

CLUBE de ACTIVIDADES de AR LIVRE

INFORMAÇÃO 212 Novembro 2007 ano 22

As placas gráficas dos computadores também se avariaram, implicando que, desta vez, a informação não possa sair no seu formato original.

Editorial

O mês que passou foi pródigo em realizações importantes de que destacamos:

- **o nosso XXII Aniversário**, celebrado na Serra da Estrela, foi uma bonita festa, onde participaram cerca de 220 companheiros, e que serviu igualmente para comemorar os **10 anos dos Grupos de Dinamização de Escalada, Montanha e Orientação**. Estes grupos, mercê de um trabalho constante e dedicado dos seus coordenadores, vão ganhando importância e atraindo novos companheiros que querem ir mais além e apostam na sua formação.

Pela primeira vez, e fazendo justiça à sua componente ambiental, o CAAL organizou, com a colaboração da ASE, uma importante acção de limpeza, contando para isso com as suas características de clube de montanha - a acção decorreu em terreno difícil e quase inacessível, o que obrigou muitos companheiros a um esforço extra para que aquele pequeno pedaço da Serra ficasse livre de 24m3 de lixo.

- **a 3ª Marcha dos Fortes**, resultado de um trabalho notável de planeamento e concepção, e onde a dedicação e entusiasmo de uma Organização composta por 34 sócios assegurou que tudo corresse bem e que a marcha fosse um êxito. Participaram perto de 320 caminheiros, tendo terminado 176.

- **mais uma jornada dedicada à plantação de carvalhos**: integrada no programa “1 Milhão de Carvalhos para a Serra da Estrela” contou, de novo, com a colaboração da Força Aérea – com um helicóptero – bem como de outras organizações, além de 60 companheiros do nosso Clube, permitindo que, apenas num dia de trabalho, se plantassem cerca de 7.000 árvores.

Resumo

10 e 11 de Novembro	Sábado e Dom	Extremos da Beira I
17 de Novembro	Sábado	Óbidos – Quinta do Bom Sucesso
18 de Novembro	Domingo	Mata dos Medos
24 e 25 de Novembro	Sábado e Dom	Monchique e Serra de Silves
1 de Dezembro	Sábado	Parque Florestal de Monsanto
2 de Dezembro	Domingo	Por terras de Arruda dos Vinhos
8 e 9 de Dezembro	Sábado e Dom	Braga II
16 de Dezembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto

Extremos da Beira I

10 e 11 de Novembro – Sábado e Domingo – 2/3 botas

O rio Ponsul e Barca d’Alva

Autocarro	87,00 €	/	Men. de 21 anos	56,00 €
Viatura própria	62,00 €	/	Men. de 21 anos	51,00 €

Para não repetirmos os ambientes já percorridos noutros anos, surgiu-nos a ideia de – já que o local de pernoita se situa perto do limite da Beira Alta com a Beira Baixa – fazermos caminhadas nos seus extremos ou, pelo menos, em áreas bastante afastadas entre si.

Escolhemos como **caminhada da ida**, um troço do **rio Ponsul** (nas imediações de Castelo Branco) com características diferentes do resto do seu percurso. No **dia da volta**, rumamos para o outro extremo, para percorrermos a serra do Candedo (já em Trás-os-Montes) com a visão, no início, da calçada de Alpjares e depois, permanentemente, das encostas do Douro, em **Barca d’Alva**.

O ímpeto do caudal do Ponsul e o colorido das vinhas do Douro são outros motivos de interesse.

Sábado, 10 – O rio Ponsul

O início é na **Mata**, povoação onde fica situada a Quinta de Belgais, de Maria João Pires, nas margens do Ponsul. Partimos daí, descendo para a caudalosa ribeira de Alpreade, que num apertado vale, se encontra com o Ponsul. Abandonamos o seu leito, para o voltarmos a encontrar na **ponte da Munheca**. Passamos para a margem esquerda, e acompanhamos o rio até este se libertar das apertadas margens e correr mais espreado. Agora que o rio vai livre, é hora de voltarmos para trás (5km até ao autocarro).

Características do percurso (2/3 botas): Como há **neutralização** na ponte da Munheca, podemos dividir o percurso em dois: o primeiro, com 7,5km a fazer em quatro horas, tem como única dificuldade, um desnível de

100m, sendo o resto por caminhos. O segundo, com 10km, também tem uma subida de 100m por caminhos, tal como o restante percurso.

Domingo, 11 – Barca d’Alva

Nas imediações da famosa **calçada de Alpajares**, vamos iniciar a ascensão à serra do Candedo. Alcançada esta, é hora de descansar do esforço e contemplar - para norte o vale da ribeira de Mós, enquanto para sul, são terras de Espanha, o rio Douro e Barca d’Alva. Depois é caminhar pela cumeada até atingir o ponto mais elevado (MULHER, 760m), para depois ser hora de baixar, num trajecto com vistas constantes sobre o Douro. Antes do final (na Qta da Barca), ainda passamos pela Quinta da Batoca, que foi de **Guerra Junqueiro**. As vinhas estarão com aquela bela cor amarelo/arroxeadado, é tempo de cogumelos e laranjas, mas não percam tempo a colhê-las, para não chegarmos muito tarde a Lisboa...

Características do percurso (2/3 botas): São 15km a fazer em sete horas. Tem de início uma subida de 340m (no espaço de 1,5km), numa encosta sem caminho, mas também sem vegetação. Os últimos 8km são sempre a descer (620m de desnível), por caminhos. Antes da descida há uma **neutralização** para quem já estiver cansado.

Cartografia: Folhas 142, 281 e 293 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Binóculos, bastão (para o 2º dia), frontal e protecção para o frio e chuva, além de almoço para os dois dias. Durante os percursos não se atravessa qualquer povoação.

Alojamento e alimentação: O jantar de Sábado, pequeno-almoço e lanche ajantarado de Domingo, serão na **Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de S. Sebastião**, assim como o alojamento, que será em camarata (levar saco cama e toalha). Quem quiser poderá montar tenda no local. Também existem bungalows, devendo os interessados contactar o Sr. Joaquim (936 025 235). Como última alternativa, as várias pensões e hotéis de Vilar Formoso e Almeida.

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

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado às 9h50, na **Mata** (Castelo Branco), povoação situada a norte da EN240, entre Escalos de Baixo e Ladoeiro. No Domingo a concentração será em **Barca d’Alva**, às 9h15.

O preço inclui o alojamento em camarata ou tenda, o jantar de Sábado, o pequeno-almoço e o lanche ajantarado de Domingo.

Óbidos – Quinta do Bom Sucesso

17 de Novembro – Sábado – 2 botas

Caminhos do Oeste

Autocarro	21,00 €	/	Men. de 21 anos	13,00 €
Viatura própria	18,00 €	/	Men. de 21 anos	10,00 €

A Lagoa de Óbidos é uma singularidade de enorme beleza da nossa costa e merece que a abordemos com diferentes perspectivas. Os terrenos à sua volta são riquíssimos, a agricultura variada, pese embora a enorme carga florestal que tem vindo a descaracterizar a área envolvente. Nos cimos e cumeadas os horizontes são largos. Avista-se a lagoa, o mar, as várzeas dos rios Real e Arnóia e muitas terras desta bonita região. O Outono é uma altura propícia para apreciar uma paisagem tão diversificada. Vamos percorrer toda esta zona agrícola, onde se impõem as árvores de fruta – pereiras e macieiras. O percurso inicia-se na vila de Óbidos, que iremos atravessar, continuando por Sobral da Lagoa, Vau e terminando no Bom Sucesso, um braço da Lagoa, onde se situa uma simpática esplanada - O Covão dos Musaranhos. Aí, cada um poderá petiscar pela tardinha ou tomar uma simples bebida.

Características dos percursos: Por caminhos rurais, com alguns desníveis pouco acentuados. Dada a época do ano leve agasalho e impermeável. Vamos merendar no caminho e não se esqueça da água.

Cartografia: Folha 338 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 à entrada de Óbidos, junto ao posto de Turismo, no exterior das muralhas, pelas 9h30. (Atenção – o número de participantes em viatura própria é limitado visto que o regresso a Óbidos tem de ser efectuado de táxi.)

Mata dos Medos

18 de Novembro – Domingo – 1 bota

Ao estilo de Monsanto, mas ao Sul...

O CAAL vai realizar um passeio matinal (como os de Monsanto) mas, desta vez, à porta dos Sócios da margem Sul.

Será circular, em plena **Arriba Fóssil da Costa da Caparica**, deambulando pela **Mata dos Medos**, à sombra dos pinheiros mansos, por entre sabinas e aroeiros, ao canto dos passarinhos.

Terminará pelas 12h45, a tempo de boas soluções gastronómicas na zona...

Recomenda-se calçado que não facilite a entrada de areia.

Concentração: Às 9h30 na última rotunda da Charneca da Caparica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).

Inscrição gratuita no local.

Monchique e Serra de Silves

24 e 25 de Novembro – Sábado e Domingo – 2 botas

Um Algarve relativamente desconhecido

Autocarro	36,00 €	/	Men. de 21 anos	16,00 €
Viatura própria	19,00 €	/	Men. de 21 anos	15,00 €

Apesar de flagelada pelos incêndios, a Serra de Monchique (também conhecida pela “Sintra” do Algarve) tem resistido, continuando a oferecer aos visitantes excelentes vistas de grande parte do Algarve.

Nela podemos também encontrar exemplares de sobreiros, castanheiros, medronheiros e outras espécies, com dimensões difíceis de encontrar noutros pontos do país, graças a um microclima subtropical marítimo de montanha.

A agricultura resiste aqui e ali em pequenos terraços e quintas.

Locais a visitar: **Fóia** – Ponto mais alto do Algarve com 902m. **Picota** - 2ª elevação mais alta na serra de Monchique com 774m. **Monchique** – Localizada entre os maciços da Picota e Fóia, é uma vila que guarda preciosos testemunhos de um passado importante. **Silves** - Silves já foi capital do Algarve, mas perdeu esse estatuto, em parte, devido ao assoreamento do rio Arade. Conserva como importante património o seu Castelo e Sé. **Percursos:**

Sábado – Ligação entre o Covão d’Águia e Picota e entre Monchique e Fóia, onde nos espera uma pequena surpresa. Trata-se de dois percursos com um total de cerca de 15km, quase todos feitos em trilhos. Jantar livre em Monchique.

Domingo – Ligação entre Serra de Silves e Silves, percurso de cerca de 15km por estradões e trilhos, com atravessamento de algumas linhas de água.

Visita guiada da cidade de Silves. Almoço livre em Silves.

Alojamento: Pavilhão Gimnodesportivo de Monchique, cedido pela Câmara Municipal (levar saco cama, colchonete e toalha). Possibilidade de recurso a alojamento em pensões locais (por conta própria).

Cartografia: Folhas 586 e 595 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, 24, às 6h30 de Algés e às 6h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 10h15 de Sábado, junto aos Bombeiros / Pavilhão Gimnodesportivo de Monchique.

Parque Florestal de Monsanto

1 de Dezembro - Sábado - 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, desta vez a um Sábado**. Venham a Monsanto com o Ar Livre – é ao pé de casa, sem inscrição prévia, gratuito e termina pelas 12h45!

Por terras de Arruda dos Vinhos

2 de Dezembro – Domingo – 2 botas

Ao moinho do Céu, à Carvalha e ao Cego

Preço 4,80€ Menores de 21 anos grátis

Ora cá estamos a fazer-vos um convite para uma caminhada nos arredores de **Arruda dos Vinhos**, aqui bem perto de Lisboa. Dias de Inverno, o convite é para um passeio combinando o rural e o urbano, com amplos horizontes e também passando pelos dois **Fortes das Linhas de Torres** mais significativos do Concelho da Arruda, **o Forte da Carvalha e o do Cego**.

Passearemos pela bela vila da Arruda e iniciaremos a subida às colinas sobranceiras à sede do concelho, onde a agricultura já foi rainha e ainda hoje subsiste; aí estão os nomes para o comprovar: Casais da Carrasqueira, Casal da Cascalheira, Casal do Covão de Cima, Casal do Carreira, Casal Novo, Casal da Serra Alta, Quinta de S. Sebastião, etc, etc.

Será facultativa a ida (e volta) ao **moinho do Céu**, (nome que sabiamente o povo lhe deu, já que tão perto parece estar das estrelas...). Cheios de paisagens deslumbrantes, passaremos então pela simpática povoação da **Carvalha**, onde recuperaremos forças, para em seguida alcançarmos o **Forte** do mesmo nome; será altura de bem entender e melhor verificar a **eficácia da defesa das Linhas de Torres**. Ao longe, do outro lado do vale (e da estrada), lá está, altaneiro, o **Forte do Cego**, cobrindo com o seu irmão da Carvalha, o vital acesso que era a estrada da Arruda... Desceremos à estrada, para subirmos num último fôlego até ao Cego, agora com a companhia dos novos moinhos eólicos. Depois, bom, é sempre a descer em caminhos rurais por entre vinhedos até Arruda, onde terminaremos. E, a meio da tarde, **Arruda, terra saloia e hospitaleira**, espera por nós. Será altura, para os que o desejarem, de procurar retemperar as forças após um dia de caminhada e convívio.

Características do percurso: Circular, com cerca de 12km, maioritariamente em caminhos rurais; duas subidas e duas descidas, que não colocam dificuldades insuperáveis; o ritmo será de passeio.

Concentração: Às 10h00, junto ao Posto de Turismo no Centro Cultural do Morgado, no centro de Arruda.

Como chegar: Vindos de Lisboa, o melhor será tomar a A10 e seguir as indicações Arruda. À A10 acede-se pela CREL, quer vindo de Alverca ou do Estádio Nacional.

Inscrição no local da concentração.

Braga II

8 e 9 de Dezembro – Sábado e Domingo – 1/2 botas

Os Santos e os Celtas

Autocarro	77,00	€	/	Men. de 21 anos	47,00	€
Viatura própria	54,00	€	/	Men. de 21 anos	46,00	€

É quase no fim deste ano que vamos voltar, novamente, a **Braga** e a **Guimarães**. De novo teremos a acompanhar-nos e a esclarecer-nos o **Dr. José Luís de Matos** que, com a sua habitual amizade e boa vontade, nos ensinará a ver com outros olhos, os locais que vamos visitar.

Dia 8, Sábado – É dia de Braga. Após o almoço teremos oportunidade de subir o **escadório do Bom Jesus de Braga**, com o Dr. José Luís de Matos a explicar-nos todo o seu simbolismo e as capelas que se encontram ao longo dele. No cimo encontra-se o Santuário que visitaremos. Depois haverá locais laicos ou religiosos para visitarmos antes de irmos para a Pousada de Juventude de Guimarães, onde pernoitaremos.

Dia 9 – Após o pequeno-almoço iremos a S. Salvador de Briteiros para visitarmos o **Museu da Cultura Castreja**, que está estreitamente relacionado com a Citânia de Briteiros e o Castro de Sabroso.

Depois será altura de fazermos um **percurso pedestre**, denominado “Rota da Citânia”, **com cerca de 9km**, por caminhos rurais algo acidentados e que, dada a altura do ano, pode ter troços escorregadios, pelo que é recomendado o uso de botas.

A meio do percurso visitaremos a **Citânia de Briteiros**, povoado fortificado da II Idade do Ferro do Noroeste Peninsular, descoberta no séc. XIX.

Finda a visita, e na continuação do percurso, teremos a oportunidade de ver o moinho de Donim, um belo exemplo de arquitectura tradicional. Em seguida continuaremos, sempre por caminhos antigos, até regressar a S. Salvador. Depois, se o tempo o permitir, vamos à Serra da Penha para descermos, **de teleférico para Guimarães**, antes de regressarmos a Lisboa.

Partida: Sábado, dia 8, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 14h00 de Sábado na base do escadório do Bom Jesus de Braga.

O preço inclui a dormida na Pousada de Juventude de Guimarães, com pequeno-almoço, e a entrada nos locais a visitar.

Parque Florestal de Monsanto

16 de Dezembro - 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!

GDAO - A próxima reunião, aberta a todos os sócios, terá lugar no dia **28 de Novembro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, para preparar a actividade do fim de semana de 1 e 2 de Dezembro na Serra da Gardunha.

GDAO - A próxima reunião, aberta a todos os sócios, será no dia **14 de Novembro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube.

GDAE - Vai realizar-se no fim de semana de **10 e 11 de Novembro**, na Rocha da Pena, Salir, mais uma actividade de escalada.

PERU

No próximo dia **1 de Dezembro, pelas 14h30**, vai ter lugar o visionamento de CDs de fotos da viagem do CAAL, no passado mês de Agosto, ao **Peru**.

Convidam-se os sócios interessados a deslocarem-se ao Núcleo de Amigos do Palácio da Justiça (instalações que se encontram em pré-fabricados ao fundo do parque de estacionamento do Palácio da Justiça na R. Marquês de Fronteira, Lisboa).

Gostaríamos ainda que no final houvesse um pequeno convívio gastronómico, pelo que se propõe que, quem o desejar, leve algo para nos reunirmos a lembrar bons momentos, depois da passagem dos CDs. As bebidas podem ser adquiridas no local.

ATENÇÃO

Continuamos à espera das vossas propostas de actividades para que o nosso **Calendário de 2008** possa ser um êxito.