

Ar Livre Informação 200

Editorial

Estamos a começar bem! No seu 21º ano de vida o nosso Clube continua a demonstrar uma vitalidade invejável. Depois das actividades de Inverno, que tiveram uma grande participação, iremos, a par da realização das actividades de Primavera/Verão, que nos oferecem a garantia de qualidade a que os seus organizadores já nos habituaram, deslocar-nos para fora do nosso território continental.

Três magníficas actividades aproximam-se - a da Irlanda, já em Junho, a que se seguem os Açores e a Boémia, esta última integrada no Euroorando 2006.

Já no próximo mês de Maio vamos ter uma estreia - a primeira actividade para os "Rebentos do Ar Livre" está em organização e temos esperança que traga ao nosso convívio muitos futuros grandes caminheiros.

Os Grupos de Dinamização estão também de parabéns. Além da sua actividade habitual, destaque, já este ano, as seguintes realizações: GDAE – Estágio de Monitores de Escalada, a decorrer e Curso de Iniciação à Escalada. GDAMO – Curso de Alpinismo e Técnicas Inverniais, iniciado em Novembro de 2005, terminou agora em Gredos. GDAO – Curso de Iniciação à Orientação.

Resumo

5 e 7 de Maio	Sexta a Domingo	Alafum III
13 de Maio	Sábado	Golegã – Barquinha – Almourol
14 de Maio	Domingo	'Rebentos' do Ar Livre
20 e 21 de Maio	Sábado e Domingo	Do Minho ao Lima
27 de Maio	Sábado	Olhos d'Água – Albufeira
3 e 4 de Junho	Sábado e Domingo	Rotas de Cister – Dão

Por Terras de Alafum III

5 a 7 de Maio - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Por caminhos onde o morto matou o vivo

Autocarro 59,50 € / Men. 21 anos 33,00 €

Viatura própria 36,00 € / Men. 21 anos 25,00 €

Vamos calcorrear as terras do Caramulo, com o seu imponente granito e largos horizontes. Teremos oportunidade de contactar com as gentes locais, marcadas pelo tempo e pela dureza das condições de vida e de observar a flora local, em particular a **Reserva Botânica de Cambarinho** onde, nesta época do ano, os Loendros deverão estar em Flor:

Mais a Norte, embrenhados no Maciço da Gralheira, vamos percorrer a **Ribeira da Pena**, e perceber como foi possível, neste caminho, o morto matar o vivo. Mas nem tudo são maus caminhos, e espera-nos ainda a típica **Aldeia da Pena**, onde todas as casas são de xisto e granito e, claro, não podíamos deixar de passar na **Capela de São Macário**.

Sábado, 6 - Vamos começar junto a uma pequena lagoa, onde se situa um monumento megalítico, passando depois pelas povoações de **Abelheira e Farves**. No final do dia espera-nos a **Reserva Botânica de Cambarinho** com os seus Loendros em Flor. Percurso com cerca de 18km, por caminhos de piso irregular e difícil, com possibilidade de neutralização (2/3 botas).

Domingo, 7 – Dia dedicado a uma região de invulgar beleza, com início e fim no cimo da **Serra de São Macário**. Depois de

apreciarmos a vista, iniciamos a descida para a aldeia de **Covas do Rio**, podendo admirar bem no fundo o **vale do Deilão**, subindo depois pelo desfiladeiro onde se encaixou a **Ribeira da Pena**. Antes de chegarmos à aldeia com o mesmo nome, ficaremos surpreendidos com a **Ponte dos Mouros** e bem satisfeitos por não a ter de atravessar. Depois de recuperarmos do esforço prosseguiremos a subida até **São Macário**.

No regresso faremos uma paragem na nossa já conhecida **Quinta de Valgode**, para aconchegarmos o estômago com um petisco, antes de regressar: Percurso de extensão média, com alguns troços de elevada dificuldade e com uma subida de cerca de 650m de desnível (3 botas).

Características dos percursos: Com acentuados desníveis, por caminhos de pé posto e estradão, e algum alcatrão.

Cartografia: Folhas 176, 187 e 156 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Não esquecer agasalho, de preferência corta-vento, visto que nas cumeadas, mesmo nesta altura no ano, fazem-se sentir baixas temperaturas e vento forte.

Aconselhável o uso de botas de montanha.

Alojamento: Parque de Campismo de Vouzela. Alternativas por conta própria só nas Termas de S. Pedro do Sul.

Partida: Sexta, dia 5, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 6, às 9h45 no Parque de Campismo de Vouzela.

Golegã-Barquinha-Almourol

13 de Maio - Sábado - 2 botas

Rota dos Templários

Autocarro 25,00 € / Men. 21 anos 15,00 €

Viatura própria 16,50 € / Men. 21 anos 9,00 €

O CAAL vai voltar às margens do rio Tejo e repetir a actividade realizada a 20 de Maio de 1995 que, na altura, contou com a presença de cerca de 100 participantes. Foi uma actividade memorável, num dia magnífico, que esperamos se venha a repetir desta vez.

Será uma oportunidade para os companheiros voltarem à lezíria e observar as mudanças assinaláveis ocorridas desde então.

Deixemos agora falar o texto de há onze anos:

"Uma incursão pela lezíria imaginando touros em liberdade e campinos que os conduzem... e a feira de S. Martinho, com o desfile de cavalos de raça...

Um passeio pelas terras da ordem do Templo de Nosso Senhor Jesus Cristo de Jerusalém: Quinta da Cardiga e Almourol, que a par do Convento de Cristo em Tomar, marcam presença assinalável na região.

Da Golegã... onde Carlos Relvas, pioneiro da fotografia artística em Portugal, nos deixou um significativo espólio, e o Mestre Martins Correia expõe uma importante colecção de escultura... à Quinta da Cardiga, majestoso palácio, ladeado de torreões, onde ainda hoje será possível respirar a intimidade da vida dos cavaleiros Templários, devotados a Cristo e à expansão da fé, contra os infiéis de mafoma...

Seguiremos pela fronteira natural da reconquista, o rio Tejo, por Vila Nova da Barquinha e Tancos até ao medievo e pitoresco Castelo de Almourol, que visitaremos, fundado, como tantos outros por Gualdim Pais, mestre da ordem do Templo, cujas muralhas segredam recontos de cristãos e árabes e onde a imaginação popular criou lendas de gigantes e epopeias..." e que o põem a par, em prestígio romântico, com os velhos castelos do Reno."

Desta vez, iniciamos o percurso com uma breve visita à Golegã, começando pela renovada Casa Estúdio Carlos Relvas, futuro Museu da Fotografia, ainda não inaugurado. Segue-se a Igreja Matriz do séc. XVI e o seu pórtico manuelino, da autoria de Mestre Boitaca. Junto a esta igreja encontra-se uma estátua erigida à memória do grande toureiro Manuel dos Santos, natural da Golegã. Continuamos pela rua Dom Afonso, até à Praça Marquês de Pombal, imenso terreiro onde se realiza a Feira Nacional do Cavalo (S. Martinho). Chegados ao Centro de Exposições Equuspolis, vamos visitar o notável Museu de Cultura e Escultura Martins Correia.

De seguida vamos percorrer a lezíria até ao rio Tejo, junto à Quinta da Cardiga, passando pela Quinta da Labruja e por São Caetano. A Quinta da Cardiga preserva elementos quinhentistas: portal manuelino e azulejos.

Aí, o autocarro levar-nos-á até Vila Nova da Barquinha, onde vamos almoçar a nossa merenda no novíssimo Parque Ribeirinho, agradável jardim e espaço de lazer, que veio aproximar esta vila do seu rio de sempre.

Continuamos de tarde a pé até Tancos, pela margem do rio, indo depois visitar o Castelo de Almourol num agradável passeio fluvial de barco.

Características do percurso: Percurso plano, fácil, convidando ao calmo desfrute da encantadora paisagem à beira do rio

Tejo, outrora importante via de comunicação e de comércio.

Cartografia: Folha 330 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 9h00, junto à Igreja Matriz da Golegã (inscrição obrigatória no Clube).

Aviso - Os motoristas dos automóveis terão no intervalo para almoço, de ir de autocarro transferir as viaturas para o final do percurso, em Tancos.

'Rebentos' do Ar Livre

14 de Maio - Domingo - 1/2 bota

(deste Ar e de outros)



(Pois o problema são os nossos filhotes pequenos, ainda não independentes, isto é, quando já nos pesam nas costas mas ainda não têm pedalada para outros voos. Não fossem eles, e todos os fins de semana fazíamos uns passeios de 40km para desentorpecer. Assim, temos que passar o fim de semana em frente da televisão a ver os bebe leites).

Pr'acabar com as desculpas no dia **14 de Maio** há passeio na **Tapada de Mafra** pró pessoal mais pequeno e respectivos acompanhantes (avós, pais, irmãos, primos, ...).

É pra caminhar um bocadinho (cada um pelo seu próprio pé ou no lombo dos progenitores...), ver bicharada e reinar com os amigos. E comer o pic-nic que os grandes vão levar.

Manhã - Percurso pedestre guiado; **Tarde** - "Detectives da Floresta" - Caça ao Tesouro. Vai ser uma festa!

É às 10h00 na entrada principal da Tapada de Mafra (em Mafra, tá bem?).

Custo: Parece que é **6 euros os pequenos e 12 euros os grandes**.

Dificuldade: 1/2 bota (normal ou ortopédica).

(Os acompanhantes devem levar ideias para futuras actividades e maneiras de integrar os pequenos nas actividades dos grandes. Devem também levar água, chapéu e agasalho se estiver frio).

Tá combinado. Vamos já inscrever-nos na actividade!

O preço inclui a entrada na Tapada e todas as actividades.

Do Minho ao Lima

20 e 21 de Maio - Sábado e Domingo - 3 botas

Uma travessia pelo verde verde Minho

Autocarro 48,00 € / Men. 21 anos 17,00 €

Viatura própria 20,00 € / Men. 21 anos 15,00 €

Esta é uma proposta para uma 'viagem' no Alto Minho. Desde o Monte Faro (Valença), junto ao rio Minho e à Galiza até ao lugar da Vacariça, sobranceiro a Ponte de Lima e ao rio que lhe deu o nome. Aproveitando partes de alguns dos percursos marcados na região sob a égide da C.M. de Paredes de Coura, percorreremos uma linha quase contínua entre os vales do Minho e do Lima. Incursões em manchas de florestas, em zonas de muito antiga ruralidade que ainda renasce cada ano ao ritmo das estações, como se verifica pelo verde dos seus campos. Passaremos ao lado de Paredes de Coura, mergulharemos

nas florestas da Área Protegida do Corno do Bico.

Sábado, 27 - A 5km de Valença terá início esta etapa, a 450m de altitude no Monte Faro, local de culto e de vistas largas que tem o seu marco geodésico a 563m .

Uma espreitadela a oeste ao vale do Minho, Santa Tecla, Serra d'Arga para seguir um pouco a Norte tendo lá à frente ainda o Minho, O Baixo Minho Galego, Monção,...

Entre florestas de pinheiros e recordações de incêndios subiremos ao marco geodésico de 'Lagoas' a 782m. Seguindo pelo alto da serra da Boulhosa apreciaremos os campos e as pastagens e, lá em baixo, a bela envolvente da freguesia de Insalde. Um belo e mágico carvalho separa-nos do lugar de Cidade (Insalde) término da etapa.

Domingo, 28 - A cerca de 3km (em linha) do fim do 1º percurso, dar-se-á início à jornada, bem perto do rio Coura, em Parada :um cruzeiro assinalará a partida. Por entre campos de cultivo seguimos a ribeira de Reiriz (alimentadora do Coura) e depois, virados a sul, entre carvalhos e azevinhos até S. Martinho de Vascões. Seguem-se os núcleos rurais da Giesteira e Túmio. Iniciaremos a subida que nos levará ao Corno do Bico por entre carvalhais e outros assombrados bosques. Até ao alto teremos a leste as alturas da Peneda e da serra do Soajo. Do miradouro do Corno do Bico (883m) o vale do Coura.

A descida é ainda entre densa floresta, atravessaremos uma alameda de castanheiros por onde se passearão concertiza alguns garranos. Seguir-se-ão interessantes formações graníticas, por entre um raro bosque de faias chegaremos a um pequeno lago 'Salgueiros Gordos' e a Vacariça já não dista muito deste idílico local. Mas antes com o sacrifício de uma pequena subida ao Penedo Branco (725m) ganharemos os céus de Ponte de Lima, do vale do Lima até Viana do Castelo e o mar.

Características dos percursos: Ambas as etapas são longas (um pouco mais de 6 horas de marcha) havendo no primeiro dia uma subida mais prolongada. Por outro lado, os trilhos em si não apresentam grandes dificuldades, há muitos caminhos rurais e florestais, excepção ao pequeno troço de ataque ao Corno do Bico. Não haverá neutralizações. Em caso de tempo húmido haverá passagens alagadas.

Alojamento: Parque de campismo da Orbitur em Viana do Castelo. Outro tipo de alojamento por conta própria.

Cartografia: Folhas 2, 7, 8, 15, 16 e 28 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Aquando da inscrição no Clube será fornecida a informação necessária a quem optar por não utilizar o autocarro.

As falésias multicolor de Olhos d'Água

27 de Maio - Sábado - 1 bota

Um regalo para os olhos

Autocarro 34,00 € / Men. 21 anos 12,00 €

Viatura própria 14,00 € / Men. 21 anos 9,00 €

A pequena povoação piscatória de Olhos d'Água gozou em tempos de grande importância histórica, servindo como vigia e defesa da Cidade de Albufeira. O seu topónimo deve-se aos

"olheiros" de água doce, nascentes que brotam na areia, entre as últimas rochas antes da falésia arenítica e vermelha.

Mesmo ao lado, um oceano de águas calmas e cristalinas, batendo suavemente num areal fino, emoldurado por paredes de rocha em tons ocre e rosa que o mar fez questão de esculpir e transformar em autênticas obras de arte.

A paisagem multicolor estende-se ao longo de quilómetros a perder de vista, que iremos percorrer, ora com vistas de cima, ora ao longo da praia (e porque não um banho pelo meio!), num percurso fácil e acessível que é um regalo para os olhos.

Características da actividade: Visita às nascentes de água doce (caso a maré o permita) seguida de um percurso linear de cerca de 12km entre a praia de Olhos d'Água e Vilamoura, subindo e descendo a falésia.

Possibilidade de uma paragem para tomar um banho de mar e "esticar" um pouco ao sol (não esquecer o fato de banho, toalha, protector solar, fanel, água e chapéu).

Haverá uma neutralização no meio do percurso para aqueles que preferirem uma boa esplanada...

Partida: Às 6h45m de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração frente à praia de Olhos d'Água às 10h00.

Rotas de Cister Sta Maria de Maceira - Dão

3 e 4 de Junho - Sábado e Domingo - 2 botas

O Dão entre o solar e o convento

Autocarro (campismo) 75,00 € / Men. 21 anos 48,00 €

Autocarro (cabana) 85,00 € / Men. 21 anos 58,00 €

O projecto de actividades subordinado ao tema Rotas de Cister, visa dar a conhecer aos sócios participantes vários conjuntos monásticos de uma Ordem que acompanhou a formação do território e a afirmação política da 1ª dinastia, contribuiu para a colonização de vastas áreas, aplicação de técnicas agrícolas inovadoras e de organização do espaço. Os conjuntos monásticos seguiam métodos de implantação e distribuição espacial muito semelhantes com modelos arquitectónicos e construtivos afins, o que lhes confere um certo "ar de família". É, no entanto, a relação privilegiada com a paisagem que os torna singulares: os locais isolados onde se implantaram e a transformação do espaço envolvente. Actualmente, fazem parte integrante de unidades paisagísticas mais vastas, às quais dão um valor acrescido que importa preservar e valorizar. Neste sentido, o real convento de Sta Maria de Maceira-Dão e a sua envolvente paisagística não fogem à regra.

Esta actividade serve também de pretexto para visitarmos uma zona pouco explorada pelo Clube e para a qual os companheiros organizadores têm tido pouca apetência, talvez por ser muito povoada, logo intervencionada mas, como poderão verificar, com locais muito belos e aprazíveis.

O convento foi fundado em 1161 em Moimenta, na via entre as terras de Azurara (Mangualde) e Senhorim. Talvez por a região ser já um importante pólo de produção agrícola, densamente povoada e a rede viária, de origem romana, que também passava por Viseu, ser muito frequentada, em 1173 os monges transferem-se para uma várzea num vale ameno e fértil, protegido da nortada pela serra de Fagilde. É ladeado pela ribeira dos Frades, que desagua na margem esquerda do

Dão, dando origem, no seu couto, à povoação de Fornos de Maceira Dão. Em 1837 o couto é integrado no concelho de Mangualde e o edifício vendido. Propriedade privada, edifício classificado do qual subsiste parte das campanhas de obras dos séculos XVII e XVIII.

Características da actividade:

Sábado - Percurso pedestre com c. de 12/13km com início em Germil, na ponte sobre o Dão, e término no camping, passando pela barragem de Fagilde e convento. Decorre ao longo do rio por caminhos florestais ou rurais, na sua maioria arborizados, e um pequeno estradão, ao longo da barragem, o qual é bastante exposto. Sem desníveis ou dificuldades de maior para além de um pequeno corta-mato por baixo do viaduto de Fagilde.

Domingo - Percurso pedestre com cerca de 12/13km com início em Germil e término no lugar das Lajes. Parte do percurso decorre ao longo do Dão e parte na cumeada de serra de Vila Mendo a qual possui umas belas vistas, quer para o vale do Dão e Penalva do Castelo, quer para a serra da Estrela. Caminhos rurais e florestais com 2 pequenos desníveis a vencer, o primeiro no início com c. de 100m, e o segundo entre Trancoselinhos e a capela de Sto Amaro, com c. de 200m. De tarde, teremos a visita guiada ao solar dos Albuquerque e a prova de vinhos do Dão. De fundação quinhentista, a traça actual deste belo solar data do séc. XVIII, possui uns jardins magníficos que visitaremos tal como a capela, a entrada da casa (habitada) e as adegas. No regresso haverá ainda a oportunidade de passarmos na ponte de Trancozelos, de origem romana, e no convento do Santo Sepulcro, estabelecimento único em Portugal datado do séc. XII, pouco alterado mas muito estragado.

Cartografia: Folhas 179, 189 e 190 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 3, às 6h30 de Algés e às 6h45 de Sete Rios.

Alojamento: É por si outro ponto de interesse - a dormida, jantar e pequeno almoço serão no **camping Moinhos do Dão**. Como o nome indica está situado nas margens do rio num açude com antigos moinhos e mancha florestal quase primitiva, um local paradisíaco que só poderia ser achado por quem? Holandeses, claro. O camping é propriedade de uns quantos holandeses que ali se fixaram em 1989 e que arranjaram o espaço para camping, reconstruíram a casa do moleiro, construíram cabanas, colocaram água canalizada e painéis solares para electricidade, tudo sem apoios oficiais. Também organizam programas de férias com actividades pedestres para os estrangeiros que ali se alojam; digo estrangeiros porque portugueses seremos os primeiros... Portanto, um espaço muito aprazível mas sem luxos, existem instalações sanitárias com chuveiros de água quente e luz nas cabanas e nas casas. Um jantar simples regado com Dão, produção própria de uma quinta vizinha, e alegrem-se vegetarianos, é só avisar que não há dificuldades. Recomendo vivamente que consultem o site www.portugal-aktief.com, é só carregar na bandeira portuguesa.

Recomendações: Botas, água, protector solar; toalha de praia e farnel.

Observações: Dadas as características da actividade, **haverá número limitado de participantes e não será possível a participação em viatura própria**. O alojamento será no camping, exclusivamente. Quanto a camas existem casas, cabanas e rouletes com capacidade para 2 e 4 pessoas, quase todas têm casa de banho, embora algumas só lavatório e as rouletes nem isso, nestes casos o banho é nas instalações sanitárias do camping. O número de camas disponíveis é inferior à lotação do autocarro e é conveniente levar saco-cama e almofada. Como o autocarro não chega ao camping, haverá

transfer das bagagens, portanto, **no Sábado, dia de partida, os companheiros levarão consigo só o necessário para a actividade** e deixarão no porão do autocarro a bagagem a transferir; a qual já estará no parque quando lá chegarmos. **É imprescindível a inscrição no Clube para os dois tipos de alojamento. O preço inclui a dormida, o jantar, o pequeno-almoço e a visita à Casa da Ínsua com prova de vinhos.**

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

10 a 17 de Junho	8 dias	IRLANDA
11 de Junho	Dom.	Parque F. de Monsanto
24 de Junho	Sábado	Aldeia da Ponte
1 de Julho	Sábado	Rivera de Chanza (Cortegana)
8 de Julho	Sábado	Nocturna
15 de Julho	Sábado	Bordeira – Carrapateira
22 a 30 de Julho	9 dias	AÇORES

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os sócios, realizar-se-á no dia **20 de Abril, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a próxima actividade de fim de semana.

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha, aberta a todos os sócios, realizar-se-á no dia **24 de Maio, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a actividade de 28 e 29 (Serra do Caldeirão).

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

A próxima actividade é no final de **Abril, 29, 30 e 1 de Maio** em **ESPIEL - Córdoba**. Espiel é um "must" da Escalada Andaluza e uma das escolas preferidas dos nossos escaladores. Paredes imponentes de rocha calcária de boa qualidade, duas centenas de vias de graus acessíveis, local privilegiado sobre a albufeira do rio Guadalhorce, e claro, o campismo selvagem e o famoso banho no tanque.

Quem nunca foi a Espiel não pode perder esta oportunidade, e para quem já foi é sempre um prazer voltar.

Importante para todos aqueles que estão a fazer o curso avançado. Vamos fazer uma aproximação à escalada em grandes paredes.

Aqui fica o desafio!

ACTIVIDADE EXTRA

Em colaboração com a C.M. Alenquer, **Domingo, 28 de Maio**, passeio de **Montejunto (Capela de São João) a Alenquer**.

Actividade longa com neutralização.

Inscrição gratuita no Clube.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: João Luis Mattos Coelho

Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

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

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