

Arlivre Informação

Editorial

1. **Canadá:** no mês de Agosto, durante algumas semanas, um grupo de 54 companheiros percorreu, numa actividade memorável, centenas de quilómetros a pé, nos parques naturais das Montanhas Rochosas de Waterton Lakes, Banff, Yoho, Kootenay e Jasper, situadas nas províncias de Alberta e Colúmbia Britânica, tomando contacto com a magnífica beleza natural dos montes e lagos daquelas regiões, bem como com a sua surpreendente fauna.

2. **Marcha dos Fortes:** no dia 11 de Outubro realiza-se a quarta edição daquela que já é a mais emblemática actividade pedestre do nosso Clube e uma das mais importantes e participadas a nível nacional. Actividade não competitiva de 41,5km, com distribuição de água e suplementos ao longo da prova, almoço ao ar livre e convívio final com uma refeição quente. Com 6 pontos de neutralização é um grande passeio, acessível a todos, em que caminhamos por uma região onde se escreveu uma página gloriosa da nossa História.

3. **Calendário de Actividades para 2009:** chegou a altura de enviáres as tuas propostas de actividades para o próximo ano. Contamos contigo para que 2009 seja mais um ano repleto de belas e aliciantes actividades.

Resumo

4 de Outubro	Sábado	Barragem de Odelouca
5 de Outubro	Domingo	Mata dos Medos
11 de Outubro	Sábado	4ª Marcha dos Fortes
18 e 19 de Outubro	Sábado e Domingo	Fafe em cores de Outono
25 de Outubro	Sábado	Sardoal
26 de Outubro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
1 e 2 de Novembro	Sábado e Domingo	Hornachos - Badajoz

ASSESSORIA DO AMBIENTE

Em 2007, no XXII Aniversário em Manteigas, na Serra da Estrela, 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 (ONGA)**.

Neste sentido, este ano a Assessoria do Ambiente do CAAL tem vindo, ao longo dos meses, a desenvolver cada um dos pontos do Código, procurando um melhor esclarecimento dos assuntos tratados.

4. As caminheiras e os caminheiros do CAAL respeitam a propriedade privada::

Deixam-na vedada tal como a encontraram

- Utilizam os caminhos tradicionais;
- Abrem e fecham as cancelas instaladas;

Não pisam terrenos cultivados

- Respeitam escrupulosamente os terrenos cultivados;
- Alertam os companheiros para que também não o façam;

Não mexem nem colhem sem autorização

- Respeitam os produtos da terra, não colhem frutos, flores ou outros produtos cultivados
- Fotografam a paisagem, as plantas, os animais, guardando memórias dos locais por onde passam

Barragem de Odelouca

4 de Outubro - Sábado - 2 botas

Em território do lince ibérico

Autocarro 37,00 € / Men. 21 anos 17,00 €

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

Estava calendarizada para este dia uma actividade no barrocal algarvio (Alte/Salir), mas eis que nos apercebemos duma área que pedia urgência. Também no Algarve, mas na zona da serra, encontra-se em construção uma **barragem na ribeira de Odelouca**. Por pressão de organizações ambientalistas as obras estiveram paradas alguns anos; mas estas receberam agora algumas contrapartidas, principalmente o repovoamento de áreas próximas com lince ibérico, pelo que a barragem está quase pronta. Alte/Salir pode esperar, pois agora há que registar o que a água vai ocultar.

Características do percurso: São 18km com desníveis insignificantes (50m) sempre ao longo do rio, que teremos de atravessar a vau por duas vezes. O percurso é feito totalmente por caminhos, excepto um troço de 2km, a meia encosta por caminho de pé posto mas, curiosamente, o bocado mais belo do rio.

Cartografia: Folhas 586 e 578 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: Concentração às 10h00 nas

imediações da estação de caminho de ferro (e da extinta fábrica de aguardente de medronho) de S. Marcos da Serra, na localidade de Monte Clérigo.

Aí deverão tomar lugar no autocarro.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Mata dos Medos

5 de Outubro - 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. Esta Mata corre o risco de ser amputada de grande número de árvores centenárias em virtude da projectada construção de uma nova estrada.

Vamos levar a nossa solidariedade aos defensores deste espaço natural e conhecer melhor os ataques de que está a ser alvo.

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.

4ª Marcha dos Fortes®

11 de Outubro - Sábado - 3 botas

O convívio, a participação e a alegria são os grandes desafios!

Mantendo a parceria com a Câmara Municipal de Loures, com os apoios da Câmara Municipal do Sobral de Monte Agraço, Câmara Municipal da Arruda e Juntas de Freguesia de Runa e Bucelas, e integrando o Calendário anual de Actividades da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada - FPME -, a 4ª MARCHA dos FORTES® terá lugar a 11 de Outubro de 2008. Com a vossa presença e alegria, esta vai ser de novo uma grande jornada desportiva, lúdica, de convívio e também evocativa, revivendo a História.

Embora já aperfeiçoada, continuamos a procurar introduzir alterações e melhorias ao percurso de forma a torná-lo cada vez mais interessante e a passar por mais fortificações!

Os Fortes da Feiteira e da Archeira em Torres Vedras, a Quinta de A-do-Guerra, a Patameira, a Gozundeira e o Forte do Alqueidão no Sobral de Monte Agraço, os Fortes da Carvalha e do Cego, e A-do-Mourão, na Arruda, o Forte da Aguieira e a Quinta do Morgado Lusitano em Vila Franca, o Forte de Mato da Cruz e o Ser ves em Loures, fazem parte do nosso itinerário. O percurso será essencialmente em caminhos rurais, sem desníveis muito acentuados, por cumeadas e vales por onde andaram as invasões francesas e os aliados, e que proporcionará aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

Esta actividade tem um total de 41,5km, inicia-se às 07h00 em Runa e termina às 19h15 em Bucelas, onde a Junta de

Freguesia nos saúda com a oferta de simpáticas lembranças.

Terminamos em plena Festa do Vinho e das Vindimas, estando previsto um convívio onde será servida uma refeição quente!

O andamento é de caminhada, existindo 6 pontos onde se pode neutralizar. Assim, os participantes menos preparados ou menos "aventureiros", têm sempre a possibilidade de desistir, ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida! Existem 3 locais de abastecimento onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, etc.) e 1 onde será servido o almoço (refeição ligeira quente). Nestes 3 pontos haverá paragens obrigatórias de 15min, e no almoço a paragem é de 45min. Além de abastecimento estes pontos também servem de descanso. Contudo, aconselhamos os companheiros a levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences e os alimentos mínimos indispensáveis a um dia de caminhada. O ritmo da marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos. Nenhum participante os poderá ultrapassar.

As Câmaras do Sobral de Monte Agraço e de Arruda dos Vinhos organizam para os seus munícipes transporte próprio para esta actividade. Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura na noite de 10, Sexta, a pernoita na Escola Integrada de Bucelas, com duches, sanitários e estacionamento.

A Organização garante o estacionamento dos automóveis na Escola Integrada de Bucelas.

É assegurado pela organização o transporte entre Bucelas - partida às 05h30 do Largo Central, junto à Rodoviária - e Runa, onde se dá o início da actividade, e onde os cafés estarão abertos e simpaticamente à nossa espera desde as 06h00.

Informações e inscrições até 7 de Outubro

Actividade e convívio.....11€Menores de 21 anos - 6€
Só Actividade 7€Menores de 21 anos - 4€

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

tel: 21 778 83 72 - fax: 21 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt

Câmara Municipal de Loures - tel: 21 984 87 31

email: divisaodedesporto@cm-loures.pt

Posto de Turismo do Sobral de Monte Agraço

tel: 261 942 296 - fax: 261 940 310

e-mail: turismo@cm-sobral.pt

Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado)

tel: 263 974 004 - e-mail: pturismo@cm-arruda.pt

NOVIDADE!

O Secretariado, para levantar a mochila de lembrança, diversa informação e a indispensável folha de controlo da actividade (PASSAPORTE), vai funcionar TAMBÉM em Runa, no Sábado, dia da Marcha, fechando impreterivelmente às 06h45m.

No entanto, e para os que o desejarem, o Secretariado funciona ainda:

Para os inscritos no CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
5ª feira dia 09, das 14h45 às 18h45 e

6ª feira dia 10, das 10h45 às 12h15 e das 14h45 às 17h45

Para os inscritos na Câmara Municipal de Loures

(Divisão de Desporto - Casa do Adro)

5ª feira dia 09, a partir das 14h30 às 17h30

Para os inscritos na Biblioteca Municipal do Sobral de Monte Agraço

5ª feira dia 09, a partir das 15h00

Para os inscritos no Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado)

5ª feira dia 09, a partir das 15h00

Na Escola Integrada de Bucelas

6ª feira dia 10, das 19h00 às 20h00

Fafe em cores de Outono

18 e 19 de Outubro - Sábado e Domingo - 2/3 botas

A sala de visitas do Minho

Autocarro 55,00 € / Men. 21 anos 21,00 €

Viatura própria 26,00 € / Men. 21 anos 18,00 €

Neste antigo município minhoto, envolvidos por uma colorida paisagem outonal, teremos a oportunidade de descobrir os tradicionais espinheiros, aldeias típicas serranas - uma das quais praticamente deserta - bem como o único moinho de vento do concelho e as ruínas da mais antiga capela de Fafe.

Passaremos dois dias dedicados à **descoberta da sua flora, história e tradições**, enquanto percorremos três dos mais belos percursos pedestres da região: o **PR5 - A Rota dos Espigueiros**, o **PR3 - À Descoberta de Aboim** e parte do **PR7 - Caminhos de S. João da Ramalheira**.

Características dos percursos:

1º dia - percurso circular de 12km, por trilhos e outros caminhos rurais tradicionais. Com um desnível acumulado de 223m, início e fim na bela aldeia de Várzea Cova e possibilidade de neutralização. Neste dia podemos ver uma grande variedade de espigueiros, passar por Bestelo - o lugar mais rural do concelho de Fafe - e passear por um bosque de carvalhos.

2º dia - com cerca de 18km engloba o percurso circular do PR3, com início e fim em Aboim, seguindo depois por parte do PR7 até à aldeia de Lagoa. Com um desnível acumulado de 236m tem neutralizações a meio do PR3 e no regresso a Aboim. Passaremos por núcleos rurais de montanha, como Figueiró do Monte e Mós, desfrutaremos de vistas para as serras de Cabreira, do Marão, Amarela e do Gerês e, em direcção a Lagoa, teremos oportunidade de observar uma flora diversificada e ver as ruínas da bela capela de S. João da Ramalheira.

Alojamento: No belo Parque de Campismo da Barragem da Queimadela.

Para quem desejar alojamento alternativo em Fafe, e por conta dos interessados, indica-se a Residencial D. Manuel (tel. 253598932) e o Hotel Confort Inn (tel. 253000700).

Recomendações: Vamos passar por algumas povoações pelo que será possível reabastecer de água. Recomenda-se a utilização de botas de montanha.

Cartografia: Folhas 58 e 72 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 18, às **6h30** de Algés e às **6h45** de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro é junto à Igreja Paroquial de Várzea Cova pelas 11h30.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Sardoal

25 de Outubro - Sábado - 1 a 2 botas

"Vila Jardim..."

Autocarro 27,00 € / Men. 21 anos 14,00 €

Viatura própria 17,00 € / Men. 21 anos 11,00 €

Voltamos a visitar esta maravilhosa **Vila Jardim** passados nove anos sobre uma anterior actividade, realizada em Junho de 1999, seguindo os passos do nosso saudoso companheiro

Fernando Baeta.

Desde então algo mudou com a construção de uma barragem hidrica, a partir de Dezembro de 2003, e que alterou de alguma forma a paisagem.

Esta actividade tem um cariz cultural.

Inicia-se com a visita guiada ao Sardoal, seguindo-se um merecido momento de repouso, com o habitual pic-nic. Finalizamos com um passeio pedestre nos arredores, sem nunca sairmos deste Concelho.

A visita à Vila acompanha, em parte, os percursos das actuais rotas implementadas no Concelho, ora a de **Cântaros e Cantos**, visitando fontes, como tesouros discretos dos povos, ora cruzando a **Rota Divina**, visitando igrejas, capelas e os tesouros que estes monumentos encerram, na sua arte... como os célebres quadros do **Mestre do Sardoal**. Estas rotas cruzam-se com a Rota do Vinho do Ribatejo.

Na Vila, admiraremos as fachadas antigas das casas, onde predomina a cor de grão, decoradas com flores, fazendo justiça ao título de **Vila Jardim** e ainda as suas ruas, no núcleo antigo, atapetadas de calhau rolado.

No centro histórico visitaremos igrejas e capelas com belas imagens, retábulos e azulejos, não deixando de admirar um famoso painel, na Praça da República, representativo da **"Tragicomédia Pastoril da Serra da Estrela"**, sendo esta a referência mais importante que Gil Vicente faz a esta terra na sua obra.

Seguidamente, seremos conduzidos de autocarro a um parque/praias fluvial, para tomarmos o nosso pic-nic e molharmos os pés se o Outono deixar.

Aqui iniciamos o percurso pedestre na **Rota do Pão**, representado pelos moinhos de vento e pelas azenhas, que terminará ao fim da tarde, talvez a observar o pôr-do-sol de Outono, no belo conjunto de Moinhos de Vento de Entrevinhas, recuperados em 1997!

Características do percurso: Actividade sem grandes dificuldades, de apenas uma bota, sem grandes desníveis e de fácil progressão, existindo a possibilidade de realizar um pequeno corta-mato.

Recomendações: Não esquecer a água, o boné para o sol ou impermeável, consoante o tempo, agasalho para o fim do dia, e toalha se o tempo permitir molhar os pés no açude.

Cartografia: Folhas 321 e 322 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, às **7h15** de Algés e às **7h30** de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h15, no Parque de Merendas, junto às bombas da Galp, na variante à EN 2, entrada para a Vila de Sardoal. Para quem vem na A23, sentido T. Novas - C. Branco, sai na 2ª saída para Abrantes, tomando a direcção Sardoal / Vila de Rei.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Parque Florestal de Monsanto

26 de Outubro - 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 13 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!

Hornachos - Badajoz

1 e 2 de Nov. - Sáb. (1 bota) e Dom. (3 botas)

Os penhascos desconhecidos da planície da Extremadura

Autocarro 77,00 € / Men. 21 anos 33,00 €

Viatura própria 47,00 € / Men. 21 anos 30,00 €

A **Sierra Grande de Hornachos** constitui a formação montanhosa mais meridional das serras da Província de Badajoz. As suas imponentes cristas de quartzito levantam-se abruptamente da planície da "**Tierra de Barros**", num forte contraste paisagístico.

As vastas panorâmicas que se observam dos seus picos rochosos rodeados, quer de campos de cultivo, quer de montados de sobro e azinho, que ao longe se assemelham a uma manta de retalhos, com o casario branco da Vila aos seus pés, são impressionantes e de grande beleza.

Esta montanha/ilha, isolada no meio de terras baixas, constitui igualmente um **importante refúgio de biodiversidade e de vida selvagem**, onde podem ser observadas formações vegetais residuais mediterrânicas e espécies raras de aves como as águias real e imperial e abutres. Está classificada como Zona Especial de Protecção e incluída na Rede Natura 2000.

Hornachos tem passado árabe do qual subsistem as ruínas do castelo roqueiro, antigas calçadas, as hortas em terraços e o sistema de irrigação com levadas. A igreja com a sua imponente torre-fachada é um interessante exemplar de arte mudejar.

Perto, num cabeço elevado, com posição dominante sobre a planície e uma bela vista sobre a Sierra Grande, encontram-se as ruínas do antigo Oppidum Romano de Hornachuelos.

Características dos percursos:

Sábado, 1: Visita ao **Centro de Interpretação de Hornachuelos**, em Ribera del Fresno, e ao **Sítio Arqueológico**. A visita às ruínas implica um passeio de cerca de 8km, a pé, em parte pela antiga via pecuária de transumância ou "**Cañada Real de León**". O caminho é quase plano e pelo meio de campos, vinhas e olivais, não oferecendo quaisquer dificuldades.

O piquenique de almoço será no Sítio Arqueológico. Ao fim do dia será realizada uma visita ao **Centro de Interpretação da Serra Grande de Hornachos**.

Domingo 2: De manhã, percurso de montanha com subida ao ponto mais alto da Sierra Grande (951m) e descida pelo **Valle de las Curraletas**. O piquenique de almoço será realizado, junto à Vila, na "**Fuente de los Moros**" ou no **miradouro do antigo "Pósito"**. Pela hora do almoço será efectuado um percurso pela **vila alta de Hornachos**, continuando à tarde com a subida às ruínas da **fortaleza árabe e da Ordem de Santiago**, e ao **Peñón Grande** (890m).

Este percurso, pelos grandes desníveis a vencer, e por alguns troços de caminho serem muito pedregosos, exige resistência e alguma preparação física. Como à hora do almoço se desce à Vila Alta, poderá ser aí efectuada a **neutralização**.

Recomendações:

Os **cantis** deverão vir **cheios** por não haver fontes nos percursos.

Trazer **agasalho e protecção para a chuva**, pela altitude da região (entre os 400 e os 950m) e pela época do ano em que poderão ocorrer forte precipitação e temperaturas baixas.

Trazer pequeno almoço para Domingo, e almoço para dois dias.

Trazer binóculos

Alojamento: No Hotel Diana***, em Villafranca de los Barros. Pequeno almoço incluído no preço.

Partida: Sábado, dia 18, às 6h30 de Aljés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 12h30 (de Espanha) em Hornachos, na Avenida da Extremadura, junto ao parque dos autocarros, à entrada da povoação.

Percorso: Lisboa - Badajoz - Almendralejo - Villafranca de los Barros - Hornachos.

O preço inclui o alojamento no hotel e o pequeno almoço.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

8 de Novembro - Sábado - Serra dos Candeeiros

16 de Nov. - Domingo - Parque Florestal de Monsanto

16 e 17 de Nov. - Sáb. e Dom. - Via de la Plata (Caminho de Santiago)

23 de Nov. - Domingo - S. Domingos de Benfica

29 de Nov. a 1 de Dez - Sáb. a Seg. - Tavira

14 de Dezembro - Domingo - Parque Florestal de Monsanto

Ficamos a aguardar as vossas sempre bem-vindas e valiosas propostas de actividades para o próximo ano, para começarmos a trabalhar num belo **Calendário de 2009**.

Os nossos amigos do "**Llega como puedes**" de Cordoba convidaram-nos para uma actividade nos dias **15 e 16 de Novembro** que irá decorrer na Via de la Plata (**Camino Jacobeo de Sevilla a Santiago**) e nas ladeiras em Cazalla de la Sierra, no Parque Natural da Sierra Norte de Sevilla.

Reserva estes dias.

Dado que esta actividade obriga à reserva da Pousada de Juventude de Constantina, informa o Clube (até ao dia 30 de Outubro) do teu interesse em participar nesta actividade.

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no dia **16 de Outubro, Quinta, às 21h30**, e traz ideias para a próxima actividade.

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha realizar-se-á no dia **15 de Outubro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade da Serra de Arga.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ESCALADA

Está a decorrer um **Curso de Iniciação à Escalada**, bem como uma acção de **reciclagem** para escaladores de cursos anteriores. O nosso atleta de competição **André Neves** ganhou a 1ª prova do Circuito Nacional de Escalada de dificuldade em Marco de Canaveses.

Parabéns André!

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