

Ar livre Informação



Editorial

Estamos a chegar ao fim do 22º ano de existência do nosso Clube. Foi um ano que podemos considerar como muito positivo. Assim, gostaria de ressaltar que tivemos um calendário de actividades aliciante que incluiu duas grandes actividades internacionais; o nosso número de sócios activos aumentou; a dinâmica dos Grupos de Dinamização está à vista, com um crescimento importante de companheiros que escolhem estas actividades, bem como de participantes nas acções e estágios de formação; a nossa colaboração no programa "Um Milhão de Carvalhos para a Serra da Estrela" incluiu três deslocações do Clube à Serra para participar na plantação e duas para enquadrar outros grupos; a 3ª Marcha dos Fortes foi um êxito; a Assessoria do Ambiente está a dar os seus primeiros passos e já temos o nosso "Código de Conduta do Caminheiro".

Aproveito para desejar a todos umas FESTAS FELIZES e um PRÓSPERO ANO NOVO.

Resumo

8 de Janeiro	Terça	Curso de Iniciação ao Alpinismo
13 de Janeiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
19 de Janeiro	Sábado	Actividade Cultural
19 de Janeiro	Sábado	Curso de Iniciação à Orientação
26 de Janeiro	Sábado	Serra de Monte Figo
2 a 4 de Fevereiro	Sábado a Segunda	XXV NEVESTRELA
10 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
16 de Fevereiro	Sábado	Terras de Mora III
23 de Fevereiro	Sábado	Do Pisão até à Mula
1 e 2 de Março	Sábado e Domingo	Extremos da Beira I

Parque Florestal de Monsanto

13 de Janeiro - 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!

Escalada

Nada melhor para terminar este 2007, o ano do X aniversário do GDAE, com os feitos do André Neres e do Marc Xavier.

A 16 de Dezembro na única prova do Campeonato Nacional de Escalada, na Guarda, o **André Neres** sagrou-se Campeão Nacional de Escalada no escalão senior e o **Marc Xavier** é Vice-Campeão no escalão junior. - Parabéns André e Marc

Actividade cultural

19 de Janeiro – Sábado – 1 par de ténis

Descobrir África na Cova da Moura

Preço sem jantar 9,50 € / Preço com jantar 17,00 €

Há quem diga que a Cova da Moura é mais uma ilha cabo-verdiana porque a maioria das pessoas que lá vivem têm raízes africanas, nomeadamente de Cabo Verde e São Tomé. Elementos do **projecto Sabura** propõem dar-nos mais uma vez a conhecer o bairro, a sua história e os seus habitantes com os seus usos e costumes. O passeio pelas ruas e becos levar-nos-á a apreciar as **tradições, a música e a arte culinária** com demonstrações, provas e actuações. Haverá petisco num café e conversa sobre o bairro com pessoas do projecto ou da associação. Depois, **facultativo**, teremos um jantar cabo-verdiano e um serão de música ao vivo num restaurante local, onde poderemos pôr o corpo à prova dos ritmos africanos.

A **Associação Moinho da Juventude**, organizadora do projecto Sabura, acaba de receber o prémio "Direitos Humanos". www.moinhodajuventude.org.

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

Ponto de encontro: Às 15h00 na estação de comboios de Santa Cruz da Damaia, na saída do lado de Lisboa, junto à passagem aérea.

Curso de Iniciação à Orientação

Sócios 55,00 € / Men.21 anos 45,00 €

A Orientação é uma disciplina fundamental para que se possa usufruir em pleno da Natureza que nos rodeia, para que se possam planear com absoluta segurança belos passeios e caminhadas em autonomia!

É a pensar nisso que o Clube, através do seu **Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação (GDAO)**, que comemora 10 anos de existência, vos convida para mais um Curso de Iniciação à Orientação.

Este ano o Curso terá 2 sessões teóricas, na sede do Clube, e 2 sessões práticas nos arredores de Lisboa. O calendário é o seguinte:

17 de Janeiro, Quinta, às 21h00 (teórica)

19 de Janeiro, Sábado (prática diurna)

7 de Fevereiro, Quinta, às 21h00 (teórica)

9 de Fevereiro, Sábado (prática diurna e nocturna).

O Curso destina-se a Sócios e seu agregado familiar.

Material necessário (a esclarecer na 1ª teórica): bússola, lápis, borracha e esquadro.

Os preços incluem o seguro, as cartas militares das áreas envolvidas, escalímetro e documentação de apoio. Não estão incluídos os transportes para os locais das sessões práticas.

Serra de Monte Figo

26 de Janeiro – Sábado – 2 botas

Entre Estoi e Moncarapacho

Autocarro 39,00 € / Men. 21 anos 15,00 €

Viatura própria 18,00 € / Men. 21 anos 12,00 €

Aqueles que passaram este Verão pelo **Sotavento algarvio** repararam certamente na serra de Monte Figo - conjunto panorâmico de pequenas e arredondadas colinas que se estendem de nascente para poente. Essa serra começa, a leste, por uma pequena elevação que surgiria despercebida, face ao comparativamente elevado cerro de S. Miguel (410m), não fosse a sua superfície estar pejada de rochedos.

É uma paisagem peculiar a que vos propomos, ao sugerir que visitem o **Cerro da Cabeça** (249m). O terreno é essencialmente rochoso, associado a uma flora variada, típica do **barrocal**. Neste cerro, um verdadeiro **geomonumento**, encontra-se o mais espectacular megalapiás do Algarve.

O nosso passeio começa no Cerro de S. Miguel (com belas vistas para o mar e a norte para o barrocal) e interrompe-se à hora do almoço, onde também há um restaurante. Segue-se uma neutralização colectiva de 2km, para retomarmos a marcha em Foupana, subir ao Cerro da Cabeça e terminar na quinta do 'Monte Argil'.

Características do percurso: São apenas 12km divididos em dois troços (6km cada). O primeiro, com início em S. Miguel, é feito essencialmente por caminhos rurais. O segundo também será por **caminhos rurais**, excepto na subida (facultativa) ao vértice geodésico de Cabeça, em que o carrascal pode provocar arranhões. Os desníveis (mais descidas que subidas) são insignificantes.

Cartografia: Folha 607 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Para quem apanha a via do Infante/A22, no sentido de Espanha, deve sair no nó 14. Dois km após ter saído, e na direcção de Moncarapacho, surge uma estrada (a 1331) para a direita, com uma placa a indicar S. Miguel. É por aí que às 10h00 devem estacionar.

XXV Nevestrela

2 a 4 de Fevereiro - Sáb. a Seg. - 2/3 botas

25 anos não se fazem todos os dias...

Depois de uma longa caminhada, o Nevestrela vai comemorar, no próximo Carnaval, 25 anos!

Trata-se de um momento histórico que justifica também a participação e presença de todos aqueles que, ao longo desta caminhada, tiveram o privilégio de confraternizar no ambiente único da Serra da Estrela, nas mais diversas e singulares situações.

25 anos não se fazem todos os dias, pelo que a organização está a procurar dar relevo especial à particularidade da data, introduzindo coisas novas, levando os participantes a visitar zonas da Serra menos conhecidas, mas onde a montanha não deixa de estar presente em toda a sua magnitude e beleza.

Sabemos que a organização tem algumas surpresas, podendo desde já adiantar que vai haver **uma lembrança e um jantar comemorativos, um animado convívio entre montanheiros, quiçá com a actuação de um grupo de música popular da região.** Por portas travessas conseguimos apurar que a grande caminhada de Domingo, dia 3 de Fevereiro, abandonando o figurino dos últimos anos, não vai ser circular; contudo, para comodidade de todos os participantes, a organização irá assegurar o regresso ao Covão d'Ametade em transporte de autocarro, pelo que não será necessário mover as viaturas particulares.

Programa Genérico do XXV NEVESTRELA 2008

Dia 01 Fev 18h00 – Abertura da recepção e montagem do acampamento

Dia 02 Fev - A partir das 08h30 abertura da recepção e enquadramento dos participantes

Dia 03 Fev 08h30 - Caminhada de longa duração que terminará no local onde se realiza o jantar comemorativo

10h00 – Caminhada de curta/média duração que terminará no local onde se realiza o jantar comemorativo

18h00 – Jantar comemorativo dos 25 anos do Nevestrela com entrega das lembranças aos Clubes e participantes

Dia 04 – A partir das 08h30 abertura da recepção e actividades livres

Dia 05 – Encerramento do Nevestrela.

Para além da lembrança, vai ser editada uma medalha com 80mm de diâmetro. Quer o jantar quer a medalha só serão garantidos a quem proceder à inscrição até ao dia 24 de Janeiro.

Durante o Nevestrela decorre em Manteigas a Feira Mostra das Actividades do Concelho

O nosso Clube, sempre presença activa e significativa no Nevestrela, não pode deixar de estar presente nesta festa que comemora as "Bodas de Prata" da maior actividade invernal de montanha que se realiza em Portugal.

Para facilitar a presença dos nossos Sócios e Amigos, o CAAL organiza autocarro para a Serra da Estrela, e completa o leque de actividades oferecidas pela organização do Nevestrela com **actividades autónomas, enquadradas por monitores do Clube**, na tarde de Sábado e no dia de Segunda.

O regresso a Lisboa far-se-á no fim das actividades de Segunda, ficando pois o feriado de Terça reservado para retemperar forças ou para os cursos carnavalescos...

Reservem a data, façam desde já a vossa inscrição no Clube e venham participar nesta grande festa de montanha e de montanheiros!

Condições de Participação - A inscrição no autocarro do Clube assegura o transporte, a inscrição no Nevestrela, com direito à participação nas actividades da Organização e do Clube, o acampamento no Covão d'Ametade, a lembrança simbólica e o seguro.

O preço é de 49,00€ (para menores de 21 anos – 27,00€) No caso de optarem por viatura própria, não podemos garantir a participação nas actividades asseguradas pelo Clube no Sábado e Segunda, e o preço é de 12,50€ para os portadores de Licença Federativa (FPME) e de 15,00€ para os não federados.

Os Companheiros podem ainda optar pelos seguintes tipos de alojamento:

a) **acantonamento** (2 noites) nas cabanas do belo espaço que é o parque de campismo rural de Manteigas, do nosso Amigo Zé Maria (levar saco cama e toalha)

b) em **alojamento alternativo** na hotelaria local; deverão procurá-lo em **Manteigas**: sugerimos, por exemplo: Pensão Serradalto - telef 275 981 151, Pensão Estrela - telef 275 981 288, Albergaria Berne telef 275 981 351.

No caso de optarem pela hipótese a) de alojamento, os preços terão um aumento de 8,00€.

Como referido, quer o jantar quer a medalha comemorativos do **XXV NEVESTRELA** só serão garantidos a quem proceder à **inscrição até ao dia 24 de Janeiro**. (Valor do jantar: 15,00€. Valor da medalha: 10,00€)

Parque Florestal de Monsanto

10 de Fevereiro - Domingo - 1 bota

O pulmão de Lisboa

Consultar o texto de 13 de Janeiro.

Terras de Mora III

16 de Fevereiro – Sábado – 2 botas

Olhando o espelho de água da Raia, pela mata até ao Fluviário

Autocarro 23,00 € / Men. 21 anos 13,00 €

Viatura própria 13,00 € / Men. 21 anos 9,00 €

No seguimento do **projecto "Descoberta de Terras de Mora"** iniciado em 2002, iremos desta vez partir da zona de lazer da **Mata Nacional** até ao **Cabeção**, e daqui, passando entre vinhas (do afamado vinho de Cabeção), chegaremos ao aprazível espelho de água da **Ribeira da Raia**. Prosseguiremos ao longo da pista internacional de pesca (considerada uma das melhores da Europa), até ao moinho da Vista Má, hoje praticamente submerso. Em corta mato subiremos até à Herdade de Cabeças de Marco com possíveis encontros javalísticos...Enfim, o nosso objectivo é atingirmos o **Fluviário de Mora**, recentemente inaugurado, fonte de atracção de milhares de visitantes, não sem antes atravessarmos a densa mata nacional.

Características do percurso: Caminhos sem grandes dificuldades com um pequeno desnível em corta mato.

Recomendações: Usar botas confortáveis, ir preparado para a chuva e para o sol, levar farnel e água.

Cartografia: Folhas 305 e 409 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h30 de Algés e às 7h45 de Sete Rios

Participação em viatura própria: Concentração às 9h30 na zona de lazer da Mata Nacional à entrada da vila de Cabeção.

Do Pisão até à Mula

23 de Fevereiro – Sábado – 1/2 botas

Antes que seja tarde...

Preço 4,80 € / Men. 21 anos grátis

Lembram-se da actividade da "Ribeira das Vinhas"?

Foi há cerca de um ano e, na altura, alguns Cascalenses (e não só) ficaram admirados como foi possível fazer uma actividade por percursos rurais, numa zona tão fortemente urbanizada. Hoje seria impossível repetir a actividade devido à construção do futuro hospital de Cascais.

Então, antes que seja tarde, vamos percorrer mais um troço da famosa Ribeira das Vinhas, desta vez entre o **Pisão e a albufeira do rio da Mula**.

Característica do percurso: Em 'forma de pêra' com um pé um pouco grande. Serão cerca de 10km por percursos rurais e florestais, sem dificuldades de monta, à excepção da possibilidade de haver lama em abundância. Recomenda-se pois o uso de calçado apropriado.

Concentração: Às 10h00, em Alcabideche, no Largo 5 de Outubro, vulgo largo dos restaurantes, junto à paragem dos autocarros, com café tomado e inscrição feita. Daí, voltaremos às viaturas para, desta vez, de forma mais organizada (uma vez que no Pisão o espaço de estacionamento é exiguo), nos deslocarmos para o local de início e, simultaneamente, fim da actividade.

Inscrição no local da concentração.

Extremos da Beira I

1 e 2 de Março – Sábado e Domingo – 2/3 botas

O rio Ponsul e Barca d'Alva

Autocarro 74,00 € / Men. 21 anos 41,00 €

Viatura própria 49,00 € / Men. 21 anos 38,00 €

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 Alpajares e depois, permanentemente, das encostas do Douro, em **Barca d'Alva**.

O ímpeto do caudal do Ponsul e as **amendoeiras em flor** 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 Quinta da Barca), ainda passamos pela Quinta da Batoca, que foi de **Guerra Junqueiro**.

Características do percurso (2/3 botas): São 15km a fazer em 7 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 alojamento será em camarata (levar saco cama), na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de S. Sebastião, mas quem quiser poderá montar tenda no local. Também existem bungalows, devendo os interessados contactar o Sr. Joaquim (936025235). Como última alternativa, as várias pensões e hotéis de Vilar Formoso e Almeida. O jantar de Sábado e pequeno-almoço de Domingo serão na mesma Associação.

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.

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

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

Curso de Iniciação ao Alpinismo

8 de Janeiro a 17 de Fevereiro

Vai realizar-se o **Curso de Iniciação ao Alpinismo 2008**.

Esta acção de formação pretende responder aos anseios dos sócios do CAAL que, sentindo-se atraídos pelas actividades do Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha, envolvendo **neve e gelo**, gostariam de obter uma preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades.

OBJECTIVOS: O curso destina-se a fornecer aos participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de cordadas autónomas em terreno glaciário fácil a moderadamente difícil, ou à integração e liderança de cordadas volantes em terreno mais técnico, sob a direcção e a supervisão de montanheiros mais experientes; permitir aos participantes uma participação plena nas actividades invernais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.

ORGANIZAÇÃO: O curso dividir-se-á por duas componentes distintas – teórica e prática – sendo cada uma complementada pela

respectiva avaliação.

A carga horária é a seguinte: **Teóricas - 12 h; Práticas - 170 h.**

CONDIÇÕES DE ACESSO: São pré-requisitos de acesso ao curso:

- a) a posse de uma experiência comprovada de orientação;
- b) uma boa adaptação à evolução em terrenos escarpados, que possam requerer a utilização de técnicas simples de escalada em rocha;
- c) uma forma física adequada.

Os candidatos à frequência do curso serão avaliados nestes domínios no decurso da fase inicial do mesmo.

Deverão estes solicitar na sede do CAAL a **ficha de pré-inscrição**.

CONTEÚDO: 1) Tipologia das actividades; 2) Terreno de acção; 3) Saúde em montanha; 4) Segurança em ambiente de montanha; 4) Material; 5) Nós e encordoamento; 6) Manobra de piolet; 7) Utilização de crampons; 8) Instalação de protecções.

DATAS: Data limite de pré-inscrição: **8 de Janeiro de 2008**

Sessões teóricas: 08, 15 e 29 de Janeiro; 12 de Fevereiro

Sessões práticas: (estas datas são condicionadas pelas condições meteorológicas, podendo sofrer alterações): 12 e 20 de Janeiro; 02 a 05 e 16-17 de Fevereiro de 2008.

Avaliação teórica: 14 de Fevereiro de 2008

MATERIAL: Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar. O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacete, arnês, piolet e crampons) são fornecidos pelo CAAL.

PREÇO e Forma de Pagamento: O preço não inclui o alojamento, a alimentação ou o transporte para o local das actividades durante as sessões práticas. Aos não portadores da Licença Federativa serão acrescidos 25 euros para efeitos de seguro. O pagamento será de 50% na inscrição e o restante até fim de Janeiro. - **Sócios 200,00€**

OBSERVAÇÕES: Tendo em atenção os custos inerentes à organização do curso, o mesmo apenas se realizará caso esteja garantido um número mínimo de inscritos.

Convocatória de Assembleias Gerais 15 de Fevereiro de 2008

CONVOCATÓRIA

1 - De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 15 de Fevereiro de 2008, pelas 20h30, na sede do Clube**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2007.

2 - De acordo com o nº 2 do artigo 13º e artigo 27º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 15 de Fevereiro de 2008, entre as 21h30 e as 23h00, na sede do Clube**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biênio de 2008 – 2010.

Em conformidade com o nº 1 do artigo 28º dos Estatutos, a apresentação de candidaturas deverá ser efectuada até **26 de Janeiro de 2008**.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

José Augusto de Azevedo Veloso – sócio nº 38

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 Benfca

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