

Arlivre Informação

Editorial

- Peru:** nas passadas férias o CAAL esteve bastante activo. No mês de Agosto, durante algumas semanas, um grupo de 72 companheiros percorreu, numa actividade memorável, várias regiões do Peru, tomando contacto com as paisagens, história e realidades deste país. Os mais afoitos tiveram ainda a possibilidade de fazer um dos mais emblemáticos trilhos do mundo, o "**Caminho Inca**".
- Estónia:** foi o país escolhido para a realização da assembleia anual da Federação Europeia de Pedestrianismo – ERA. O CAAL, como já vem sendo tradicional, associou-se a este evento e, além de ter estado presente nos trabalhos da assembleia, participou, com um grupo de 53 companheiros, numa bela actividade que lhes permitiu ficar a conhecer este pequeno e jovem país.
- Calendário de Actividades para 2008:** chegou a altura de enviáres as tuas propostas de actividades para o próximo ano. Contamos contigo para que 2008 venha a ser mais um grande ano para o nosso Clube.

Resumo

29 de Setembro	Sábado	Ericeira
5 a 7 de Outubro	Sexta a Domingo	Serra de Bornes
13 de Outubro	Sábado	3ª Marcha dos Fortes
19 e 20 de Outubro	Sexta e Sábado	'1 milhão de carvalhos'
21 de Outubro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
27 e 28 de Outubro	Sábado e Domingo	Nas faldas do Marão

Ericeira

29 de Setembro – Sábado – 1/2 botas

De visita ao rei da Ericeira

Preço 4,80 € / Men. 21 anos grátis

Para a despedida deste Verão, fazemos uma proposta: uma caminhada tranquila, por caminhos rurais e de pé posto, começando e terminando na **Praia de S. Julião** (Foz da Ribeira do Falcão e limite norte da Área de Paisagem Protegida de Sintra-Cascais).

O que vamos fazer - passar rapidamente por zonas fortemente urbanizadas (para esquecer!); espreitar a paisagem magnífica do **vale do Arquitecto**; cobiçar as hortas apetitosas e dignas de serem fotografadas, junto da **Ribeira de Cheleiros**; conhecer a **Ermida de Nossa Senhora do Ó** ou do Porto (Monumento Nacional); deslumbrar a vista com a paisagem dos meandros do **Rio Lizandro**, já junto da Foz; passar na falésia, junto do mar e a caminho da **Ermida de S. Julião** (Monumento Nacional, sec XVIII).

Neste local, viveu o chamado Rei da Ericeira, no séc. XVI, Mateus Álvares de seu nome, fazendo-se passar por D. Sebastião, coroou a mulher como rainha, distribuiu benesses e castigos e concedeu títulos de nobreza. Foi executado e os seus apoiantes acabaram nas galés.

De regresso à Praia de S. Julião, o mar espera por nós (se o tempo ajudar!).

Características do percurso: São cerca de 12km, por caminhos de pé posto e estradões, com alguns desníveis, não muito acentuados.

Cartografia: Folhas 308 e 402 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE – edição especial.

Recomendações: Dada a altura do ano, é sempre conveniente levar protecção para a chuva e algum agasalho.

Concentração: Às 10h00, no parque de estacionamento da Praia de S. Julião (a norte da praia, a meia encosta, junto dum bar).

Inscrição no local da concentração.

Serra de Bornes

4 a 7 de Outubro - Quinta a Dom. - 2/3 botas

Entre o Tua e o Sabor

Autocarro 106,00 € / Men. 21 anos 61,00 €

Viatura própria 78,00 € / Men. 21 anos 59,00 €

A decisão da construção da **barragem do Baixo Sabor** tem passado por momentos de muita hesitação. Pela nossa parte decidimos avançar, no seguimento do espírito que nos levou a percorrer o Guadiana (aquando da construção de Alqueva). Assim, enquanto em 2005 e 2006 andámos por áreas mais próximas da barragem (Qta das Laranjeiras), este ano rumamos a norte, percorrendo talvez o seu local mais belo numa área bastante aberta e, por isso, mais inundável: a confluência da ribeira de Zacarias com o Sabor.

Mas, por muito belo que ele seja, três dias nas suas margens seriam demais. Talvez fosse então hora de alcançar as coloridas cristas (há muito debaixo de olho) das **serras do Cachão**, lá para os lados do Tua.

E a imponente **serra de Bornes** (1200m) ali mesmo ao lado, a separar os dois rios, e nunca percorrida pelo Clube. De que é que estávamos à espera?

E assim, num início de Outono, em que já vem sendo hábito rumarmos a Trás – os – Montes, vamos combinar rios com serra, passando três dias bem diferentes.

Sexta, dia 5 – A Serra

Início em **Chacim**, na encosta nordeste da serra de Bornes, terra que em séculos passados conheceu grandes dias com o incremento da indústria da seda. Subimos à cumeada e, alcançada esta, rumamos a sul, passando pelo seu ponto mais elevado – grandes vistas – para terminar em **Vilares de Vilarça**, na face sudoeste da serra.

Características do percurso (2/3 botas): Sempre por caminhos rurais, numa extensão de 22km. Dificuldade matinal provocada por uma ascensão de 500m; a cumeada (entre o km 4 e o 14) é feita por estradão, apresentando desníveis insignificantes. Aqui é feita a **neutralização**. Os que continuam têm uma descida de 400m (em 3,5km) e depois descida suave, até ao final.

Sábado, dia 6 – O Sabor

Se o primeiro dia foi o das grandes vistas para oriente e ocidente do distrito de Bragança, este é o do contacto com os vales dos rios Sabor e Zacarias. O troço do Sabor é o mais espectacular dos até agora feitos, com miradouros de cortar a respiração, como é o caso do Cabeço da Pendura.

O início é em **Picões**, e pouco depois abre-se o vale: passagem pelas Quintas do Badalo, S. Gonçalo e aldeia de Sardão. O final é em **Cerejais**, após passarmos a ribeira de Zacarias.

Características do percurso (2/3 botas): São 21km, com neutralização ao km12. A dificuldade é a subida entre S. Gonçalo e o km12 (300m). Após a neutralização há um troço de corta mato (por olivais) e a subida (250m) para o final.

Domingo, dia 7 – O Tua

Menos ameaçado pelas barragens e menos belo que o Sabor, optámos pelas margens do Tua para o último dia, num percurso que vale essencialmente pelos afloramentos rochosos das serras de Valverde/Cubo e "afloramento" humano do complexo industrial do Cachão.

O início é em **Vale Verde** e o final, um pouco a norte, em **Marmelos**. O regresso a Lisboa é pelo IP4/IP3 (Mirandela, Vila Real, Viseu...) e possível jantar na Mealhada.

Características do percurso (2/3 botas): Os caminhos são os habituais; os desníveis são mais frequentes: subida (200+100m) antes da **neutralização** ao km8. O total é de 15km, havendo no troço final uma subida de 150m.

Recomendações: Botas, agasalhos para o frio (serra de Bornes), bastão, frontal, almoço para três dias e bastantes líquidos (não se passa em povoações).

Cartografia: Folhas 78, 90, 91, 92, 106 e 119 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Vamos ficar as 3 noites na Pousada de Juventude de Vila Nova de Foz Côa (levar toalha). Pequeno almoço incluído.

Participação em viatura própria: Os companheiros utilizarão o autocarro do Clube nos 3 dias de actividade. Sairemos dia 5, às 8h30 (após o pequeno almoço), da Pousada de Foz Côa.

Partida: Quinta, dia 4, às 19h30 de Algés e às 19h45 de Sete Rios.

O preço inclui as 3 noites na Pousada de Foz Côa.

3ª Marcha dos Fortes®

13 de Outubro – Sábado – 3 botas

Melhorada, diferente, bonita, desafiadora...

Mantendo a parceria com a Câmara Municipal de Loures, e integrando o Calendário da FPME, a **3ª MARCHA dos FORTES®** terá lugar a **13 de Outubro de 2007**.

Vai ser de novo uma grande jornada desportiva e lúdica, de convívio e evocativa, revivendo a História.

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 e da Archeira em Torres Vedras, o Forte do Alqueidão no Sobral de Monte Agraço, os Fortes da Carvalha e do Cego na Arruda dos Vinhos, o Forte da Agueira em Vila Franca de Xira e o Forte de Mato da Cruz em Loures.** Serão ainda pontos importantes de passagem a **Quinta de A-do-Guerra**, as povoações da **Patameira**, da **Gozundeira** e de **A-do-Mourão**, assim como a **Quinta do Morgado Lusitano** e o vértice geodésico **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 **41,5km**, 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 **convívio no final, com uma refeição quente!**

A Organização assegura estacionamento dos automóveis na Escola Integrada de Bucelas.

O andamento é de caminhada, havendo **6 pontos onde se pode neutralizar**. Assim, os participantes menos preparados ou menos "aventureiros", têm sempre a possibilidade de desistir, ou até neutralizar um ou outro troço, continuando em seguida!

Existem **4 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) a paragem é de **45 min**.

Além de abastecimento, estes pontos também servem de descanso. Contudo, aconselhamos os companheiros a 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 e com o apoio C.M. do Sobral de Monte Agraço, da C. M. de Arruda dos Vinhos e da Junta de Freguesia de Runa.**

As Câmaras do Sobral de Monte Agraço e de Arruda dos Vinhos organizam para os seus municípios **transporte próprio para esta actividade.**

Esta grande Actividade está integrada no **Calendário Anual de Actividades da FPME.**

Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a **Organização assegura na noite de 12, Sexta, a pernoita na Escola Integrada de Bucelas, com duches, sanitários e estacionamento.**

É assegurado pela organização o transporte entre Bucelas -

partida às 05h30 do Largo Central, junto à Rodoviária - e Runa, onde se dá o início da actividade.

Informações e inscrições até 3 de Outubro.

Actividade e convívio - 11€; Só Actividade - 7€

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

tel: 21 984 87 31

email: divisaodedesporto@cm-loures.pt

O convívio, a participação e a alegria são os grandes desafios!

1 Milhão de Carvalhos para a Serra da Estrela!!

19 e 20 de Outubro – Sexta e Sábado

O CAAL na primeira linha de defesa da Serra

Autocarro 30,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

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

Depois do nosso querido Amigo José Maria ter sido muito justamente distinguido com o Prémio Nacional do Ambiente http://jn.sapo.pt/2007/07/31/norte/premio_para_a_reflorestacao.html, vai arrancar no dia 20 de Outubro a campanha 2007/2008 desta grande iniciativa, que envolve cada vez mais a sociedade civil e em especial todos aqueles que amam e respeitam a Natureza.

E o CAAL e os seus Sócios, desde sempre na primeira linha deste Projecto, certamente não deixarão de estar presentes nesta grande jornada de arranque, que envolverá outros Clubes e Associações, os abnegados Sapadores Florestais e de novo contará com o valioso apoio da Força Aérea Portuguesa. O Clube organiza uma deslocação com o objectivo específico de estar presente em mais esta acção de reflorestação da nossa Serra, uma vez que há bem pouco tempo comemorámos na Estrela o nosso Aniversário.

Sairemos de Lisboa pelas 19h30 de Sexta, dia 19 de Outubro.

O alojamento será em acantonamento nas cabanas (levar saco cama e toalha) do belo espaço que é o parque de campismo rural de Manteigas, do nosso Amigo Zé Maria, que amavelmente o colocou à nossa disposição. Regressaremos a Lisboa no fim do dia de Sábado, 20.

Será uma jornada de grande plantio, mais fácil e com menos ascensões que no ano passado, já que se prevê um maior nº de voos do heli, grupos maiores de montanheiros, sapadores florestais e outras associações, prevendo-se pois uma jornada acessível a todos e de grande impacto!

A Organização da campanha "1 milhão de carvalhos" assegura também o almoço de Sábado dia 20 (frango assado, pão, vinho, fruta, etc) que será distribuído a cada participante.

Dado o carácter de interesse ambiental e nacional do Projecto, estamos a envidar esforços para conseguir transporte a custo reduzido. Havendo esta redução, os Companheiros serão ressarcidos em conformidade.

Alojamento: Será em acantonamento nas cabanas (levar saco cama e toalha) do parque de campismo rural de Manteigas.

Os interessados em alojamento alternativo na hotelaria local, deverão procurá-lo em Manteigas: sugerimos, por exemplo: Pensão Serradalto - telef 275 981 151 ou Pensão Estrela - telef 275 981 288.

Partida: Sexta, dia 19, às 19h15 de Algés e 19h30 de Sete Rios.

Parque Florestal de Monsanto

21 de Outubro - 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!

Nas Faldas do Marão

27 e 28 de Outubro - Sáb. e Dom. - 2/3 botas

..."Sem estes ermos, montes e arvoredo, eu não era o que sou" Teixeira de Pascoaes

Autocarro 65,00 € / Men. 21 anos 32,00 €

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

Faldas? O que é isso? Do dicionário: o sopé ou a aba de uma montanha - e que montanha, para lá dela mandam os que lá estão...

Como base para esta actividade há dois tópicos: **as maravilhas naturais da região e o trabalho domiciliário para minimizar a pobreza.**

Características dos percursos:

Sábado – Ligaremos os rios Olo e Tâmega. Partindo da povoação de Olo descenderemos ao rio e daí subiremos para as Minas da Guiné e para Vieiros. Seguiremos para a Ponte de Arame sobre o Tâmega passando pelo Vértice Geodésico da Crista e por Rebordelo. O dia terminará com uma subida de regresso a Rebordelo onde logicamente será possível neutralizar. O percurso desenrolar-se-á por caminhos rurais e alguns troços empedrados com cerca de 12km. No fim do dia espera-nos um jantar de convívio.

Domingo – Subiremos à Pousada do S. Gonçalo quase no alto do Marão para iniciar o nosso percurso que tocará no Parque de Lazer de Lameira em direcção ao Vértice Geodésico da Neve onde iniciamos a descida que nos levará à Várzea 700m mais abaixo com passagem pelas Minas de Fonte Figueira com vistas fantásticas primeiro para Norte e depois para Sul e para o vale do Rio Marão muito humanizado. À chegada à Várzea teremos cumprido os primeiros 9km da nossa actividade e faremos uma pequena neutralização de autocarro que nos levará a Candemil e ao início da nossa grande subida do dia até à Sr.ª da Corba Chã a 750m por bons caminhos. A partir daí faremos um caminho em descida suave e grandes horizontes até Carneiro onde terminaremos o nosso fim-de-semana após cerca de 18km de caminho.

Alojamento: Será no parque de Campismo do Penedo da Rainha em Amarante onde também jantaremos e veremos um **documentário sobre a realidade do trabalho domiciliário na zona de Amarante**. O parque possui 2 bungalows com capacidade para 5/6 pessoas, um outro para 3/4 pessoas e ainda 3 caravanas para alugar. Quem o desejar pode reservá-los, sendo

a reserva deste tipo de alojamento da responsabilidade dos participantes (tel. 255437630). Outra alternativa é a Residencial Raposeira, tel 255 432 221.

Cartografia: Folhas 100 e 113 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 27, às 6h45m de Algés e às 7h00m de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Largo Conselheiro António Cândido em Amarante, às 12h00h de Sábado.

O preço da actividade inclui o jantar de Sábado no Parque de Campismo do Penedo da Rainha.

Companheiros

Ficamos a aguardar as vossas sempre bemvindas e valiosas propostas de actividades para o próximo ano, para começarmos a trabalhar num belo Calendário de 2008.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

10 e 11 de Nov – Sábado e Domingo – Extremos da Beira

17 de Nov – Sábado – Óbidos

18 de Nov – Domingo – Mata dos Medos

24 e 25 de Nov – Sábado e Domingo – Monchique

1 de Dezembro – Sábado – Parque Florestal de Monsanto

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Curso de Iniciação à Escalada

Setembro – Outubro 2007

19 de Setembro - Sessão de apresentação no CAAL e 1ª aula teórica, 21h00

22 e 23 de Setembro - Sessão Prática na Serra da Estrela

26 de Setembro - 2ª aula teórica, 21h00

30 de Setembro - Sessão Prática na Guia, Cascais

03 de Outubro - 3ª aula teórica, 21h00

05,06 e 07 de Outubro - Sessão Prática em Espiel, Córdoba

10 de Outubro - 4ª aula teórica, 21h00

14 de Outubro - Sessão prática no Rocódromo

17 de Outubro - 5ª aula teórica, 21h00

24 de Outubro - Jantar final de Curso

Escaladores

O GDAE realizou a sua **primeira actividade** de escalada em **Outubro de 1997 em ESPIEL**.

Voltámos a Espiel inúmeras vezes. Mas desta vez é especial, estaremos presentes mais uma vez no **fim-de-semana alargado do 5 de Outubro**, para celebrar o **10º Aniversário** e realizar o **Encontro de Escaladores do CAAL**.

Coloquem já na vossa agenda. Está já reservado o refúgio da estação.

Vamos mobilizar toda a gente e fazer uma grande jornada de escalada e confraternização.

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 **17 de Outubro, Quarta, 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 **26 de Setembro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a actividade do fim de semana de 5 a 7 de Outubro.

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.clubearlivre.org

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