

Arlivre Informação

Editorial

1. XXI Aniversário: é já no próximo mês de Setembro que o CAAL comemora o seu Aniversário. Tradicionalmente nesta Festa temos a oportunidade de rever muitos companheiros que, por razões várias, só aparecem nesta altura. Assim, venho convidar-vos a todos para que comemorem connosco mais um Aniversário do nosso Clube, desta vez no centro do país, na bonita região de Arouca (Serra da Freita).

2. Propostas de Actividades: as férias estão a chegar. Depois de voltarmos dos Açores, e antes de irmos à Boémia, poderemos abrandar um pouco. Para os que ainda não pensaram nisso, é uma boa altura de planear a sua contribuição para o Calendário de Actividades de 2007. Envia já em Setembro a(s) tua(s) proposta(s). O impresso está disponível na página do Clube.

3. Actividades de Calendário: não contando com os diversos cursos, estágios e actividades dos Grupos de Dinamização de Escalada, Montanha e Orientação, o CAAL realizou, durante os 6 primeiros meses de 2006, 26 actividades com uma participação média de 58 pessoas por actividade.

Resumo

2 a 10 de Setemb	Sábado a Domingo	Boémia do Sul (República Checa)
10 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
13 de Set. a 18 Out.		Curso de Iniciação à Escalada
15 de Setembro	Sexta	Noite de Mistério e Cultura Popular
16 de Setembro	Sábado	Alguber e a Serra de Todo o Mundo
23 e 24 de Setembro	Sábado e Domingo	XXI Aniversário – Arouca (Serra da Freita)
30 de Setembro	Sábado	Do Mondego ao Buçaco
1 de Outubro	Domingo	Actividade Cultural de Descoberta
4 a 8 de Outubro	Quarta a Domingo	Vale de Asón (Espanha)
14 de Outubro	Sábado	2ª Marcha dos Fortes

Parque Florestal de Monsanto

10 de Setembro - 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 ficarmos a conhecer 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.

Noite de Mistério e Cultura Popular

15 de Setembro – Sexta – 1 bota

Museu Maçónico e Fado

Oportunidade para conhecermos melhor o ambiente maçónico numa visita guiada pelo Dr. António Lopes, conservador do Museu Maçónico. Será uma noite filosófica, boémia e fadista

onde, além da descoberta e percepção de símbolos, conhecimento de histórias e da história desta sociedade desconhecida da maioria de nós, poderemos ainda percorrer um pouco dum dos bairros mais tradicionais de Lisboa - o Bairro Alto - jantar e ouvir a canção de Lisboa, o fado, numa sala emblemática - o Café Luso.

Ponto de Encontro: Às 17h50 à porta do Palácio Maçónico na Rua do Grémio Lusitano, 25.

Ementa do jantar: Couvert, caldo verde, bacalhau assado, fruta ou doce, vinho da casa ou água e café.

Actividade limitada a 30 pessoas por falta de capacidade do Museu. O preço (38,00€) inclui entrada no museu e jantar com fados.

Alguber e a Serra de Todo o Mundo

16 de Setembro – Sábado – 2 botas

Uma serra quase desconhecida aqui tão perto

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

Viatura própria 12,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

A **Serra de Todo o Mundo** (260m) é um lugar misterioso que se avista de Montejunto e apetece ir ver como é. Com a sua

forma de Meia Lua é considerada localmente um objecto de simbolismo mágico-religioso!

À distância parece uma cratera de vulcão mas, de facto, não é mais do que uma enorme encosta, de forma vagamente circular, voltada a Sul, em cujo centro se encontra uma simpática localidade, de seu nome **Alguer**.

Os terrenos dessa encosta são férteis, sobem monte acima e ainda hoje são cultivados. Na crista da serra foi recentemente instalado um parque eólico, com uma boa dúzia de geradores, junto dos quais passaremos.

Diz a tradição que a Infanta D. Maria, filha de D. João III, ter-se-á instalado na localidade, em busca da cura de uma doença de que padecia, pedindo para isso a ajuda da N.ª Sra. de Todo o Mundo. Esta Virgem deu nome à Serra. O rei, em agradecimento, presenteou a terra onde a filha se salvou, elevando-a a freguesia. Árabes e outros povos por ali viveram, havendo mesmo vestígios de uma ponte romana.

O percurso terá o seu início no Cercal e passará por uma sucessão de cumes – Silheira e Alvariz - continuando por caminhos de floresta, até chegarmos ao sopé da serra, no lugar de Venda do Freixo.

De seguida, subiremos, desfrutando as paisagens soberbas dos vales envolventes, dos campos de Alguer e da serra de Montejunto. Avistaremos a costa e o mar nos cimos da serra.

Características do percurso: Por caminhos rurais, com horizontes largos, é fácil, apesar de apresentar algumas subidas acentuadas. Não sendo para atletas, exige a boa forma física, característica da maioria dos sócios do CAAL... (distância aproximada a percorrer - 14km).

Cartografia: Folha 351 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: De Algés, às 7h30, e de Sete Rios, às 8h00.

Participação em viatura própria: Concentração no Cercal, às 9h15, no cruzamento principal - Caldas, Alcoentre, Alenquer e Cadaval.



A Festa do CAAL na Serra da Freita

Autocarro	49,00 €	/	Men. 21 anos	20,00 €
Viatura própria	38,00 €	/	Men. 21 anos	18,00 €
Só jantar	20,00 €	/	Men. 21 anos	10,00 €

(Crianças até 4 anos - GRÁTIS)

Este ano o CAAL vai festejar o seu Aniversário em terras seranas. Arouca e a **Serra da Freita**, onde vão decorrer as actividades, fazem parte dos mais belos lugares de Portugal.

A serra ainda é verde, não obstante incêndios passados que a tentaram destruir, tem quedas de água, uma das quais, a **Frecha da Mizarela**, fará parte de um dos percursos que vamos fazer. Veremos aldeias tradicionais a par de fenómenos graníticos de grande raridade, as **'pedras parideiras'**. Contactaremos pessoas hospitaleiras, teremos oportunidade de ir à **Feira das Colheitas**,

a mais animada festa anual de Arouca, que também se desenrola neste fim-de-semana, onde poderemos conhecer ou rever o artesanato desta região e provar os seus sabores nas tasquinhas de produtos regionais.

Mas, acima de tudo, vamos festejar o nosso Aniversário, festejar fazendo aquilo que melhor sabemos, ou seja, caminhando numa bela região, por percursos de grande interesse paisagístico e com diversos graus de dificuldade.

Na **noite de Sábado**, terá lugar o já tradicional **Jantar de Aniversário**, com animação e entrega de lembranças aos mais antigos nestas andanças. Este jantar com produtos típicos da região (ementa arouquesa), proporcionará o reencontro de velhos amigos e o abrir de braços aos novos.

A quem caberá este ano apagar as 21 velas do CAAL? Esta "obrigação", como sempre, será da responsabilidade do nosso companheiro mais novo.

Há hipótese de ementa vegetariana para quem o desejar. Informar o Clube no acto da inscrição.

Percursos Pedestres:

Iremos descobrir três dos mais bem conseguidos **Percursos de Pequena Rota** desta região, escolhidos em função da diversidade da sua paisagem e das típicas aldeias que atravessam.

No **Sábado (2 botas)**: Percurso circular, com início e fim nos **Viveiros da Granja**, com cerca de 13km, alguns desníveis um pouco acentuados e com possibilidade de neutralização.

No **Domingo** temos dois percursos:

2 botas – Percurso circular, com início e fim na **Igreja de Rossas**, com cerca de 13km, sem grandes desníveis e com possibilidade de neutralização.

3 botas – Percurso também circular, com partida e chegada no **Parque de Campismo**, com cerca de 17,5km. (Este passeio mais longo é indicado para os mais fortes pois apresenta bastantes desníveis. Haverá, no entanto, possibilidade de neutralização.)

Cartografia: Folha 155 da Carta Militar de Portugal na escala de 1/25000 do IGE.

Alojamento: Parque de Campismo do Merujal, belo parque de montanha, com restaurante onde se pode tomar o pequeno almoço do dia 24.

Alternativa na Residencial S. Pedro que nos garantiu a reserva de quartos até ao dia **25 de Julho** (nova data negociada). **Quem não quiser ficar em campismo deve fazer a sua inscrição no Clube até esta data.**

Participação em viatura própria: Ponto de encontro no dia 23 às 11h30 no Parque de Campismo do Merujal. (Para lá chegar, na estrada N 224, direcção Arouca, a cerca de 10km de Arouca, virar à direita seguindo a indicação de Parque de Campismo - Merujal).

Partida: Dia 23, Sábado, às 7h00 de Algés e às 7h15 de Sete Rios. **O preço inclui o jantar de Aniversário.**

O jantar de aniversário é o grande jantar anual de convívio do Clube.

Se não queres fazer as actividades inscreve-te só no jantar.

Do Mondego ao Buçaco

30 de Setembro – Sábado - 2/3 botas

"Wellington, Sophia e Massena"

Autocarro	29,50 €	/	Men. 21 anos	11,00 €
Viatura própria	15,00 €	/	Men. 21 anos	10,00 €

Iniciaremos a nossa actividade na Porta das Ameias onde acederemos à magnífica **Mata do Buçaco**. Por entre vegetação

luxuriante, Palácio de sonho e Capelas de Via Sacra, chegaremos à Cruz Alta. Daí poderemos apreciar a espectacular paisagem que se estende a perder de vista.

De seguida embrenhar-nos-emos na densa vegetação da **Serra do Buçaco** que iremos atravessar longitudinalmente, seguindo por caminhos de bom piso, sem grandes desníveis, desfrutando da tranquilidade da mata antiga, observados pelos duendes que nos acompanharão, escondidos no segredo da folhagem... Chegaremos então ao maior aglomerado de moinhos de vento do país, onde poderemos retemperar forças, visitar o curioso **Museu do Moinho** e neutralizar, se necessário. Daqui já se avista a **Barragem da Raiva** no Mondego onde, depois de uma longa descida e passadas as aldeias de Boas Eiras e Gondelim, terminaremos a nossa actividade.

Características do percurso: Cerca de 20km, com possibilidade de neutralização (~13 km). Depois da neutralização teremos algumas descidas acentuadas, em terreno difícil.

Recomendações: Botas de montanha indispensáveis. Aconselhável o uso de bastão. Não haverá possibilidade de abastecimento de comida / água até à neutralização.

Cartografia: Folhas 219 220 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 20, às 06h45 de Algés e às 07h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração na Porta das Ameias (atenção ao estacionamento) à 09h45. Imprescindível inscrição no Clube.

Actividade Cultural de Descoberta

1 de Outubro – Domingo – 1 par de ténis

Venha ver África cá dentro (Cova da Moura II)

Preço com almoço 16,00 € / sem almoço 8,00 €

Face ao grande interesse demonstrado, que deu origem a que nem todos os interessados pudessem participar na actividade que teve lugar no passado dia 18/6, vai a mesma ser repetida (extra calendário).

Tem-se por objectivo dar a conhecer os usos e costumes dos africanos que vivem em Portugal, com especial incidência nos povos de Cabo Verde e S. Tomé e Príncipe. É uma oportunidade única de conhecer um bairro de Lisboa, na **Cova da Moura**, muitas vezes considerado problemático, guiados pelos seus moradores, para no fim se descobrir que é habitado por gente pacata e trabalhadora.

Vamos conhecer e contactar as tradições, a música, a arte e a culinária destes países, aprender a fazer tranças no cabelo, provar os seus sabores e descobrir a história deste bairro através das explicações dos nossos guias, membros da **Associação Cultural Moinho da Juventude**.

Para quem quiser há ainda oportunidade para um almoço de cachupa, prato da cozinha de Cabo Verde.

Por razões de organização, esta actividade é limitada a 30 pessoas e é imprescindível a inscrição no Clube.

O preço inclui a visita e os guias, e a prova de um pastel de milho típico a meio da tarde. O almoço é constituído por cachupa, bebida, sobremesa e café.

Ponto de encontro: Às 12h00 na estação de comboios de Sta Cruz, na Damaia. A saída é pela R. 25 de Abril, almoço, seguindo-se depois a visita ao bairro.

Vale de Asón (Espanha)

4 a 8 de Outubro - Quarta a Dom. - 2/3 botas

A comarca mais bela e desconhecida da Cantábria

Autocarro 175,00 € / Men. 21 anos 90,00 €

Viatura própria 90,00 € / Men. 21 anos 85,00 €

O **Parque Natural dos "Collados del Asón"**, uma das zonas menos conhecidas da região é, sem dúvida, um dos mais belos da **Cantábria, na província de Santander**.

É uma zona somente conhecida até agora por grupos de espeleólogos de todo o mundo, pois alberga no seu interior um dos conjuntos de cavidades mais importantes da Europa. Só o sistema de cavidades do rio do Silencio tem um total de 53km de galerias exploradas. Ainda que a imensa maioria destas grutas só seja acessível para profissionais, existe uma, na actualidade, preparada para todo o tipo de visitantes. É a de Covalanes, em **Ramales de la Victoria**, onde foram encontradas importantes pinturas rupestres.

Os maciços do **Alto Asón** superam os 1600m de altura em espectaculares formações calcárias. As pradarias onde pastam cabras, ovelhas e vacas e as florestas de carvalhos, faias e azinheiras, surgem entre os cortes verticais da rocha. A água é omnipresente, em forma de ribeiras e torrentes, pelo que a vida é rica e abundante. O corço, o javali, a raposa e o lobo são espécies frequentes, assim como os abutres e uma grande variedade de aves de rapina.

O rio Asón nasce no **vale de Soba**, a partir de uma ressurgência, que origina uma espectacular cascata de 100m, o ex-libris da região, onde o estrépito da água e a maravilhosa paisagem que nos oferece a cabeceira do vale impregnam os sentidos. Os vales circundantes desta região cársica, que possui a maior dolina da Europa, são de uma beleza que merece a nossa visita.

A região foi, no passado, uma zona de emigração, ainda hoje patente em muitas das construções e marcante em algumas localidades, como **Arredondo**. A história também marca presença, desde as muitas grutas com vestígios pré-históricos até à passagem por estas paragens de **Carlos V**, que iniciou a sua derradeira viagem no **porto de Laredo**, próximo de Santander, no dia 6 de Outubro de 1556, tendo-a terminado no **Mosteiro de Yuste**, que já visitámos.

Ramales de la Victoria, a capital da comarca do Alto Asón, será o centro da nossa actividade, a partir da qual vamos explorar os vales e os cumes encantados desta região.

Programa:

5 de Outubro, Quinta

Percurso "Camino del Picón del Carlista" (Ruta 10), percurso de 9km (2 botas - desnível 400m - 3h30, ida e volta)

6 de Outubro, Sexta

Manhã: Percurso "Ramales - Cuevas de Covalanes (visita) - Ramales" (Ruta 9), percurso de 4km (2 botas - desnível 200m - 2h30, ida e volta)

Tarde: "Camino de la Piluca" (Ruta 4), percurso de 13,5km (3 botas - desnível 450m - 4h30, ida e volta), com início em Matienzo - vistas magníficas para o poljé de Matienzo, o maior da Europa

7 de Outubro, Sábado

Manhã: Visita a Arredondo; "Camino del Vale de Asón" (Ruta 6), percurso Arredondo - Asón - Nascente do rio Asón, de 10km (2 botas - desnível 300m - 3 horas)

Tarde: "Camino de Hoyo Masayo" (Ruta 5), percurso de 16km

(3 botas – desnível 400m a subir e 900m a descer – 5 horas), termina em Riba

Opção – "Camino de la Sía" (Ruta 7): El Rellano – La Veguilla percurso de 9km (2 botas – desnível 750m a descer – 2h30)

8 de Outubro, Domingo

Visita a Ramales e viagem para Lisboa

Características dos percursos: Por caminhos rurais e veredas sinalizadas, com relevo, sendo necessário o uso de botas. Dadas as características da região e a época do ano, não esquecer o impermeável e o agasalho para a noite.

Alojamento: Na Quarta, na Aldeia de S. Sebastião, em Vilar Formoso, e, nos restantes dias, no camping La Barguilla, em Ramales de la Victoria. O camping possui bungalows, que os companheiros poderão reservar por sua iniciativa (tel. 0034 942 646 586).

Partida: Autocarro, com saída no dia 4 de Outubro, Quarta, de Algés às 19h00, e de Sete Rios, às 19h30.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro será no camping, em Ramales, no dia 5 de Outubro, Quinta, pelas 15h00.

O preço inclui transporte, entradas e guias locais, dormida e pequeno almoço na Aldeia de S. Sebastião, na Quarta, alojamento em parque de campismo e os jantares de Quinta e Sexta, no restaurante do camping.

2ª Marcha dos Fortes

14 de Outubro – Sábado – 3 botas

De novo a Grande Aventura!

Em 2005 realizou-se pela 1ª vez em Portugal e com grande êxito uma actividade pedestre de resistência, não competitiva, longa, a que chamámos **Marcha dos Fortes**, desenrolada ao longo das **Linhas de Torres**, reunindo 159 pessoas tendo 101 terminado os 42,9km.

O CAAL entende que tamanho sucesso poderá e deverá ter continuidade!

Mantendo a parceria com a Câmara Municipal de Loures, e integrando o Calendário da FPME, a **2ª MARCHA dos FORTES** terá lugar a **14 de Outubro de 2006**.

Será certamente de novo uma grande jornada desportiva e lúdica, de convívio e evocativa, revivendo a História.

Passará por algumas das fortificações e locais mais representativos e emblemáticos, tais como os **Fortes da Archeira, a Quinta do A-da-Guerra, a Patameira e a Gozundeira, os Fortes do Alqueidão e da Carvalha, A-do-Mourão, os Fortes de Mato da Cruz e da Agueira, Quinta da Romeira e o Serves**.

O percurso será essencialmente em caminhos rurais, sem desníveis muito acentuados, por cumeadas e vales, por onde andaram as invasões francesas e os aliados, e que proporcionará aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

Esta actividade tem um total de 41,1km, inicia-se às **07h00** em Runa e termina às **19h30** em Bucelas, LOURES, em plena **Festa do Vinho e das Vindimas**.

O andamento é de caminhada, havendo **6 pontos onde se pode neutralizar**. Existem 3 locais de abastecimento onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, etc.).

Nestes pontos haverá paragens obrigatórias de 15 min, e num deles (almoço, onde será servida uma refeição ligeira quente) a paragem é de 40 min. Além de abastecimento estes pontos também servem de descanso. Contudo, os companheiros deverão levar uma mochila pequena e leve com os seus

pertences e os alimentos mínimos indispensáveis a um dia de caminhada. O ritmo da marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos. **Nenhum participante os poderá ultrapassar.**

Esta é mais uma organização do **CAAL**, em parceria com a **Câmara Municipal de Loures**, integrada também no Calendário de Actividades da FPME, e com o apoio da C.M. do Sobral de Monte Agraço e Juntas de Freguesia de Runa e Bucelas.

Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura na noite de 13, Sexta, a utilização de **pavilhão desportivo para pernoita**, com duches e instalações sanitárias - Pavilhão Paz e Amizade, no centro de Loures, junto às piscinas. No dia da actividade, levarão a sua viatura para Bucelas, onde tomarão o transporte posto à disposição pela Organização.

É assegurado pela organização o transporte entre Bucelas - **partida às 05h00 do Largo Central, junto à Rodoviária** - e Runa, onde se dá o início da actividade.

Informações e inscrições até 4 de Outubro - 8 €

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

Tel: 21 778 83 72 Fax: 21 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt

Câmara Municipal de Loures - Divisão de Desporto

Tel: 21 984 87 31

Actividade organizada pelo CAAL, em parceria com a C.M. Loures.



Actividade integrada no Calendário da FPME.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- 21 e 22 de Outubro – Sáb. e Dom. – Encostas do Côa I
- 28 de Outubro – Sábado – Picos de Aroche (Espanha)
- 4 e 5 de Novembro – Sáb. e Dom - Descendo o Vouga III
- 12 de Novembro – Dom. – Parque Florestal de Monsanto
- 18 e 19 de Novembro – Sáb e Dom – Zafra (Espanha)
- 25 de Novembro – Sábado – Alandroal

A secretaria do CAAL estará encerrada no mês de Agosto.

Tempo de Férias também é tempo de começar a preparar as 'tuas actividades' para o Calendário CAAL 2007!!

O Curso de Iniciação à Escalada do CAAL tem início dia 13 de Setembro, quarta-feira. Contacta e inscreve-te no Secretariado do 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.clubeartilivre.org>

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