

Ar Livre Informação

Editorial

No fim-de-semana de 22 e 23 de Setembro o CAAL vai comemorar o seu **XXII Aniversário, desta vez na Serra da Estrela**. A Serra que, neste último ano, mereceu um carinho muito especial da nossa parte, com o envolvimento de mais de uma centena de companheiros no programa **“1 Milhão de Carvalhos para a Serra da Estrela”**.

O Aniversário do nosso Clube é, tradicionalmente, uma festa com muita animação, onde teremos a oportunidade de assistir ao mais novo a apagar as velas, a rever alguns dos companheiros mais antigos, que reservam esta data para aparecerem, onde distinguiremos todos os que perfazem 10 ou 20 anos de Associados, além daqueles que, ao longo deste ano, participaram em mais actividades; conheceremos melhor alguns dos nossos novos monitores, garantia de um belo futuro para o CAAL, e poderemos sentir a adrenalina de experimentar outras técnicas, como a escalada. Venho, portanto, convidar-vos a estar presentes e comemorar mais um **Aniversário do CAAL**.

Este ano iremos contar com a participação efectiva dos diversos Grupos de Dinamização, que se ofereceram para possibilitar a todos a participação, de uma forma experimental, nas suas actividades de **Escalada, Orientação e Montanha**.

Resumo

24 de Junho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
30 de Junho e 1 de Julho	Sábado e Dom.	Arouca – Serra da Freita
7 de Julho	Sábado	FIESA - Pêra
8 de Julho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
14 de Julho	Sábado	Almoçageme, as praias e os dinossáurios
14 e 15 de Julho	Sábado e Dom.	Penha de Portalegre (Escalada)
21 de Julho	Sábado	Nocturna – Na Rota dos Baluartes
5 a 26 de Agosto	22 dias	Peru
8 a 16 de Setembro	9 dias	Estónia
9 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
22 e 23 de Setembro	Sábado e Dom.	XXII Aniversário – Serra da Estrela

Parque Florestal de Monsanto

24 de Junho - 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, ideal para a iniciação ao pedestrianismo, para os amantes da Natureza e do Ambiente, para todas as idades e para juntos passarmos uma bela manhã.

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!

Arouca

30 e 1 de Julho - Sábado e Domingo - 2/3 botas

Pela Serra da Freita

Autocarro 47,00 € / Men. 21 anos 21,00 €

Viatura própria 24,00 € / Men. 21 anos 18,00 €

No ano passado viemos a esta Serra festejar o XXI Aniversário do CAAL e, tão bonito é o local, que S. Pedro também quis vir à festa ...

Foi assim que, por vontade dos céus, não pudemos ver alguns dos belos locais previstos, como a **Frecha da Mizarela**, ou um fenómeno quase único, as **Pedras Parideiras**.

Vamos, por isso, voltar à **Serra da Freita** e fazer os dois percursos interrompidos, desta vez numa época do ano em que não deve chover.

Sábado – Percurso em caminhos tradicionais, com cerca de 13km e possibilidade de neutralização, que começa e termina na aldeia de Rossas, passando pelo rio Urtigosa, com belas paisagens da região e contacto com as suas gentes hospitaleiras.

Domingo – Percurso com cerca de 19km, também circular e igualmente com possibilidade de neutralização na aldeia de Castanheira, com início e fim no Parque de Campismo do Merujal, desfrutando de altas planícies, passando por locais pré-históricos, pelas **Pedras Parideiras** e pela **Frecha da Mizarela**. No fim-de-semana em que estivermos na Freita decorre, com base no Parque de Campismo do Merujal, organizada pelo **Trotamontes**, uma confraria do Norte do País (Maia), que se dedica à corrida de montanha, uma homenagem a **Sálvio Nora, um saudoso sócio do CAAL** e praticante assíduo das diversas modalidades de corrida.

O CAAL associa-se a esta sentida homenagem.

Alojamento: Será no já nosso conhecido **Parque de Campismo do Merujal**.

O Clube assegurou também a possibilidade de uma camarata (20 lugares) no Parque de Campismo ou numa casa na aldeia de Merujal (4 pessoas) em divã individual. O preço a pagar (até ao limite da disponibilidade), e para quem optar por esta modalidade, será de mais 2€ por pessoa. (Indica, no acto da inscrição, a tua opção).

Quem o desejar pode ainda ficar instalado em Arouca, em alojamento alternativo e da responsabilidade dos interessados, indicando-se como referência a Residencial S. Pedro (tel. 256944580).

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

Partida: Sábado, dia 30, às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

FIESA 2007

7 de Julho – Sábado – 1 bota

As maravilhas do mundo ao pé de casa

Autocarro 52,00 € / **Men. 21 anos** 31,00 €

Viatura própria 35,00 € / **Men. 21 anos** 27,00 €

No dia em que vão ser votadas as novas 7 maravilhas do Mundo, vamos aproveitar para conhecer algumas das candidatas.

Lamentavelmente já não há voos Concorde para percorrermos todos os países onde elas se encontram, de modo a podê-las apreciar devidamente.

Assim, e como consolação, só nos resta ver as **réplicas em areia** que o **FIESA 2007** exhibe este ano em **Pêra**.

Vai ser uma actividade muito simples que começará com um **passeio de katamaran**, de cerca de 3 horas, que nos levará a conhecer a costa algarvia **entre Vilamoura e a Praia da Galé**. É uma maravilha portuguesa, com certeza! E, quem sabe, se não é também uma maravilha mundial! As águas cristalinas, umas tantas grutas inesperadas, as arribas sempre coloridas e belas praias, algumas de difícil acesso, serão a nossa companhia.

O almoço será o nosso habitual piquenique, desta vez durante o passeio marítimo.

Depois, já da parte da tarde, teremos tempo livre para gozarmos das areias algarvias, apanhar sol e dar uns belos mergulhos! Ou não estaremos nós no Algarve, em pleno verão!!!

Em seguida iremos até **Pêra** para, então, admirarmos a arte de quem, **em miniatura e com areia**, fez a réplica de monumentos apreciados a nível mundial. Após esta visita teremos algum tempo livre para jantar e regressamos depois a Lisboa.

Partida: Saída de Algés às 7h00 horas e de Sete Rios às 7h15 horas.

O preço da actividade inclui o passeio de katamaran e a

entrada no FIESA 2007.

Atenção: Na eventualidade (muito remota, dada a época do ano) de, por razões climatéricas, não se poder fazer o passeio de katamaran, este será substituído por uma bela actividade pedestre ao longo da costa, entre o Santuário da Senhora da Rocha e a Praia de Benagil.

Parque Florestal de Monsanto

8 de Julho - Domingo - 1 bota

O pulmão de Lisboa

Todos os pormenores já descritos na actividade de 24 de Junho

Almoçageme, as praias e os dinossáurios

14 de Julho - Sábado - 2 botitas,
um fato de banho e uma toalha

A Noiva e a Ursa, a Adraga e a Praia Grande

Preço 4,80 € / **Men. 21 anos** grátis

Porque é véspera de eleições na capital, vamos para aqui perto, abrigados pela Serra de Sintra, sentir o fresco da brisa marinha.

Partiremos do centro de Almoçageme, na praça junto aos bombeiros e aos cafés, em direcção à costa. Imponentes, **a Ursa e a Noiva** emergem do mar dando asas ao nosso imaginário sobre o significado dos seus nomes...

Porque somos 'gente forte' venceremos facilmente as ladeiras íngremes da ribeira da Ursa e continuaremos pelas arribas até à **Praia da Adraga** onde, os que o desejarem, podem tomar um refrescante banho de mar; entretanto já tivemos oportunidade de observar a singular casa da bota, a pedra de Alvidrar e o fojo dos pombos...

Banhito tomado e estômagos confortados, lá iremos para outra praia, mais desafogada mas, antes de lá chegar, há que descer a escadaria que nos permite uma visão bem próxima da pista de dinossáurios da **Praia Grande** do Rodízio!

Haverá tempo para outro banho e mais relaxar, antes de retornar, em subida suave, até Almoçageme.

Características do percurso: Cerca de 10km, sem dificuldades especiais; uma descida e subida acentuadas; paragens possibilitando banho e descanso; amplos horizontes.

Cartografia: Folha 415 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Concentração: Às 10h00 no largo junto aos bombeiros de **Almoçageme**. Chegada no mesmo local prevista para as 17h00.

Inscrição no local da concentração.

Nocturna Na rota dos Baluartes

21 de Julho – Sábado – 2 botas

Onde o 'Monte da Lua' dá lugar às 'Montanhas de Camões'

Preço 4,80 € / Men. 21 anos grátis

Cresmina, Galé e Guincho são pequenos baluartes construídos nos finais do século 18 para reforçar as defesas contra possíveis ataques vindos do mar, como consequência da guerra dos 7 anos (1756-1763).

E já que andamos por ali, vamos percorrer algumas das 'medonhas' arribas onde o 'Monte da Lua' dá lugar às 'Montanhas de Camões'.

Extensão do percurso: cerca de 8,5km.

Recomendações: Como vamos andar perto do mar, pode ser que faça frio à noite... Traga agasalhos que a lua fará o resto.

Concentração: Às 19h45 no parque de estacionamento do restaurante Muxacho, a Sul da praia do Guincho.

Inscrição no local da concentração.

Parque Florestal de Monsanto

9 de Setembro - Domingo - 1 bota

O pulmão de Lisboa

Todos os pormenores já descritos na actividade de 24 de Junho

XXII ANIVERSÁRIO SERRA DA ESTRELA

22 e 23 de Setembro - Sábado e Dom. - 2/3 botas

Não podia haver mais belo cenário para o nosso
XXII Aniversário!

Autocarro 57,00 € / Men. 21 anos 22,50 €

Viatura própria 39,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

Só jantar 22,50 € / Men. 21 anos 15,00 €

(Crianças até 4 anos – grátis)

Pela 1ª vez, o CAAL vai reunir com os seus Amigos na Serra da Estrela para festejar o seu XXII Aniversário.

Tinha que ser este ano, ano do arranque da magnífica campanha "1 milhão de carvalhos para a Serra da Estrela"! Vamos voltar à Estrela para fazer actividades para todos, umas mais acessíveis e outras mais difíceis, mas sempre em contacto com os vales glaciários, os imponentes blocos de granito, as águas dos rios que nascem na Serra.

No Sábado, dia 22, partiremos desse local único que é o Covão d'Ametade e, por caminhos diferentes com diversos graus de dificuldade, cada um escolhe a sua opção – caminhada acessível a todos, caminhada de orientação, onde a

busca do caminho desconhecido é uma constante, caminhada de montanha levando-nos a sítios bem recônditos da Serra e visita à escola de escalada onde poderemos fazer iniciação e experimentação de escalada.

E o destino de todos os grupos será o vale do Zêzere, bem junto a Manteigas, onde nos espera o nosso jantar no belo cenário serrano da Casa da Roda. Este será o já tradicional Jantar de Aniversário, com animação e entrega de lembranças a todos e, aos mais antigos nestas andanças, uma recordação especial. Jantar com produtos típicos da região (ementa serrana), que proporcionará o reencontro de velhos amigos e o abrir de braços aos novos. (Há hipótese de ementa vegetariana para quem o desejar. Informar o Clube no acto da inscrição).

A quem caberá este ano apagar as 22 velas do CAAL? Esta "obrigação", como sempre, será da responsabilidade do nosso companheiro mais novo.

Como se vê, haverá de tudo e para todos, porque o Aniversário é uma Festa, a nossa Festa!

Domingo, dia 23 – O CAAL é uma Associação preocupada com as questões ambientais e, como tal, aceitou o desafio para uma grande acção de limpeza, lançado pelo Prof. Humberto Rosa, Secretário de Estado do Ambiente, no momento da apresentação da campanha "1 milhão de carvalhos para a Serra da Estrela" em Outubro passado.

Será a oportunidade de fazermos uma grande acção prática de educação ambiental!

Assim ocuparemos parte deste dia nessa importante actividade, numa experiência inolvidável, de grande impacto ambiental, e na qual contamos ter connosco o Prof. Humberto Rosa.

Características dos percursos: Diversificados, desde acessíveis a difíceis.

Cartografia: Folha 213 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Parque de Campismo do Skiparque, onde se situa a pista artificial de ski, nos arredores de Manteigas, relvado, muito aprazível, junto ao Zêzere. O pequeno-almoço – buffet – de Domingo está incluído para os campistas.

Como alojamento alternativo (por conta dos interessados) contactámos e negociámos, para esta ocasião, os seguintes preços, para quarto duplo com pequeno-almoço incluído, no caso das reservas serem feitas antes de 5/9/07:

Pensão Serradalto - 35 € - telef 275 981 151

Pensão Estrela - 35 € - telef 275 981 288

Quinta dos Fragas - Turismo Rural - 45 € - telef 275 982 420

Casa das Obras - Turismo de Habitação - 50 € - telef 275 981 155

Quinta de Leandres - Turismo Rural - 45 € - telef 275 981 125

(só para quem se deslocar em viatura própria).

Partida: Sábado, 22, às 07h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Ponto de encontro – no parque de campismo do Skiparque, que se situa na povoação do Sameiro, na estrada entre Valhelhas e Manteigas.

O preço inclui o jantar de Aniversário e a lembrança.

Este é o grande jantar anual de convívio do Clube. Se não podes fazer as actividades, inscreve-te só no jantar!

3ª Marcha dos Fortes

Mantendo a parceria com a Câmara Municipal de Loures, e integrando o Calendário da FPME, a 3ª MARCHA dos FORTES aí está a 13 de Outubro de 2007! (Sábado).

Embora já aperfeiçoada, continuamos a introduzir alternativas e melhorias ao percurso de forma a torná-lo ainda mais interessante e a passar por mais fortificações! Os Fortes da Feiteira, da Archeira, a Quinta do A-da-Guerra, a Patameira e a Gozundeira, os Fortes do Alqueidão, Carvalha e do Cego, A-do-Mourão, os Fortes de Mato da Cruz e da Agueira, Quinta do

Morgado Lusitano e o Servas fazem parte do nosso itinerário. Esta actividade tem um total de 41,1km, **6 neutralizações** e inicia-se às **07h00** em Runa e termina às **19h15** em Bucelas, LOURES, em plena **Festa do Vinho e das Vindimas, onde está previsto um jantar de convívio no final!**

Todos os pormenores no próximo Boletim Informativo!

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

A próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, vai realizar-se no dia **5 de Julho, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube.

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 **4 de Julho, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade do fim de semana de 7 e 8 na Peneda Gerês.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Estão a terminar os **cursos de Iniciação e Avançado de Escalada**. Neste ano do **décimo aniversário do GDAE** tivemos "lotação esgotada", um total de 34 para o curso iniciado e 15 para o avançado. O curso de iniciação teve de se transformar em 2 grupos, tantos foram os alunos.

As sessões teóricas realizaram-se na sede do CAAL e as práticas decorreram em **Sintra, Cascais, Cabo da Roca, Puerto Roque, V.V. Rodão, Penha Garcia** e com um fim de semana alargado na **Galiza**. O grupo era grande mas o entusiasmo foi maior, com os formandos a evoluir sessão após sessão e superando-se de uma forma muito positiva.

Temos escaladores!

Actividade de Verão

14 e 15 de Julho - Penha de Portalegre

A próxima actividade do grupo vai realizar-se na recém equipada **Escola de Escalada da Penha em Portalegre**.

O local é muito bonito e conta com duas dezenas de vias de graus acessíveis num quartzito aderente onde predominam as vias verticais com uma escalada técnica mas de boa presa.

Para participar, contactar:

Jorge Gomes - Coordenador do GDAE

AS GRANDES ACTIVIDADES PARA 2008

TUNÍSIA, A ENCRUZILHADA DO MEDITERRÂNEO

No próximo ano de **2008**, pela Páscoa, de **15 a 22 de Março**, o CAAL vai à **Tunísia** com o **Prof. José Luís de Matos!** Será uma viagem única, uma oportunidade de "verem" a mítica Tunísia, acompanhados por um especialista e amigo do CAAL, que em anos anteriores já nos desvendou muito da história ibérica e mediterrânica.

"Aguçamos" agora a curiosidade para uma viagem ideal. Em breve daremos mais pormenores sobre esta viagem.

Companheiros, reservem já estas datas!

MONTANHAS ROCHOSAS 2008 O CAAL a caminho do Canadá

De modo a facilitar a todos os seus sócios o atempado planeamento das férias e viagens do próximo ano, a direcção do CAAL tem o prazer de informar que aprovou uma proposta - apresentada por iniciativa de uma equipa de sócios com

provas dadas - visando a organização de uma grande actividade nas **Montanhas Rochosas** do Canadá no Verão de **2008**. Esta deverá ter lugar na **2ª quinzena de Agosto** - com saída provável de Lisboa no dia 15 e chegada a 31- e contempla os fabulosos **Parques Nacionais de Banff, Jasper, Yoho e Waterton Lakes**. Pondera-se ainda a possibilidade de organizar uma extensão (opcional) na selvagem costa Oeste do país, na 1ª semana de Setembro. **Anotem nas vossas agendas!**

CÓDIGO DE CONDUTA DO CAMINHEIRO DO CAAL

A Direcção do CAAL aprovou um Código de Conduta para ser adoptado por todos os sócios nas suas actividades.

O código foi elaborado pela **Assessoria do Ambiente**, constituído por um pequeno grupo de sócios, convidados pela Direcção, para apoiarem e dinamizarem iniciativas no âmbito da sustentabilidade ambiental e cultural.

Os Estatutos do CAAL são claros quanto à vocação do Clube para a defesa do Ambiente e da qualidade de vida, declarando que as boas práticas do montanhismo e do pedestrianismo contribuem para a preservação dos valores ambientais e culturais. Na prossecução destes objectivos estatutários defendemos que o CAAL deverá preocupar-se de forma determinante com as questões ambientais, tirando partido do conhecimento alargado que tem do País e reforçando as suas posições nesta temática.

Neste sentido, como primeiro e muito importante passo, apresenta-se o **CÓDIGO DE CONDUTA DO CAMINHEIRO DO CAAL**, conjunto de regras de bom senso que todos deveremos observar.

O CAMINHEIRO DO CAAL RESPEITA:

a natureza: não perturbe a vida animal nem recolhas ou destruas plantas ou formações geológicas.

as comunidades locais: aprecia os seus usos e costumes, sê afável, não tires fotografias sem autorização, não perturbe a sua tranquilidade.

o património cultural e histórico: evita as acções que conduzam à sua degradação ou destruição.

a propriedade: deixa-a vedada tal como a encontraste, não mexas nem colhas nada sem autorização, não pises terrenos cultivados.

os caminhos e a sinalização: privilegia os caminhos e trilhos existentes, zela pela conservação dos caminhos tradicionais.

os sítios: não deixes lixo, não poluas os cursos de água, não faças fogo.

o guia: não ultrapasses o guia, ouve e cumpre as suas instruções.

os companheiros: sê sempre pontual, amável e solidário.

os riscos: circula com a precaução necessária para evitares acidentes contigo ou com outros pedestrianistas.

Companheiro,

Observa e divulga as boas regras do montanhismo!

**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: www.clubearylivre.org

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