

# Arlivre Informação

## Editorial

No passado dia 23 de Setembro celebrou-se em Arouca, e na Serra da Freita, o XXI Aniversário do nosso Clube. Cerca de 200 companheiros mostraram que o maior clube nacional de pedestrianismo, alpinismo, escalada e orientação está bem vivo e com um dinamismo invejável. Também em Setembro, 66 companheiros participaram na última semana do Eurorando, que decorreu na República Checa, mais concretamente na Boémia do Sul. Com uma forte presença, evidenciada publicamente no desfile final de Ceské Budejovice, o CAAL demonstrou que continua a ser um prestigiado membro da European Ramblers Association, da qual se orgulha de ser o mais antigo filiado em Portugal. Com a aproximação do fim do ano é agora altura de começarmos a preparar o nosso novo Calendário de Actividades. Para esse efeito contamos com as propostas dos nossos associados de modo a que o calendário de 2007 seja ainda mais aliciante que os anteriores.

## Resumo

20 a 22 de Outubro	Sexta a Domingo	Encostas do Côa I
28 de Outubro	Sábado	Picos de Aroche - Espanha
4 e 5 de Novembro	Sábado e Domingo	Vouga III
12 de Novembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
18 e 19 de Novembro	Sábado e Domingo	Ducado de Feria - Espanha
25 de Novembro	Sábado	Alandroal
1 a 3 de Dezembro	Sexta a Domingo	Braga e Guimarães

### Encostas do Côa I

20 a 22 de Outubro - Sexta a Dom. - 3 botas

A margem esquerda

Autocarro 89,00 € / Men. 21 anos 50,00 €

Viatura própria 68,00 € / Men. 21 anos 45,00 €

O rio que há onze anos ninguém conhecia, é mais uma vez destino das nossas botas: foi em 1995 que as gravuras foram divulgadas e faz agora dez anos que o Clube por lá andou. Voltámos mais umas quatro ou cinco vezes, mas nunca numa actividade onde entrasse o seu nome. Iniciamos agora este projecto, mas não o prevemos longo, por via de grande parte da área já estar batida.

O rio nasce na Serra das Mezas, precisamente na fronteira. Assim, no 1º dia vamos às suas cabeceiras mas, já agora, aproveitamos para percorrer a 'Sierra del Espinazo', que nos faltava fazer, para unir o Pico Jálama às Mezas (as três constituem a Serra de Xalma).

No 2º dia escolhemos o médio curso a montante da Serra da Marofa e, como é 'a margem esquerda', decorre totalmente no concelho de Pinhel. As variadas formas graníticas da paisagem e a barulheira da água compensam. Terminamos na estrada que liga Pinhel a Figueira de Castelo Rodrigo que, por causa do seu traçado ou da agrura das encostas, onde o diabo perdeu as botas, foi baptizada de **Excomungada**.

#### Sábado, 21 – A Serra de Xalma

O início é em Espanha na base do Pico Jálama (1492m), donde provém a denominação desta extremidade da Serra da Gata. A caminhada evolui para oeste atravessando a despida serra de 'El Espinazo' (1332m), com vistas soberbas sobre a Extremadura e Beira Baixa. Passada a estrada de Navas Frias, iniciamos a subida à Serra das Mezas, onde nasce o **Côa**. Inflectimos depois para Sul, seguindo a linha de fronteira, até tomarmos o caminho de **Fóios** (o autocarro está aí), onde o rio já é um homenzinho.

**Características do percurso:** São 18km a fazer em 8 horas: campo aberto de mato rarefeito e caminhos de todos os tipos. Pequeno troço de corta mato na serra das Mezas. Os desniveis são toleráveis: 300m para a 'Sierra del Espinazo' e 200m na serra das Mezas.

#### Domingo, 22 – A Excomungada

Começamos na aldeia do **Pereiro** e, pouco depois, ao atravessar a estrada Pinhel/Almeida, as vistas sobre a comarca de Riba Côa são vastas. Descemos para a ribeira dos Gaiteiros e, atravessada esta, caminhamos pela lombada granítica que a separa do Côa. Seguimos com o rio sempre à nossa direita, encaixado uma centena de metros mais abaixo. O único som é o das águas correntes e, nalguns sítios nem isso, pois está represado. O autocarro espera-nos na Excomungada (Ponte da Chinchela) para nos levar ao jantar, na Aldeia de S. Sebastião. **Características do percurso:** São 20km a fazer em 9 horas e com desniveis insignificantes (100m); no entanto temos no meio do percurso cerca de 6km em cima de lajes ou num carreiro de cabras, a meia encosta.

**Cartografia:** Folhas 171, 172, 182, 183 e 238 da Carta Militar

de Portugal na escala 1/25000 do IGE e as folhas espanholas 572 e 573 (1/50000).

**Alojamento e alimentação:** Os jantares (de Sábado e Domingo), os pequenos almoços e as pernoitas serão na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de S. Sebastião. O alojamento será em camarata (levar saco cama), mas quem quiser poderá montar tenda no local. Já existem bungalows disponíveis na Aldeia de S. Sebastião. Os interessados devem contactar: Sr. Joaquim - 936025235.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Sábado, às 8h00 na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de S. Sebastião (Vilar Formoso), para tomarem lugar no autocarro.

**Partida:** Sexta, às 20h15 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.

**Recomendações:** Levar bastão, protecção para o frio, água e almoço para os dois dias. Durante os percursos não se atravessa qualquer povoação nem há neutralização.

Os preços incluem alojamento, jantares e pequenos almoços.

## Picos de Aroche

28 de Outubro – Sábado – 2/3 botas

Por terras da Contenda de Moura

Autocarro 37,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

É em Espanha, no norte da Província de Huelva, que decorre a nossa jornada, com início nas margens da 'Rivera de Chanza' e término na herdade de 'La Contienda'. No entanto, passamos pelo solo pátrio.

Se o Portugal ou Espanha profundos existem, é aqui, e não no Pulo do Lobo, como dizia um primeiro ministro, nos anos noventa. Curiosamente foi nos anos noventa, mas do século XIX, que Portugal e Espanha acordaram em delimitar a fronteira nesta zona. Ironicamente nos mesmos anos, Portugal e Alemanha marcavam, no terreno, a fronteira norte de Moçambique. O aqui, de que atrás se falou, é a parte Sul do promontório de Barrancos, mas nada tem com esta vila, pertencendo ao concelho de Moura. Por isso entrou para a história com o nome de '**Defesa da Contenda de Moura**', o território disputado pelos dois países, que só em 1893 se partilhou. A parte que coube a Portugal foi florestada pelo Estado com pinheiros mansos e povoada com veados. Na parte espanhola, propriedade do 'Ayuntamiento' de Aroche, aconteceu o mesmo, pelo que vai ser natural a presença de famílias de gamos.

Vamos ter o prazer de caminhar ao longo da jovem fronteira e, quando esta inflectir para Norte, entrar no '**Parque Natural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche**'. Estes picos estão à vista e, após subidos e apreciadas as panorâmicas desta Ibéria profunda, é hora de descer para o final, na estrada Aroche/Encinasola.

**Características do percurso:** É sempre por caminho, d'umas vezes com jeitos de estradão doutras com inclinação e pedrinhas a soltarem-se, como é típico dos corta-fogos. Reside aqui a principal dificuldade do trajecto, por via da subida de dois ingremes corta-fogos: um, de 250m de desnível, antes do almoço, e outro de 110m a meio da tarde. São 19km a fazer em sete horas. Não se passa em qualquer lugar habitado.

**Recomendações:** Levar bastão, almoço e protecção para o vento/ou frio.

**Cartografia:** Folha 525-A da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios. No regresso, prevemos jantar antes de chegar a Lisboa. Contamos terminar a actividade por volta da meia-noite.

**As especiais condições desta actividade não permitem a participação em viatura própria.**

## Vouga III

4 e 5 de Novembro - Sábado e Dom. - 2 botas

O Vouga no coração de Lafões

Autocarro 63,00 € / Men. 21 anos 37,00 €

Viatura própria 42,00 € / Men. 21 anos 35,00 €

Depois de descermos o rio Vouga em Aguiar da Beira e Sátão em 2004, e Viseu e S. Pedro do Sul no ano passado, prosseguimos este ano a descida do rio Vouga, nos concelhos de Vouzela e Oliveira de Frades. O ponto de partida será, nos dois dias, a povoação e praia fluvial de Sejães, no segundo concelho. Caminharemos para jusante, no Sábado, e para montante, no Domingo. Trata-se de um troço do rio Vouga que corre num vale muito encaixado, entre encostas verdejantes e agrestes.

**Características do percurso:**

**Sábado** - Iniciamos a actividade em Sejães e vamos acompanhar o rio Vouga durante alguns quilómetros. Depois de uma subida até atingir uma cumeada próximo da A25, terminamos o percurso em Antelas. Em seguida, vamos de autocarro visitar o Mosteiro de S. Cristóvão de Lafões.

Percurso por caminhos florestais, com cerca de 8 km e desnível aproximado de 430 m.

**Domingo** - Partindo novamente de Sejães, seguimos pelas margens do rio até à já nossa conhecida quinta de Valgode, próximo de Vouzela, onde **lançaremos antes de regressar a Lisboa**. Percurso de cerca de 12km por caminhos de pé posto, sem desníveis consideráveis.

**Recomendações:** Uso de vestuário adequado à estação do ano: provável tempo frio e/ou chuvoso. Calçado adequado: botas de caminhada.

Durante os percursos de ambos os dias não se atravessam povoações; portanto, os abastecimentos deverão ser transportados desde o início da actividade.

**Cartografia:** Folhas 165,176 e 177 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, dia 4, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Encontro junto à Câmara Municipal de Oliveira de Frades, pelas 11h00 de Sábado.

**Alojamento:** Pousada da Juventude das Termas de S. Pedro de Sul. **O preço inclui o alojamento na Pousada da Juventude e o lanche de Domingo.**

## Parque Florestal de Monsanto

12 de Novembro - Domingo - 1 bota

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em **Monsanto**! Continuamos, como há 12 anos, a mostrar os encantos deste belo Parque Florestal da nossa cidade.

Estaremos, como sempre, na **Cruz das Oliveiras**, junto aos bombeiros às **09h30** de Domingo,

Venham a Monsanto com o Ar Livre - é ao pé de casa, sem inscrição prévia, gratuito e termina pelas 12h45.

## Ducado de Feria

18 e 19 de Nov. - Sáb. e Dom. - 2/3 botas

Um ducado em Espanha tão perto do Alentejo...

Autocarro 84,00 € / Men.21 anos 49,00 €

Viatura própria 54,00 € / Men.21 anos 44,00 €

O território do antigo 'Señorio de Feria' situa-se na Baixa Extremadura, a sul de Mérida e Badajoz, entre as planícies férteis da 'Tierra de Barros' e os contrafortes de noroeste da **Serra Morena**, com grandes contrastes paisagísticos e extensas panorâmicas. Os montes, bastante declivosos, estão cultivados com oliveiras, figueiras e amendoeiras, e têm extensas 'dehesas', muito arborizadas com sobreiros e azinheiras, compartimentadas com típicos muros de pedra aparelhada, para gestão do pastoreio do porco ibérico, que produz o afamado presunto Pata Negra. A planície está cultivada com cereais, vinhas e oleaginosas, constituindo uma manta de retalhos no meio da qual sobressai o casario branco das povoações.

Dois localidades recordam os Suárez de Figueroa: **Zafra e Feria**. A primeira encarna o lado senhorial e cortesão e a segunda representa o foco estratégico e guerreiro deste Ducado que constituiu um dos exemplos mais significativos de jurisdição senhorial da Extremadura e de Espanha. Os seus titulares exerceram um bom governo que se manifestou em obras públicas e na fundação de conventos, hospitais e outras instituições, que mantiveram sob o seu patronato, assim como no impulso de criações artísticas.

**Sábado, 18:** De manhã, visita a **Feria** e ao seu impressionante castelo com belíssimas panorâmicas; de tarde, percurso circular pela **Sierra de Feria** com subida à Sierra Vieja (814m) - 3 botas.

**Domingo, 19:** De manhã, visita guiada ao centro histórico de **Zafra** classificado como **Conjunto Histórico-Artístico** e visita ao **Capricho de Cotrina**, uma insólita moradia particular, em permanente construção segundo os sonhos e devaneios do proprietário, que constitui uma deliciosa surpresa; de tarde, percurso circular na **Sierra de Castellar**, com impressionantes cristas quartzíticas e as ruínas da primitiva povoação de Zafra - 2 botas.

**Recomendações:** Os **cantis** deverão vir **cheios** por só haver fontes nas povoações; trazer **agasalho e protecção para a chuva**, pela altitude da região (entre os 400 e os 800m) e pela época do ano em que poderão ocorrer forte precipitação e temperaturas baixas.

**Alojamento:** Em hotel em Zafra.

**Partida:** Sábado, dia 18, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios. (Percurso: Lisboa - Badajoz - Feria - Zafra).

**Participação em viatura própria:** Concentração às 12h00 (hora local) à entrada da vila de Feria (em Badajoz tomar a direcção de Sevilla - Cordoba e virar à esquerda para Feria cerca de 20 km antes de Zafra).

O preço inclui o alojamento, o jantar de Sábado e o pequeno almoço de Domingo.

## Alandroal

25 de Novembro - Sábado - 2 botas

O Alentejo em Cabeça de Carneiro

Autocarro 28,00 € / Men. 21 anos 11,00 €

Viatura própria 13,00 € / Men. 21 anos 5,00 €

Na nossa última visita do ano ao Alentejo vamos conhecer, ou reencontrar, a bela vila de **Terena** e visitar o seu castelo, donde poderemos apreciar a magnífica vista sobre a albufeira da baragem de Lucefecit.

Seguiremos depois à descoberta da Igreja Fortaleza de Nossa Senhora da Boa Nova com o seu formato pouco usual em cruz e que esconde uma pequena lápide que faz referência ao Endovélico.

Depois atravessaremos uma zona de vinhedos e olivais, passaremos por bonitos montes alentejanos, onde destacamos o Monte Branco e o Monte das Pereiras, e por típicas povoações como **Capelins**. Antes de chegarmos ao nosso destino, a pouco conhecida **Cabeça de Carneiro**, pacata aldeia do Alentejo profundo, poderemos contactar com os tradicionais de espaços abertos desta região.

**Características do percurso:** Actividade preparada para dias pequenos, sem dificuldades de maior, que decorre por trilhos e caminhos antigos. Possibilidade de neutralização em Capelins.

**Cartografia:** Folhas 451,452 e 463 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:** Às 10h30 junto ao cemitério de Terena.

## Braga e Guimarães Urbanas

1 a 3 de Dezembro - Sexta a Dom. - 1 bota

Os romanos e os santos

Autocarro 98,00 € / Men. 21 anos 64,00 €

Viatura própria 72,00 € / Men. 21 anos 45,00 €

Vamos visitar as nossas origens e conhecer mais um pouco da história do nosso país com a companhia imprescindível do

Dr. José Luis de Matos.

Passaremos na região que foi o berço da nossa nacionalidade e iremos à Penha ver as curiosidades e belezas daquele Parque e, se o tempo o permitir, descer de teleférico, admirando a bela paisagem que nos rodeia.

**Sexta - Braga:** Fonte do Ídolo, Termas Romanas do Alto da Cidade e Sé.

**Sábado** - Nos arredores de **Braga**, Mosteiro de S.Martinho de Tibães e Igreja de S. Frutuoso.

Nos arredores de Guimarães, S. Torcato com a sua Igreja, o Museu Etnográfico e de Arte Sacra, a Capela da Fonte do Santo e a Igreja Velha.

**Domingo - Guimarães:** Paço Ducal, Castelo e Capela de S. Miguel, Museu Arqueológico Martins Sarmento.

**Alojamento:** Ficaremos instalados em Guimarães numa residencial com vista sobre a cidade (este alojamento só pode ser garantido se as inscrições forem feitas até ao dia 15 de Novembro).

**Partida:** Sexta, dia 1, de Algés às 7h15 e de Sete Rios às 7h30.

**Participação em viatura própria:** Às 13h45 de Sexta junto ao Posto de Turismo de Braga.

**O preço inclui o alojamento com pequeno almoço e todas as entradas.**

#### GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os sócios, realizar-se-á dia **26 de Outubro, Quinta, às 21h30.**

#### 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 **2 de Novembro, Quinta, às 21h30,** para preparar a actividade do Gerês.

#### PARABÉNS AO GDAE!

**Marc Xavier**, escalador do CAAL, venceu a 1ª prova do Circuito Nacional de Boulder na categoria Júnior.

**Martim Vidigal**, em Séniores, conseguiu um brilhante 8º lugar.

O Marc venceu também a 1ª prova do Circuito Nacional de Escalada Desportiva e, em Espanha, a contar para o Campeonato de Escalada Desportiva do país vizinho, ficou num excelente 8º lugar.

**Parabéns ao Marc e ao Martim!**

O **CAAL** espera poder preparar um pequeno livro com episódios interessantes/divertidos que, ao longo dos anos, tiveram lugar no nosso Clube.

Para isso, se conheces alguma pequena história que consideres se enquadra neste projecto envia-a para: [memoriasdoaal@gmail.com](mailto:memoriasdoaal@gmail.com).

**Atenção** - este endereço destina-se apenas a 'armazenar' as histórias que nos forem enviadas e **não pode ser usado para tratar de assuntos do Clube.**

#### ATENÇÃO

Desistência da participação em actividades **sem prejuízo para o sócio:**

para actividades com início na Sexta-feira no Sábado ou no Domingo – data limite: **Terça-feira anterior**

para actividades com início noutro dia da semana – data limite: **Quinta-feira da semana anterior.**

## Índia - projecção de slides

A companheira Marina Gorlier apresenta a sua viagem à Índia, na sede do clube, dia 9 de Novembro, quinta-feira às 21h30.

#### 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](mailto:caal@mail.telepac.pt) site: <http://www.clubearlivre.org>

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