

# Arlivre Informação

## Editorial

No fim do primeiro trimestre do 23º ano do nosso Clube temos razões para estar satisfeitos. Com efeito o **Calendário de Actividades para 2008** é aliciante e, dada a adesão que se tem verificado, confirmámos que é do agrado dos nossos sócios. Acabámos de regressar de uma inesquecível viagem à Tunísia, onde tivemos a oportunidade de ficar a conhecer este belo país e bastante mais da chamada "civilização mediterrânica".

No que respeita à formação já se realizaram um Curso de Iniciação ao Alpinismo, um Curso de Iniciação à Orientação, e estão a decorrer simultaneamente um Curso de Iniciação à Escalada, um Curso Avançado de Escalada, bem como uma acção de reciclagem, estando já agendado para início de Maio um Estágio de Monitores de Escalada.

Por último, o nosso GDAMO (Grupo de Dinamização de Actividades de Montanha) está de parabéns pois, no passado 20 de Março, 12 companheiros chegaram ao cume do Toubkal, o ponto mais alto da cordilheira do Atlas em Marrocos, com a altitude de 4167 metros.

## Resumo

19 de Abril	Sábado	Do Freixo ao Canal...
20 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
25 a 27 de Abril	Sexta a Domingo	Allariz – A Andaina (Galiza)
1 de Maio	Quinta	Parque de Monsanto (ambiente)
10 e 11 de Maio	Sábado e Domingo	Ser Pastor, Hoje
18 de Maio	Domingo	Sintra Romântica
22 a 25 de Maio	Sexta a Domingo	Do Sabor ao Douro

### 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. Este mês apresenta-se o segundo ponto.

#### 2. As caminheiras e os caminheiros do CAAL respeitam as comunidades locais:

##### Apreciam os seus usos e costumes:

- Valorizam a cultura e os produtos locais;
- o Procuram conhecer os seus hábitos e crenças e agem no maior respeito pelas mesmas;
- o Partilham com elas a sua experiência, os seus modos de vida, as suas dificuldades e esperanças. .

##### São afáveis:

- Cumprimentam e conversam com as pessoas;
- Explicam quem são e o que estão a fazer no local.

##### Não tiram fotografias sem autorização:

- Respeitam o direito à imagem;
- Mostram ou enviam as fotos tiradas.

##### Não perturbam a sua tranquilidade

- Valorizam o sossego das comunidades;
- Respeitam o seu ritmo de vida;
- Estão atentos aos efeitos positivos e negativos da perturbação provocada pelo grupo.

Companheiro, observa e divulga as boas regras do montanhismo!

## Do Freixo ao Canal

19 de Abril – Sábado – 2 botas

Pelos Montados da Serra d'Ossa

Autocarro 53,00 € / Men. 21 anos 35,00 €

Viatura própria 44,00 € / Men. 21 anos 33,00 €

(Atenção: As crianças até aos 8 anos terão uma redução de 13,50€).

Começaremos na **aldeia do Freixo** para chegarmos, cerca de 8 horas e 20km depois, à **Igreja do Canal**, caminhando pela vertente sudoeste da serra das 365 fontes.

No início espera-nos um percurso relativamente plano com povoamento de azinheiras e sobreiros com idades diferenciadas. Passando pelo Colmeeiro, um monte agrícola em decadência, inflectimos à esquerda, com a **Serra D'Ossa** a norte, na direcção do Pinhal dos Godinhos, área de pinhal que foi fortemente fustigada pelo incêndio de Agosto de 2006.

Nesta zona, se o tempo estiver de feição e os animais forem nossos amigos, poderão aparecer gamos e javalis.

Passamos de seguida pela várzea de Pêro Crespo para darmos início à subida da serra, por entre mato de estevas e espécies únicas que povoam esta zona, desde a **gilbardeira** à **orvalho-do-sol** (planta insectívora), entre outras.

Chegados ao miradouro das abelhas, em pleno pinhal, faremos

uma paragem para a "bucha".

Depois de enrolarmos o farnel, visitaremos a Pia do Lobo e um Eremitério, com a sua fonte, escavado numa rocha.

**Os amadores da fotografia, que usem e abusem do Alentejo!** Vê-se, para Sul, até à Serra do Mendro (Portel) e, para Norte, até à Serra de S. Mamede (Portalegre).

Recomeçamos na direcção da **Fonte da Bicha** (donde saía a água dos famosos pirolitos da fábrica do BOTAS, em Redondo; provavelmente alguns dos participantes ainda jogaram com "berlindes" destes afamados refrigerantes).

Teremos oportunidade de ver e apreciar a formosura da rosa albardeira, num dos poucos locais onde ainda se encontra.

Para Norte a vista é deslumbrante, em especial pelo efeito do serpentear dos estradões dos madeireiros que, recentemente, limpam de eucaliptos grande parte desta zona.

**(Quem não participar neste passeio só terá nova oportunidade para se deslumbrar com esta vista lá para 2040...)**

Regressando ao montado pelos ribeiros das Cortes, seguiremos por veredas do gado caprino, subimos a um monte altaneiro para descermos para a ribeira da Água Santa e seguirmos na direcção da Igreja do Canal, onde terminaremos o passeio.

**ATENÇÃO:** A paragem seguinte será para aqueles companheiros que apreciam a boa comida, a boa pinga e o bom ambiente, que só nós, os alentejanos, sabemos oferecer.

**O repasto será servido numa adegas tipicamente alentejana**, num ambiente de encanto e sossego, rodeado de vinhedos em pleno coração do Alentejo ([www.herdededasservas.com](http://www.herdededasservas.com)).

A ementa, servida num salão nobre, com pratos típicos, como sejam, **o chouriço de porco preto, o pão da Confraria do Pão, queijos, creme de coentros, lombo recheado com farinha, doce conventual mel e noz e vinhos do Monte das Servas**, seguramente irá ao encontro dos apetites mais exigentes.

E para todos bailarem e cantarem, teremos a nossa sessão habitual de **canto alentejano até às tantas**.

**Características do percurso:** Caminhos sem grandes dificuldades, com excepção dos acessos aos miradouros na Serra d'Ossa.

**Recomendações:** Usar vestuário e calçado confortáveis e ir preparado para o sol. Levar farnel e água.

**Cartografia:** Folha 439 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h00 de Algés e às 7h15 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Inscrições limitadas. Concentração às 9h00, em Évora, no Rossio, em frente ao Hotel D. Fernando, para tomarem lugar no autocarro do Clube.

Retomam as viaturas no fim do jantar em Évora. **O preço inclui o repasto servido numa adegas tipicamente alentejana.**



## Menu Aragonês

### ENTRADAS

Queijo

Chouriço de Porco Preto

Pão da Confraria do Pão

### PRATOS QUENTES

Creme de Coentros

Lombo Recheado com Farinheira

### DOCE

Doce Conventual Mel e Noz

### VINHOS DA HERDADE

Monte das Servas Escolha Branco

Monte das Servas Escolha Tinto

## Parque Florestal de Monsanto

20 de Abril - 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!

## Allariz – A Andaina

25 a 27 de Abril - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Uma Galiza diferente

Autocarro 91,00 € / Men. 21 anos 38,00 €

Viatura própria 37,00 € / Men. 21 anos 30,00 €

**Allariz é uma bonita povoação da província de Ourense, na Galiza.** Desde 1998 que esta vila organiza, no último Sábado de Maio, uma prova denominada "**Andaina de Allariz**", composta de três percursos circulares, somando um total de 50km, que devem ser completados em 12 horas. Passado este tempo os controles são fechados e os participantes, que ainda não terminaram, são recolhidos.

Como estamos numa região de **grande beleza paisagística**, o principal objectivo da Andaina é dar a conhecer as belezas da região, sendo considerada um percurso turístico.

Igualmente a povoação de Allariz tem um **casco histórico de grande valor**, que teremos oportunidade de percorrer livremente apreciando as suas imponentes construções tradicionais e belas igrejas antigas.

Foi ao fazerem a Andaina de 2007 que os organizadores desta actividade resolveram facultar aos sócios do CAAL a possibilidade de, **em três dias, fazerem os três percursos** que compõem aquela prova e, deste modo, conhecerem, ou relembrem, a simpatia do povo galego, a sua gastronomia e a história que em alguns momentos esteve ligada ao nosso povo (D. Afonso Henriques também andou por aqui...)

Os percursos, algo desnivelados, são feitos na sua grande maioria por caminhos antigos e com diferentes extensões.

Assim no **1º dia (25 de Abril)** faremos a 3ª etapa da prova, de **apenas 12km** (Allariz - Stª. Baia de Urros - Allariz).

No **2º dia (26 de Abril)** será a 2ª etapa, a mais comprida, com **22km**, (Allariz - Vilar de Flores - O Penedo - Allariz).

No dia do regresso (**27 de Abril**) faremos a 1ª etapa com **16km** (Allariz – Penamá – Allariz).

**Estão previstas neutralizações no segundo e terceiros dias.**

**Para nos guiar contratámos José Garcia Calvo (o bem conhecido Willi), organizador e responsável por todas as edições da Andaina.**

**Alojamento:** No Parque de Campismo "Os Invernadoiros", que dispõem de bungalows (tel: 00 34 988 442 006) a marcar

directamente pelos interessados.

Outros alojamentos alternativos, também da responsabilidade dos interessados, poderão ser o Hostal Alarico (Tel. 00 34 988 440 790) ou Hostal Pallabarro (tel: 00 34 988 554 027).

**Partida:** Sexta, dia 25, às 6h30 de Algés e às 6h45 de Sete Rios.

**Participantes em viatura própria:** O ponto de encontro será às 15 horas (de Espanha) no **Parque da Alameda, em Allariz** (local de onde sai a Andaina).

O preço inclui transporte, guia e parque de campismo.

## Parque Florestal de Monsanto

1 de Maio - Quinta (feriado) - 1 bota

### ACTIVIDADE EXTRA no Pulmão de Lisboa

Desta vez, e excepcionalmente, partiremos e terminaremos no **Espaço Monsanto** - Estrada do Barcal - Monte das Perdizes. Comemorando o Dia Nacional do Associativismo, a Divisão de Educação e Sensibilização Ambiental da C.M. Lisboa promove um conjunto de acções em Monsanto, de que destaca um **passeio pedestre organizado pelo CAAL**.

O CAAL convida os seus Sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto. A concentração é às 9h30, no Espaço Monsanto.

**Aproveitem a manhã do feriado 1º de Maio e venham a Monsanto com o Ar Livre - é ao pé de casa, sem inscrição prévia, gratuito e termina pelas 12h45!**

Os Companheiros interessados em participar no Dia Nacional do Associativismo, que se estende de 30 de Abril a 4 de Maio, podem consultar o programa completo nos sites do CAAL [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org) ou da C.M.Lisboa.

## Ser pastor, hoje

10 e 11 de Maio - Sábado e Domingo - 2 botas

### Da montanha ao queijo da Serra

Autocarro 77,50 € / Men. 21 anos 49,00 €

Viatura própria 54,00 € / Men. 21 anos 44,00 €

(Atenção: As crianças até aos 6 anos pagam um preço especial de 15€; com mais de 6 e menos de 10 anos, o preço especial será de 22,50€.)

O percurso em que vos queremos embarcar percorre algum do património da história mais antiga e mais recente do meio rural. A ideia surgiu de um jovem, filho de um pai pastor e de uma mãe queijeira. Seguindo os passos desenhados por este jovem, o Luís, vamos percorrer os caminhos da sua infância e do seu quotidiano actual pela serra e pelas actividades ligadas à pastorícia: contactaremos com o seu **rebanho de ovelhas**, com a **ordenha**, com a **tosquia** e assistiremos ao **fabrico de queijo**. Ao longo do percurso, esperamos contactar com outros pastores, nomeadamente, o Armindo, protagonista do documentário "**Ainda há Pastores em Portugal**", que também teremos a oportunidade de visionar. Esta visita conta com o apoio da Escola Profissional de Gouveia, que ajudou o Luís a criar e a implementar o seu projecto o **que nos permitirá almoçar na serra com iguarias locais**.

A complementar esta visita, optámos por percorrer caminhos

que se cruzam com o património local mais antigo. Falamos das aldeias de Linhares e de Folgoso, que os romanos já percorriam, do castelo construído no séc. XII, reconstruído sucessivas vezes, como tão bem o testemunha a sua arquitectura. Também os judeus aí se fixaram, deixando marcas ainda visíveis nas inúmeras casas de pedra, que formam aquelas aldeias soberbas e muito bem preservadas.

### Sábado 10 - Linhares - Folgoso

Iniciamos o passeio em Linhares onde chegaremos pela hora do almoço. Uma visita pela aldeia histórica e seu castelo vai ajudar-nos a ter uma melhor panorâmica e apreciar a riqueza natural e cultural. A estrada romana indica o começo da caminhada pela serra por um percurso até Folgoso, outro ícone local, que se diz ser fundada por Viriato. Será feito num caminho largo, com subida leve.

Quando chegarmos a Gouveia haverá o visionamento do documentário "**Ainda há Pastores em Portugal**" e conversa com pessoas envolvidas na protecção da tradição pastorícia. Haverá também uma mostra de produtos gastronómicos locais pelos próprios produtores com possibilidade de compra. O jantar é livre.

Há possibilidade de jantar no seminário onde ficaremos alojados, com aviso prévio de alguns dias - 5€/pessoa. O nº do telefone do seminário, para quem quiser encomendar o jantar é: 238 490 160 (irmãs Laura ou Vera) e 96 881 86 57 (irmã Vera).

### Domingo 11 - Casais de Folgoso

Pelas 8h da manhã iremos até Folgoso onde se iniciará o percurso que nos levará até Casais de Folgoso para encontrar o Luís e os seus familiares nas actividades de pastorícia - **o seu rebanho de ovelhas, a ordenha, a tosquia e assistiremos também ao fabrico de queijo**.

O almoço serrano será servido na Senhora da Assedasse, ali à beirinha do Mondego...

Todo o percurso é de grande beleza, com amplos panoramas que nos permitirão avistar o **S. Tiago e a Santinha, o Corredor de Mouros e o S. Lourenço**. Atravessaremos o Mondego no aprazível sítio de apoio que é o **Covão da Ponte** onde haverá neutralização. Um pouco à frente, na **Cruz das Jogadas**, retomaremos a caminhada através dum belíssimo bosque de faias, e, sempre a descer, acompanharemos a **Ribeira do Pandil** até à entrada de Manteigas.

### Uma caminhada a não perder!

**Características dos percursos:** Diversificados, geralmente em caminho largo e sem dificuldades de maior. Como vamos andar a cerca de 1.000m de altitude, convém prever agasalho. No Sábado serão cerca de 9km e no Domingo são 11km até à neutralização, e mais 4km até ao final. Não esquecer água e merenda para Sábado.

**Cartografia:** Folhas 202 e 213 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** No seminário de Gouveia, em quartos de 4 e 5 camas, com casa de banho.

Como alojamento alternativo, por conta dos interessados, podem contactar: Hotel Gouveia (tel: 238491010); Residencial Monteneve (tel: 238490370 / 964755064).

**Partida:** Sábado, dia 10, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Local e hora de encontro a confirmar aquando da inscrição.

**O preço inclui o alojamento no Sábado, o pequeno-almoço e o almoço serrano de Domingo. Inclui ainda toda a logística extra envolvida nesta actividade, como a tosquia, a "queijeira", os guias do projecto, a apresentação do documentário "Ainda há Pastores em Portugal", a mostra de produtos gastronómicos locais e as viaturas de apoio e os transfers necessários.**

## Sintra Romântica

18 de Maio - Domingo - 2 botas

Venha conhecer o espírito e a magia de Sintra

Preço 4,80 € / Men. 21 anos Grátis

Actividade "à porta de casa", num local povoado de memórias, onde o romantismo mais se faz sentir na arte, na arquitectura e na paisagem, em Portugal.

Percurso circular de descoberta da essência de Sintra, que pretende dar uma visão do notável sincretismo entre património construído e natural que levou à sua classificação pela UNESCO como Património da Humanidade na categoria de Paisagem Cultural, passando por recantos e vielas quase desconhecidos, de grande encanto e beleza.

Conheça o espírito e a magia de Sintra passando pelos seus três bairros e freguesias históricos, quintas, palácios, fontes, miradouros, jardins, calçadas entre muros cobertos de musgo, o Parque da Pena, o Castelo dos Mouros e a subida total da Serra desde a Ribeira até à Cruz Alta.

Actividade acessível a todos, apesar do desnível de quase 500m a vencer, sempre por ruas, calçadas, caminhos e veredas, com início e fim na estação de caminhos de ferro de Sintra. Trazer merenda e água.

Inscrição no local da concentração: Às 9h00 em frente à estação dos comboios de Sintra.

Não estão incluídas no preço as entradas no Parque da Pena e no Castelo dos Mouros.

## Do Sabor ao Douro

22 a 25 de Maio - Quinta a Dom. - 2/3 botas

Do abutre do Egípto à cegonha preta

Autocarro 71,00 € / Men. 21 anos 31,00 €

Viatura própria 40,00 € / Men. 21 anos 27,00 €

A decisão da construção da barragem do Baixo Sabor, passou por momentos de grande hesitação, até que no final de 2007 o governo deu luz verde à sua construção. Entretanto nós avançamos em 2005 e aproveitamos para, nesta visita a Mogadouro, percorrer mais um troço de áreas a inundar.

Os outros três dias serão dedicados ao Parque Natural do Douro Internacional, quer nas arribas, quer nos cimos da serra de Mogadouro.

### Quinta - Os miradouros

Pelo meio-dia, estamos em Foz Côa onde almoçamos. Pelas quinze horas é tempo de começarmos a mirar o Douro, no miradouro do Carrascalinho. Caminhamos para Lagoaça por uma planura, sem nos apercebermos do fosso próximo. Canada do Coxo e Assomadas são os dois grandes miradouros de Lagoaça, enquanto, no céu, o abutre do Egípto esvoaça.

### Sexta - O Sabor

Hoje é dia de procurarmos a cegonha preta. O trajecto começa em Valverde, na direcção das aldeias rústicas de S. Pedro e Santo André. Caminhamos ao longo do Sabor, registando todos os pormenores, até que por alturas da ribeira de Juncainhos, e com penhascos avermelhados e verdes à vista, subimos para Brunhoso.

### Sábado - A ribeira da Bemposta

É na perdida povoação de Lamoso que começamos, por via da maior queda de água do Parque - a "Faia da Água Alta". Descendo de ribeira em ribeira, vamos encontrar o Douro na praia fluvial do Juncal. É tempo de banho, porque a seguir vem a subida para Peredo da Bemposta.

### Domingo - Os Cimos de Mogadouro

O percurso é feito pela série de colinas que separam as águas do Douro das do Sabor (é uma maneira de mirarmos e nos despedirmos dos vales por onde andámos). A caminhada começa perto do vértice geodésico de Gajope (845m) e termina na povoação de Variz. As vistas, quer na direcção do Sabor quer na direcção do Douro, são imensas.

### Características dos percursos:

1º dia (2 botas): São cerca de 7km, a fazer em três horas, por caminhos rurais e terrenos de cultivo, que nos vão obrigar a saltar alguns muros. O maior desnível é de 50m.

2º dia (3 botas): São 21km a fazer em nove horas. O percurso não apresenta qualquer dificuldade, a não ser os desníveis: descidas de 300 e 100 metros, no início, e subida de 450m no final.

3º dia (3 botas): São 13km a fazer em cerca de oito horas, mas quem quiser pode acabar mais cedo. Há pequenos troços a fazer pelo meio de olivais, mas a maior dificuldade são os desníveis: descida inicial de 200m, mais outros 200 a meio e, no final, subida contínua de 350m.

4º dia (2/3 botas): São 20km a fazer em oito horas. Apesar de ser o dia dos "Cimos...", os desníveis não ultrapassam os 150m.

### Além disso, há neutralização.

Recomendações: Bastão, binóculos, farnel (almoços) e fato de banho.

Cartografia: Folhas 106, 107, 108, 120, 121 e 132 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: No Parque de Campismo de Mogadouro, na Quinta da Agueira (paredes meias com a vila). As pensões são inúmeras; adiantamos duas: A Lareira (telef. 279 342 363) e S. Pedro (telef. 279 343 402).

Partida: Quinta (dia 22) às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração na Quinta, dia 22, junto ao campo de futebol de Fornos (Estrada 221: Freixo de Espada à Cinta/Mogadouro) às 14h30. Nos outros dias devem tomar lugar no autocarro do Clube.

### GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no dia 17 de Abril, Quinta, às 21h30, para combinarmos como é que podemos prolongar a actividade do dia 19 seguinte.

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

A próxima reunião do Grupo de Montanha realizar-se-á no dia 22 de Abril, Terça, às 21h30, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade seguinte (ascensão de 'Peña Ubiña').

### 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