

# Arlivre Informação

## Editorial

No passado dia 15 de Fevereiro teve lugar um acto muito importante na vida associativa do nosso Clube - foram eleitos os Corpos Gerentes para o próximo biénio. Como já é tradição, a Direcção cessante propôs-se cumprir mais um mandato e, com poucas excepções, a equipa agora eleita, pouco difere da anterior.

A Direcção considera que o trabalho realizado no mandato anterior foi francamente positivo. Com efeito, apesar da conjuntura negativa em que nos encontramos e da concorrência das diversas entidades subsidiadas, organizadoras de percursos pedestres, estes dois últimos anos saldaram-se por um aumento do número de sócios activos o que, associado a todo o apoio que nos tem sido demonstrado, nos encorajou a continuar.

Continuaremos a apostar num calendário atraente e diversificado, não esquecendo as grandes actividades internacionais, prosseguindo no esforço de melhorar os procedimentos administrativos com o intuito de diminuir custos e assim poder baixar o preço das actividades. Continuaremos também a dar todo o apoio aos Grupos de Dinamização, a trabalhar em estreita colaboração com a Assessoria do Ambiente, a apostar na formação nas áreas do alpinismo, escalada e orientação, a assegurar estágios escolares a alunos de cursos ligados ao desporto, a organizar a "Marcha dos Fortes" bem como actividades gratuitas, tanto em Monsanto como na Mata dos Medos, e prosseguiremos os contactos com várias Câmaras Municipais com vista ao estabelecimento de protocolos de colaboração.

Para terminar resta apenas referir que contamos, como até agora, com a preciosa ajuda, colaboração e participação dos nossos sócios, para sermos capazes de conduzir, de forma satisfatória, os destinos do nosso Clube e assim atingir os objectivos a que nos propomos.

## Resumo

8 e 9 de Março	Sábado e Dom.	Cerro del Hierro (escalada)
9 de Março	Domingo	Vale de Todos
15 de Março	Sábado	O Caminho da Roliça
16 de Março	Domingo	Mata dos Medos
21 a 30 de Março	10 dias	TUNÍSIA
30 de Março	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
5 de Abril	Sábado	O Rio Grande do Sul
6 de Abril	Domingo	O Mundo dos Cogumelos
6 de Abril	Domingo	Cursos de Escalada (Iniciação e Avançado)
12 e 13 de Abril	Sábado e Dom.	Valencia de Alcantara

### ASSESSORIA DO AMBIENTE

Em 2007, na Informação 210, foi divulgado o **Código de Conduta do Caminheiro do CAAL**, um conjunto de regras de bom senso, destinadas a pautar a participação dos sócios do nosso Clube nas actividades e mesmo no seu dia a dia, como cidadãos pertencentes a uma **Organização Não Governamental do Ambiente**.

Neste sentido, este ano e após essa divulgação, a Assessoria do Ambiente do CAAL vai, ao longo dos meses, desdobrar cada um dos pontos do Código, procurando um melhor esclarecimento dos assuntos tratados, começando este mês pelo 1º ponto:

#### 1. As caminheiras e os caminheiros do CAAL respeitam a natureza:

##### Não perturbam a vida animal:

- Observam, mantêm distância, mantêm silêncio, não dão alimentos;
- Não levam animais consigo;
- Preservam os habitats (alimentos, percursos, ninhos/tocas,...);
- Não consomem nem adquirem produtos com origem em

espécies protegidas.

##### Não recolhem/destroem plantas ou formações geológicas:

- Deixam-nas nos seus locais, tal como as encontram;
- Não recolhem amostras (plantas, flores, rochas, fósseis,...);
- Usam os trilhos existentes;
- Minimizam os danos, ao progredirem em zonas sem trilhos e nos locais de paragem (piqueniques, acampamentos,...).

##### Companheiro, observa e divulga as boas regras do montanhismo!

### Vale de Todos

9 de Março - Domingo - 2 botas

Um vale só para nós

Autocarro 27,00 € / Men. 21 anos 15,00 €

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

Na viragem do século fizemos várias actividades na região compreendida, grosso modo, entre Pombal e Coimbra e a que chamámos Terras de Sicó. Algumas áreas houve que ficaram por bater, possivelmente por terem menor altitude e, quiçá, menos interesse. E, assim, julgámos ser hora de se voltar ao maciço de Sicó para, durante dois ou três anos, esgotarmos o pouco que deixámos por palmilhar.

É pois o caso do planalto **Degracias-Alvorge**, no concelho de Ansião, que corresponde a uma área relativamente rebaixada e de certa forma marginal ao arco do maciço de Sicó. O **rio Nabão** nasce aí e, **Nascentes do Nabão**, seria um bom título para a nossa actividade; mas não é todos os dias que nos deparamos com um **Vale de Todos**.

**Características do percurso:** São 21km a fazer em cerca de 8 horas, prevendo-se que o final seja por volta das 18h30. O maior desnível não chega a 100m e o percurso é feito na totalidade por caminhos. Há momentos em que caminhamos por linhas de água, com muitas pedras e lama. Haverá **neutralização**, por volta do km13.

**Cartografia:** Folha 263 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

**Participação em viatura própria:** Concentração às 8h45 nos arredores de Pombal, na direcção de Coimbra (EN1), no restaurante Manjar do Marquês, onde tomarão lugar no auto-carro.

## O Caminho da Roliça

15 de Março - Sábado - 2 botas

Inauguração do percurso pedestre

Autocarro 16,00 € / Men. 21 anos 5,00 €

Viatura própria 7,00 € / Men. 21 anos 0,00 €

O CAAL e a Câmara Municipal do Bombarral organizam uma actividade, por trilhos e caminhos rurais, numa das mais bonitas aldeias do concelho, para dar a conhecer as peripécias de um episódio importante da **Guerra Peninsular**.

Será uma actividade espectacular, divulgada no concelho, de inauguração deste percurso recentemente sinalizado, que nos dará a oportunidade de conviver com os municípios do Bombarral.

Este ano comemora-se o **bicentenário da Batalha da Roliça**, travada no dia 17 de Agosto de 1808, com diversas iniciativas, de entre as quais se destaca o percurso sinalizado que vamos realizar, resultante de uma parceria da Câmara Municipal com o nosso Clube e da proposta do François Quijano, residente neste concelho e amigo do CAAL de longa data, que iremos reencontrar na actividade.

**“Do cimo do Picoto (160m) abre-se um panorama impressionante aos nossos olhos: descobre-se todo o vale e pode-se facilmente imaginar a deslocação das tropas desde as Caldas da Rainha. A digressão que vamos efectuar permitir-nos-á ter uma ideia mais concreta do terreno do campo de batalha.”**

O combate foi renhido, durou 8 horas e nele morreram mais de 500 soldados de cada um dos contendores, hoje simbolicamente recordados através do túmulo do tenente-coronel Lake, comandante de um regimento inglês que foi dizimado na luta, que se encontra no percurso.

A batalha será evocada e descrita no cimo do Picoto, por um historiador, que integra um Grupo de Trabalho cuja informação poderá ser consultada no seguinte endereço

<http://batalharolica.blogs.sapo.pt/>

**Programa da actividade:**

**9h30** - Percurso pedestre circular, guiado, com apontamentos históricos sobre o evento;

**13h30** - Merenda ao ar livre, na Roliça, oferecida pela Câmara Municipal;

**15h30** - Visita guiada ao centro histórico do Bombarral.

**Características do percurso:** Percurso circular, acessível a todos, por caminhos rurais.

**Ponto de partida:** Largo D. Maria I, junto da fonte e do painel de azulejos evocativo da batalha, na saída da aldeia de Roliça, na direcção de Columbeira.

**Cartografia:** Folhas 338 e 350 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no local de partida da actividade pelas 9h30. Inscrição obrigatória na sede do Clube.

## Mata dos Medos

16 de Março - Domingo - 1 bota

Ao estilo de Monsanto, mas ao Sul...

AO 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.**

## Parque Florestal de Monsanto

30 de Março - 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!

## O Rio Grande do Sul

5 de Abril - Sábado - 2 botas

O Guadiana em Serpa

Autocarro 30,00 € / Men. 21 anos 13,00 €

Viatura própria 14,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

Na década de noventa foram várias as caminhadas que fizemos por este rio acima, por via da barragem de Alqueva. Concluída esta, voltámos em 2005 para fazer o troço entre Pedrógão e Alqueva, pois o contra-embalse estava quase pronto.

Sem qualquer barragem no horizonte, voltamos ao **rio grande do sul**, com a ideia de o percorrermos entre Pedrógão e Mértola.

Este ano vamos começar na **Ponte de Serpa**, descendo ao longo do rio animado por centenas de garças e outras aves aquáticas. As azenhas, com pescadores e grupos em piquenique, são umas três. Quando o vale aperta e os caminhos faltam, rumamos para **S.Brás**, na estrada.

Depois, é a visita a Serpa, que vai começar 1km a sul, no alto da serra de S. Gens (**N. Sr.ª de Guadalupe**). O dia está a terminar, e Raul Proença refere-se assim a este momento:

"No crepúsculo, o esvaimento do sol impregna tudo isto numa poesia misteriosa, onde as coisas se quedam num silêncio de beatitude e os campos em volta tomam a tonalidade incomparável. Deus também foi carinhoso, por vezes, com a terra alentejana. E de facto **vale a pena vir a Serpa só para ver morrer o sol.**"

**Características do percurso:** São 14km, a fazer pelos caminhos típicos do montado alentejano, mas grande parte será junto ao rio, por caminhos arenosos.

**Cartografia:** Folhas 522 e 532 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:** Quem vai de Beja para Serpa pela EN260 deverá estacionar cerca de 1000m após a passagem da ponte do Guadiana, onde puder, e antes das 10h00. É nesse local que começa a caminhada.

## O Mundo dos Cogumelos...

6 de Abril - Domingo - 1 cesto

... em Monsanto

O CAAL em colaboração com a Fungos.net vai proporcionar aos seus sócios a oportunidade de conhecer cogumelos existentes no Parque Florestal de Monsanto.

A actividade constará de uma explicação inicial, dada por técnicos credenciados daquela associação que, depois, nos guiarão por Monsanto à descoberta desses fungos, que despertam a nossa curiosidade, mostrando-nos as características de cada um deles.

É surpreendente a variedade de cogumelos que temos em Monsanto!

Após o **almoço que, como habitualmente, será o farnel que levamos**, poderemos ainda assistir à classificação de alguns exemplares e apreciar o seu aspecto microscópico. **Trazer um cestinho de verga, ou algo que o substitua, lupa e uma navalha ou canivete. NÃO ESQUECER A MERENDA...**

Ponto de encontro: Às 9h15 na sede do Clube.

Preço: 7,00 € (inclui destacável e diploma).

Face às suas características esta actividade é limitada a 30 pessoas.

## Passeios pela raia alentejana

12 e 13 de Abril - Sábado e Domingo - 2 botas

Marvão e Valencia de Alcântara

Autocarro 59,00 € / Men. 21 anos 38,00 €

Viatura própria 43,00 € / Men. 21 anos 33,00 €

Quando saltamos entre Portugal e Espanha, nas nossas actividades, não imaginamos os dramas que as fronteiras, muitas vezes traçadas nos gabinetes plenipotenciários, trouxeram no passado aos habitantes da raia.

As comunidades vizinhas e as próprias famílias foram separadas e ainda hoje, nestas zonas, encontramos, já velhotes, primos e primas de ambos os lados.

Basta falar com as pessoas e elas desfiam um ror de histórias de contrabandos, arbitrariedades e iniquidades praticadas pelas polícias...

Vamos, nesta actividade, começar com um passeio em que atravessamos a fronteira numa **rota de contrabando**, começando em **Santo António das Areias**, junto a Marvão, e continuando por Espanha por caminhos antigos, hoje muito abandonados. No Domingo faremos o troço mais espectacular da **"Rutatransfrontera"**, uma iniciativa da Oficina de Turismo de Valencia de Alcântara, que desde há dez anos organiza uma grande actividade, em Março, que o ano passado contou com cerca de 350 "senderistas".

Esta zona fronteira, desde o Tejo Internacional até à Serra de S. Pedro de los Baldios, dividida entre duas províncias espanholas - Cáceres e Badajoz - acolheu muitos acontecimentos importantes dos dois reinos peninsulares, tendo-se realizado em Valencia de Alcântara o casamento de D. Manuel I com a Infanta D. Isabel, filha dos Reis Católicos, a primeira mulher do rei de Portugal, na Igreja de Rocamadour.

O relevo nesta zona de transição é caracterizado por formações graníticas, com cristas quartzíticas escarpadas e vales acentuados.

**Esta actividade, que será muito interessante e a não perder**, procura dar a conhecer, no Sábado, a variedade paisagística da zona raiana do Alto Alentejo, em que não existe verdadeiramente uma fronteira natural, e no Domingo, acompanharemos as Peñas de El Pino, imponente formação geológica, que avistaremos ao longo de todo o passeio.

**Sábado, 12 de Abril**

7h00 - Lisboa, Abrantes, Castelo de Vide, Marvão, Santo António das Areias

11h00 - Percurso pedestre Asseiceira (Santo António das Areias) - S. Pedro (Valencia de Alcântara), passando por Vale de Carvão, Castelo, La Fontañera, Pitaranha, Fonteoscura.

**Domingo, 13 de Abril**

10h00 - Percurso pedestre "Rutatransfrontera" com início e final no camping do Puerto de Aguas Claras; continuando por Jola, Liniebro, Los Mellizos - onde iremos encontrar três antas, numa paisagem de montado - El Asiento, Peña de Puerto Roque (Albergue Virgen de Guadalupe), El Pino, e terminando no Puerto de Aguas Claras.

17h00 - Regresso a Lisboa.

**Características dos percursos:** Actividades de 15km, no Sábado, e 20km, no Domingo, por trilhos ou caminhos carreteiros que, não sendo difíceis, são acessíveis aos companheiros com prática de caminhadas no CAAL. No Domingo haverá possibilidade de neutralização. Exige-se o uso de botas. Não esquecer a água e as merendas para o caminho.

**Cartografia:** Folhas 386, 348 e 360 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Refeições:** Os companheiros terão que levar os almoços para os dois dias. **O jantar de Sábado e o pequeno-almoço de Domingo serão no camping e encontram-se incluídos no preço da actividade.**

**Alojamento:** No Parque de Campismo de Aguas Claras, onde também existem bungallows, cuja marcação poderá ser feita directamente, por iniciativa dos interessados, indicando que pertencem ao grupo do CAAL e avisando, em seguida, o secretariado do Clube. Não haverá possibilidade de procurar alojamento fora do

**Camping Aguas Claras** (telef: 00 34 927 599 099, e-mail: valcantara@camping-extremadura.com, Ctra.Jola - km3,10500 - Valencia de Alcantara, Caceres - España).

**Partida:** Saída, no Sábado, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Viaturas próprias:** Concentração em Santo António das Areias, junto à praça de touros, às 10h30.

**O preço inclui transporte, alojamento em campismo, o jantar de Sábado e o pequeno-almoço de Domingo.**

#### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

19 de Abril,	Sábado	Do Freixo ao Canal...
20 de Abril,	Domingo	Parque Flor. Monsanto
25 a 27 de Abril	Sex a Dom.	Andaina - Galiza
1 de Maio,	Quinta	P. Florestal Monsanto
10 e 11 de Maio,	Sáb e Dom.	Ser Pastor Hoje
18 de Maio,	Domingo	Sintra Romântica
22 a 25 de Maio	Sex a Dom.	Do Sabor ao Douro

Foi constituído o GRUCAL - Grupo de Cantares do Ar Livre. Ensaia às 1ª e 3ª Quartas-feiras de cada mês, pelas 21h00, na sede do Clube. Participa e traz outro amigo também. (Contactar o Manuel Cunha: 919 551 854).

#### 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 **13 de Março, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube

#### GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha realizar-se-á no dia **5 de Março, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade de Marrocos (ascensão ao Toubkal), de 16 a 23 do mesmo mês

#### GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

**Cerro del Hierro, Sevilla - 08 e 09 de Março de 2008**

A próxima actividade vai conhecer a escola de escalada mais importante da provincia de Sevilla, CERRO DEL HIERRO. CERRO DEL HIERRO é considerado "Monumento Natural" pelas autoridades espanholas e situa-se no Parque Natural da Sierra Norte de Sevilla, entre os municípios de San Nicolás del Puerto e Constantina.

Uma paisagem de centenas de agulhas emergindo da terra, devido à exploração de uma mina a céu aberto, proporciona-nos uma visão de um lugar de fantasia.

Pequenos e grandes monolitos, que comunicam por passadiços naturais e pequenos túneis de dimensões exíguas, por onde outrora passaram as vagonetas repletas de minério férreo.

A Escola de Escalada de Cerro del Hierro oferece-nos um total de 100 itinerários em rocha calcárea com uma óptima aderência em placas verticais e ligeiramente tombadas.

#### Cursos 1º semestre (Iniciação e Avançado)

##### Sessões Teóricas:

02, 09, 16, 23, 30 de Abril

07 e 10 de Maio

Sessões às 20h00

Curso de Iniciação

Sessões às 22h00

Curso Avançado

##### Práticas:

Sintra 06 Abril (Avançado+Iniciado)

Cabo da Roca/Guia 13 Abril (Avançado+Iniciado)

VVRodão, P. Garcia 19 e 20 Abril (Avançado+Iniciado)

Espiel, Córdoba 01 a 04 Maio (Avançado+Iniciado)

##### Preços:

Iniciação Sócios CAAL 175 €

Até 18 anos 100 €

Reciclagem 100 €

##### Avançado

Sócios CAAL 225 €

Até 18 anos 125 €

Reciclagem 125 €

#### 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