

Ar livre Informação



Editorial

O CAAL está de luto. No passado dia 13 de Junho faleceu o nosso companheiro **Fernando Baeta**, sócio fundador do Clube e seu **Presidente da Direcção durante 10 anos**. Os montanheiros e caminheiros portugueses ficaram mais pobres.

Quando no ano de 1985 um grupo de sócios da secção de montanha do CCL (Clube de Campismo de Lisboa) decidiu formar um clube, escolheu para presidir aos seus destinos uma pessoa que aliava ao seu dinamismo, visão, perseverança e espírito de sacrifício, uma notável capacidade de trabalho e de gerar consensos.

E o Fernando Baeta, com uma generosidade que nós, os que tivemos a sorte de estar com ele nalgumas direcções bem conhecemos, **foi a alma e o motor do CAAL naqueles primeiros anos**, que representam cerca de metade da vida do Clube, em que havia tudo para fazer e em que a Direcção era responsável por tudo desde a organização das actividades até ao trabalho burocrático e de secretaria. Depois de ter saído da Direcção, e durante alguns anos, o Fernando Baeta organizou actividades até que, por razões de saúde, isso deixou de ser possível. No entanto, nunca deixou de estar presente nos nossos aniversários. Esteve connosco pela última vez, e com visível sacrifício da sua parte, no nosso XXII Aniversário, na Serra da Estrela. **O CAAL recorda assim o Fernando Baeta, a quem deve o facto de ser a referência que é hoje no montanhismo e nas actividades de ar livre em Portugal.**

Resumo

11 a 13 de Julho	Sexta a Domingo	Cimos de Mogadouro I
19 de Julho	Sábado	Casa do Sal
26 de Julho	Sábado	Percurso Pedestre Nocturno
15 a 31 de Agosto	17 dias	CANADÁ
13 de Setembro	Sábado	Montejunto
14 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
20 de Setembro	Sábado	Nisa
27 e 28 de Setemb.	Sábado e Domingo	XXIII ANIVERSÁRIO - Constância

Cimos de Mogadouro I

11 a 13 de Julho - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Por montes e vales

Autocarro 74,00 € / Men. 21 anos 36,00 €

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

Devido à decisão da construção da barragem do Baixo Sabor, decidimos continuar com o mesmo espírito que nos levou a percorrer o Guadiana (aquando da construção de Alqueva). Assim, enquanto que em 2005 e 2006 andámos pelas áreas que mais afectadas serão pela barragem, este ano optámos por locais mais a norte e onde os efeitos da subida das águas menos se farão sentir.

O nome do projecto deixa de ser "Baixo Sabor", para passar a chamar-se "**Cimos de Mogadouro**". A acastelada vila do Mogadouro - por via da existência de um camping - passará a ser a nossa base.

E assim, num dia serão **os montes** que a envolvem, para no outro serem **os vales** (do Sabor) que só daqueles se descobrem.

Sábado, 12 - Por montes...

O início é na povoação de **Vale do Porco**, na face oriental da serra do Mogadouro. A noroeste vê-se a fiada rochosa das seras de Zava e Figueira; é para lá que nos dirigimos, almoçando (só há cafés) na povoação de Zava. Depois, subimos à serra da

Figueira para um momento de contemplação. Após o que rumaremos ao **camping**, passando pelo **castelo de Mogadouro**. **Características do percurso (2/3 botas)**: São 16km, feitos na quase totalidade por caminhos, excepto um saltar de pedra em pedra, na serra da Figueira. Por volta do km10, **há neutralização** que coincide com a hora do almoço, em Zava.

Domingo, 13 - ...e vales

Início na pequena e rústica aldeia do **Salgueiro**, com o objectivo de passar para o lado do vale que à nossa frente se depara. A descida é bastante agradável, com o forte odor dos figos, o esvoaçar tonto das borboletas e, levantando o olhar, o planar das águias e do abutre do Egipto. Já junto às águas do Sabor, o voo rasante da **cegonha preta** (nós vimos isto tudo!).

Segue-se a **travessia a vau do rio** e, no Vale da Bouça, é hora de almoço, com tempo de sobra para uma banhoca nas águas quentes. Depois (como temos que sair daquele buraco), a subida até **Castro Vicente**.

Características do percurso (3 botas): São apenas 11km, não há neutralização e a única dificuldade é a **subida** no final (400m), que se pode fazer devagar, já que pode estar calor e o vale merece contemplação...

Só não existe caminho na passagem do rio, onde a água deve passar os joelhos.

Recomendações: "As botas de montanha nem são muito necessárias..." as de água é que dariam jeito... Principalmente para o 2º dia, deve levar-se bastão, almoço, fato de banho, protector solar, 2 litros de água e uma bebida energética.

Cartografia: Folhas 92, 106 e 107 da Carta Militar de Portugal,

na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na **Sexta**, será na Pousada de Juventude de Vila Nova de Foz Côa e, no **Sábado**, no Parque de Campismo de Mogadouro, na Q^a da Aqueira (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: Sexta, dia 11, às 19h30 de Algés e às 19h45 de Sete Rios. Uma vez que as características da actividade assim o exigem, **desaconselha-se o uso de viatura própria**.

No entanto, em caso de interesse, contactar a secretaria do CAAL.

Passeio às Salinas da 'Casa do Sal'

19 de Julho - Sábado - 2 botas

Salinas do mar, tão perto, tão desconhecidas

Autocarro 48,00 € / **Men. 21 anos** 31,00 €

Viatura própria 34,00 € / **Men. 21 anos** 25,00 €

Iniciamos o passeio na **Serra da Boa Viagem** (Figueira da Foz), junto à Capela de Santo Amaro. Vamos percorrer parte do GR3 na zona mais a Oeste da Serra da Boa Viagem, onde as vistas são magníficas (por enquanto), visto os últimos incêndios terem feito diminuir a carga florestal.

Para os admiradores dos **fósseis**, haverá fatura para trazer como recordação e que dará para todos os participantes. Não é que sejamos vândalos, mas a não trazer, em breve irão ser transformados... em cimento. Os sócios do CAAL pelo menos preservam-nos em casa.

Terminamos este passeio na **praia de Quiaios** junto ao bar-restaurante NauticAzul, depois de passar pela povoação da Murtinheira, onde poderemos tomar um retemperador banho de mar. Os radicais poderão continuar pela serra acima, até ao Alto da Bandeira. Durante todo este percurso, na ordem dos 7 (ou 10km), não haverá água para beber.

De tarde visitaremos o Museu do Sal.

No final da tarde iremos ao encontro do **Zé João**, que iniciou há 2 anos o desafio de explorar as salinas da Casa do Sal, aprendendo com os vizinhos marnotos. Ele quer provar que é possível manter em actividade uma tradição secular inserida na história e na cultura local. Da Câmara da Figueira da Foz recebeu o **Prémio de Inovação**. Desenvolve a actividade no seio de uma **Rede de Economia Solidária** com outros artesãos e micro-empresas sobre a qual nos falará.

Com ele, passearemos durante cerca de 1 hora nas salinas e aprenderemos os seus segredos, o percurso da água do mar até aos talhos de cristalização, o trabalho a desenvolver até à recolha do sal, e os diferentes tipos de sal que oferece - **flor de sal laminada, flor de sal tradicional, sal para grelhados, picante, sal com arruda, sal com alecrim**. Descobriremos plantas comestíveis que lá se colhem, como a salicórnia e a sacocórnia.

Para os 'amadores da natureza', será possível tomar um banho de lama na salina...

A seguir teremos um **jantar de convívio** que será servido no barracão do António Planeta. O jantar iniciará com produtos locais, depois haverá caldeirada com peixes variados dos pescadores das salinas, e sobremesas.

Também haverá mostras de produtos locais para vender.

Características dos percursos: Na Serra da Boa Viagem o

percurso terá alguns desníveis. Recomenda-se o uso de botas e bastão. Nas salinas, o percurso será plano.

Recomendações: Convém levar água, farnel, agasalho para a noite, fato de banho e chinelos para o mergulho.

Cartografia: Folhas 227B, 228,238A e 239 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h20 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro será às 10h30, na Serra da Boa Viagem (Figueira da Foz), junto à Capela de Santo Amaro.

O preço inclui o jantar, o guia da salina e a entrada no museu.

Nocturna na região saloia

26 de Julho - Sábado - 2 botas

Das colinas de Loures às Festas da Cidade!

Em colaboração e com o apoio da Câmara Municipal de Loures, o CAAL convida-vos para um belo passeio nocturno na zona saloia!

Vamos concentrar-nos na **Quinta do Conventinho**, em Loures, na estrada que liga a Ponte de Frielas a Loures, junto ao stand da Ford, às **19h30**.

Saída de autocarro em direcção a Á-dos-Cãos, onde iniciaremos a nossa caminhada, passando por Camarões, Caneças, Vale Nogueira, Montemor, Correio-Mor, Sto António dos Cavaleiros e finalmente Loures.

Um passeio interessante por zonas rurais onde se podem desfrutar de vistas nocturnas magníficas sobre o vale de Loures, o rio Tejo e toda a zona envolvente de Lisboa, sem grande dificuldade de relevo e numa distância aproximada de 12km.

Terminaremos em Loures, em plena noite de apoteose das Festas da Cidade!

A inscrição é gratuita, mas devido à necessidade de assegurar a logística de transporte, os participantes devem proceder à sua inscrição no Clube até Quinta, dia 24.

Montejunto ao alcance de todos!

13 de Setembro - Sábado - 2 botas

A fábrica do gelo, os grandes horizontes e a beleza da Serra

Autocarro 10,00 € / **Men. 21 anos** grátis

Viatura própria 5,00 € / **Men. 21 anos** grátis

Preparámos, em colaboração com a C.M. Loures, um passeio em Montejunto.

Será uma bela actividade na serra, com as suas características próprias, mas muito bonita e com atempadas **neutralizações** para aqueles que possam ter dificuldades.

É um passeio circular ao maciço principal da serra de Montejunto, com visita à '**Fábrica do Gelo**' e seus poços e ao Centro de Interpretação de Montejunto.

Características da actividade:

Iniciaremos a nossa caminhada para leste, onde a vista se espalha pela baixa da Ota até aos contrafortes da Estrela! Sempre a descer por um belo caminho em zig-zag, atingimos a base da Serra no Casal do Bom Sucesso.

3km de bom estradão levam-nos, agora para poente, até à Casa do Guarda Florestal, depois de vencermos facilmente 50m de desnível; **a Abrigada, o Monte Redondo, Cabanas do Chão e Cabanas de Torres estão ali aos nossos pés.**

Preparemo-nos para a grande subida do dia: vamos fazer o '**Caminho da Senhora**', via de frades e peregrinações que unia as terras férteis do vale com o Convento do cimo da serra; ritmo lento como convém na montanha, para saborear a paisagem que se desdobra a cada passo, e ainda para encher os pulmões do ar puro da serra.

Passamos ao largo do triste espectáculo das antenas e dos casebres que as apoiam - ninguém conseguirá reordenar aquele espaço tão belo? - Estamos num planalto, bem perto da escola de escalada conhecida por Montejunto Novo, e cruzaremos a estrada. Com 8km de marcha, temos aqui a **1ª possibilidade de neutralização...**

Virados agora a NE, iniciaremos uma belíssima descida noutra vale encaixado, com vistas para terras do Cadaval e Bombarral até ao mar. A subida até à **neutralização seguinte (10,5km)** faz-se à sombra de vegetação autóctone única de grande beleza, e poupada aos incêndios que têm sacrificado a serra.

Os 'resistentes' fazem agora o pequeno, último e fácil esforço para atingir o **moinho do Moloço**, outro ponto de vistas deslumbrantes; o fim está perto, e esta caminhada em Montejunto certamente ficará na memória de todos os que tiveram o privilégio de nela participar.

Atenção: Não esquecer o farnel para levar na mochila, a água e calçado confortável e resistente; as botas de caminhada são fortemente aconselhadas.

Cartografia: Folhas 362 e 363 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 08h15 de Algés e às 08h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração junto ao Centro de Interpretação, anexo ao quartel da Força Aérea, às 09h45.

Parque Florestal de Monsanto

14 de Setembro - 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!

Nisa

20 de Setembro - Sábado - 2 botas

Entre azenhas e moinhos

Autocarro 29,00 € / Men. 21 anos 14,00 €

Viatura própria 15,00 € / Men. 21 anos 8,00 €

É em **Montalvão**, povoação pitoresca disposta no alto de um

monte, que foi em tempos um centro de cultura e fiação do linho, que começa esta actividade. Depois de a visitarmos iremos, por caminhos tradicionais, que durante a guerra civil de Espanha foram muito utilizados no contrabando, em demanda das **azenas que se encontram no rio Sever.**

Entre o granito que domina a paisagem e a giesta que ilumina os campos, este rio, um dos principais afluentes do rio Tejo, divide Portugal e Espanha em grande parte do seu percurso.

As suas águas foram aproveitadas ao longo dos anos pelas povoações cercaneiras, como teremos oportunidade de verificar pelas **azenas, abrigos** tradicionais em xisto e **moinhos** existentes nesta área de vegetação densa e rica em fontes e nascentes.

Percurso acessível mas com necessidade de uso de botas de montanha.

Cartografia: Folha 315 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: O ponto de encontro é às 10h00 no largo da Igreja de Montalvão.

XXIII ANIVERSÁRIO Constância, Vila Poema

27 e 28 de Setembro - Sábado e Domingo - 2 botas

Um dos mais belos cenários para o Aniversário do nosso clube!

Autoc. 53,00 €/ Men. 21 - 25,00 €/ Men. 10 - 15,00 €

Viat. p^a. 41,00 €/ Men. 21 - 23,00 €/ Men. 10 - 13,00 €

Só jantar 29,00 €/ Men. 21 - 20,00 €/ Men. 10 - 10,00 €

Crianças até 4 anos - grátis

Acompanhar o rio Zêzere a pé, ao longo do seu curso, vai ser possível daqui a alguns anos, quando o projecto de um percurso sinalizado, agora em estudo, estiver implementado da nascente até à foz. Este projecto foi uma nova iniciativa lançada pelo nosso amigo José Maria Saraiva, Presidente da ASE, junto das autarquias e outras entidades que se relacionam com o rio, dando continuação à campanha 'Um milhão de carvalhos para a Serra da Estrela'!

O CAAL também se encontra associado a esta importante iniciativa, do maior interesse para a preservação da qualidade ambiental deste rio, cuja água alimenta todo o vale do Tejo e Lisboa, em particular.

O Aniversário do ano passado foi comemorado em Manteigas, na Serra da Estrela, e os percursos tiveram início na nascente do rio Zêzere. **Este ano o CAAL vai comemorar o XXIII Aniversário em Constância, Vila Poema, na foz deste rio emblemático.**

Já em 1999 comemorámos o XIV Aniversário em Pedrógão Grande, a meio do curso do rio, podendo assim concluir-se do interesse que o Zêzere tem para os sócios do CAAL.

Por outro lado, a Câmara Municipal de Constância tudo tem feito, e bem, para valorizar a ligação ao rio do seu belo casario, que sobe em socacos pela encosta. A foz, onde as águas do Zêzere se misturam com as do rio Tejo, é um local único que pode ser apreciado do magnífico **Jardim-Horto de Camões, que terá vivido na vila, segundo se julga. Daí o mote - Vila Poema - que contamos glosar no nosso jantar e para o qual pedimos às companheiras e aos companheiros que se**

preparem para intervir, lendo poemas da sua escolha.

No Sábado, dia 27 - Vamos, em Santa Margarida da Coutada, na margem esquerda do Tejo, visitar o **Parque Ambiental**, pelas 11h00. De tarde, divididos em dois grupos, vamos efectuar os 'Percurso de Observação e Interpretação da Natureza' das Ribeiras da Foz e de Alcolobre.

Este ano o já tradicional **Jantar de Aniversário** terá lugar na **Quinta do Pinhal**, pelas 20h00, a 3km da vila. Haverá animação e entrega de lembranças a todos e, aos mais antigos nestas andanças, uma recordação especial. **O jantar, com produtos e pratos da região**, proporcionará o reencontro de velhos amigos e o abrir de braços aos novos companheiros (há hipótese de **ementa vegetariana** para quem o desejar, para o que basta informar o Clube no acto da inscrição).

A quem caberá este ano apagar as 23 velas do CAAL? Esta 'obrigação', como sempre, será da responsabilidade do nosso companheiro mais novo.

Como se vê, haverá de tudo e para todos, porque o **Aniversário é uma Festa, a nossa Festa!**

Domingo, dia 28 - Duas possibilidades estarão, de manhã, à disposição dos companheiros:

1. **Percurso Pedestre pela Margem do Tejo**, com final em Constância, percorrendo a área que um dia poderá ficar submersa pela água de uma barragem anunciada; é um percurso temático de cariz ambiental, relevando, uma vez mais, esta vertente do nosso Clube;

2. **Visita guiada** à vila, com relevância para a história, a arquitectura e a articulação com os rios Tejo e Zêzere.

Características dos percursos: Diversificados, acessíveis a todos.

Cartografia: Folha 330 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Parque de Campismo de Constância, muito agradável, junto ao Zêzere. Como **alojamento alternativo (por conta dos interessados)** indicam-se as seguintes possibilidades: O Palácio - tel. 249 739 224 (Turismo de habitação) e Residencial João Chagas - tel. 249 739 423. Quinta do Pinhal, de Maria João Vaz - tel. 918781301 e Quinta de Santa Bárbara - tel. 249739214 (**só para quem se deslocar em viatura própria**).

Refeições: Não estão incluídos no preço o almoço de Sábado pic-nic da responsabilidade dos participantes (não há restaurantes nas imediações do Parque Ambiental de Santa Margarida) e o pequeno-almoço de Domingo, que poderá ser tomado nos diversos cafés e pastelarias, em Constância.

Partida: Sábado, 27, às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Ponto de encontro no Parque Ambiental de Santa Margarida (desvio sinalizado para Santa Margarida, na Estrada Nacional 118 que liga Chamusca a Tramagal), às 11h00.

O preço inclui o jantar de Aniversário, com bolo e espumante, e a lembrança.

Este é o grande jantar anual de convívio do Clube.

Companheiro, se não podes fazer as actividades, inscreve-te só no jantar!

Só podemos considerar as **desistências** para as actividades, até à Terça-feira anterior. Depois desta data serão considerados os custos já envolvidos.

Lembramos que para as Associações como o nosso Clube, as **quotas** dos seus Sócios são fundamentais para uma gestão equilibrada.

Apelamos assim que regularizem a vossa situação junto do secretariado do Clube (quota anual - 27,00 €).

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios! Será no dia **10 de Julho, Quinta, às 21h30**, para preparação da actividade seguinte.

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

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

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ESCALADA

No fim de semana de **12 e 13 de Julho** o GDAE terá uma actividade em Solana de Avila, Espanha.

A GRANDE ACTIVIDADE PARA O VERÃO DE 2009

Antecipando a marcação das férias do próximo ano, informamos que em Agosto de 2009, com início exactamente no dia 1, o C.A.A.L. vai proporcionar aos seus sócios a oportunidade de fazer uma viagem mítica ... o TRANSIBERIANO. Terá início em Pequim (a Muralha da China será um dos locais que visitaremos), passaremos pela Mongólia (onde a tradição ainda é o que era) e, entrando na Rússia, visitaremos, entre outros, o Lago Baikal (cheio de misticismo) e várias cidades cheias de história (Irkutsk, Novosibirsk, Kazan e outras) e, por fim Moscovo.

Quem o desejar poderá, no fim, fazer uma extensão (opcional) a S. Petersburg, onde visitaremos o Heritage e outros monumentos imperdíveis.

A data de saída de Moscovo para Lisboa será o dia 17 de Agosto para o grupo base e o dia 20 de Agosto para os que fizerem a extensão.

Reserva esta data.

Brevemente faremos uma sessão de apresentação na sede do CAAL, com a colaboração do turismo russo.

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