 a 13 de Abril**

Quotas 2006

Está a pagamento a quota anual de 2006, no valor de 26 euros. Contudo, a partir de 1 de Abril de 2006, teremos que fazer um reajustamento no valor da quota anual, que passará então a ser de 27 euros.

Não te atrases, paga a tua quota no 1º trimestre, sem aumento!

ASSEMBLEIA GERAL

De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral para o dia **17 de Fevereiro de 2006, Sexta, pelas 20h30**, na Sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2005.

Lisboa, 6 de Janeiro de 2006

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

José Manuel Pombo Duarte - sócio nº 184

MARROCOS – Páscoa de 2006

Esta actividade é uma organização dos companheiros do Clube Llega como Puestas, de Córdoba, que gentilmente nos convidaram a participar. Desenrola-se entre **Quarta 12 e Domingo 16 de Abril**, na região do Riff, com base em Xauen ou Tetuan, conforme a logística de alojamento. Não possuímos mais dados sobre a actividade. Logo que possível, mais informação disponível no nosso site ou na sede do Clube.

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 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S.Domingos de Benfca

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