

Arlivre Informação

Editorial

Estamos a chegar ao fim do ano do nosso XXIII Aniversário. Foi mais um ano cheio de **actividades muito diversificadas**, graças ao facto de serem companheiros nossos que as propõem e organizam, garantindo assim a sua **originalidade** e dando-lhes um **cunho fortemente pessoal**. Por outro lado, dentro da grande oferta de actividades de pedestrianismo que hoje se verifica, organizadas pelas mais variadas entidades, associações, empresas, etc, e que operam sobretudo a nível local, o CAAL distingue-se porque percorre anualmente o país de norte a sul e ainda realizou em 2008 várias actividades internacionais (**Espanha, Tunísia, Canadá,...**).

Distingue-se ainda pela organização de provas como a **Marcha dos Fortes**, fruto de um trabalho notável de planeamento e concepção. De realçar também a actividade desenvolvida pelos **Grupos de Dinamização**, também a nível nacional e internacional, com deslocações a Espanha bem como a Itália (GDA Escalada), a França e Marrocos (GDAM Ontanha). Tudo isto a par de numerosas acções de formação, tais como **estágios e cursos de iniciação e avançados**. No GDAE há que realçar, igualmente, as suas realizações desportivas com honrosas classificações a nível nacional e europeu.

Também a **Assessoria do Ambiente** tem desenvolvido um trabalho notável na elaboração e desenvolvimento do nosso Código de Conduta e participando em jornadas ligadas ao associativismo e ambiente.

Igualmente o nosso recém formado **GRUCAL - Grupo de Cantares do CAAL** está de parabéns pela sua estreia, onde animou, com brilhantismo, a festa do nosso XXIII Aniversário.

Aproveito para desejar a todos uma **FELIZ NATAL** e um **PRÓSPERO ANO NOVO**.

Resumo

8 de Novembro	Sábado	Serra dos Candeeiros
15 e 16 de Novembro	Sábado e Domingo	Via de la Plata (Caminho de Santiago)
16 de Novembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
23 de Novembro	Domingo	Na Rota de S. Domingos de Benfica
29 de Nov. a 1 de Dez.	Sábado a Segunda	A Serra Algarvia - Tavira - Passeios e Orientação
14 de Dez. de 2008	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
10 e 24 de Jan. de 2009	Sábado	Curso de Iniciação à Orientação
11 de Janeiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
17 de Janeiro	Sábado	Arrábida

ASSESSORIA DO AMBIENTE

Em 2007 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

4. As caminheiras e os caminheiros do CAAL valorizam e respeitam os caminhos e a sinalização::

Privilegiam os caminhos e trilhos existentes

- Caminham dentro do trilho e evitam destruir as bermas e a vegetação;

- Não usam atalhos nem abrem novos trilhos na paisagem;

Zelam pela conservação dos caminhos tradicionais

- Consideram os caminhos tradicionais como um património a divulgar e a preservar;

- Usam os caminhos, recolhem informações locais sobre eles e valorizam-nos junto das populações;

- Registam-nos nas cartas e descrevem-nos nas informações do Clube

Companheiro,

Observa e divulga as boas regras do montanhismo!

Serra dos Candeeiros

8 de Novembro - Sábado - 2 botas

Uma actividade oferecida pelo GDAO

Autocarro 23,00 € / Men. 21 anos 11,00 €

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

Por várias vezes tínhamos olhado para o **Cruto de Cavalarias** e aquela crista, que ali se destacava, despertava o nosso interesse. A oportunidade surgiu no dia 1 de Novembro de 2007, Quinta, feriado que o calendário oficial do CAAL deixou livre.

O GDAMO aproveitou o fim-de-semana alargado para uma deslocação a Espanha onde as cores do Outono deixaram as árvores quase roxas (<http://www.clubearlivre.org/v/actividades/2007/11/somiedo/PB020108.jpg.html>) e o GDAO deslocou-se à Serra dos Candeeiros (http://www.clubearlivre.org/v/actividades/2007/11/candeeiros/IMG_0292.JPG.html). Voltámos tão entusiasmados que propusemos esta actividade para o calendário de 2008.

Características do percurso: O percurso é circular e tem vários troços a corta-mato, fáceis, caminhos de pé posto e antigos caminhos rurais. Cristas carecas de vegetação, um inesperado bosque de carvalhos ou um vale em degraus.

Ninguém se vai aborrecer e até poderão beber um café no Serro Ventoso ou deixar a vossa opinião num livro de visitas local...

Faremos cerca de 15km e subiremos ao longo do dia 500m, descendo outro tanto.

Recomendações: Não esquecer a água, a protecção para o sol e o agasalho para o fim do dia. Quanto ao impermeável deve acompanhar-vos para garantir o "Verão de S. Martinho"!

Cartografia: Folha 318 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: Concentração às 9h30 junto ao parque de campismo rural do Arrimal, em pleno Parque Natural da Serra dos Candeeiros.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Parque Florestal de Monsanto

16 de Novembro - 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!

Via de la Plata (Caminho de Santiago)

De 14 a 16 de Novembro - Sexta a Domingo - 2 botas

Vamos a Espanha com o 'Clube Llega como Puedas'!

Autocarro 95,00 € / Men. 21 anos 47,00 €

Viatura própria 55,00 € / Men. 21 anos 40,00 €

A convite do nosso companheiro **Ramón Vargas** e do 'Clube Llega como Puedas', de Cordoba, vamos mais uma vez passear em Espanha.

Sábado, dia 15 - Começaremos o dia a visitar as importantes **ruínas romanas de Itálica**, onde nos encontraremos com os nossos companheiros Espanhóis.

A cidade de **Itálica**, fundada em 206 a.C. pelo general romano **Publius Cornelius Scipio Africanus**, foi o lugar de nascimento dos imperadores romanos Trajano e Adriano.

Conserva um colossal anfiteatro e um teatro!

Depois da visita conjunta seguiremos para o **Parque Natural da Sierra Norte de Sevilla** onde irão decorrer as nossas actividades pedestres.

Cerca de 16km a seguir a **Castilblanco de los Arroyos** entramos na herdade florestal pertencente à Administração do Parque Natural, onde começaremos a nossa caminhada. Trata-se de uma propriedade de sobreiros e azinheiras onde podemos também ver pinheiros e eucaliptos e onde se pode caçar o veado e o javali.

De início andaremos por uma estrada florestal, passamos depois por uma casa florestal e, seguidamente, ao longo do caminho, iremos observando diversos marcos miliários.

Subiremos ainda ao **Monte do Calvário** (644m) que é o ponto mais alto do nosso passeio, rodeados pela característica vegetação da região.

Depois de passarmos por um miradouro, descenderemos até **Almaden**, numa descida curta mas acentuada. Almaden é uma pequena aldeia serrana onde ainda se encontra população rural.

Como é **tempo de cogumelos**, poderemos aproveitar para os ir provar, em Constantina, comendo umas **tapas**...

Domingo, dia 16 - Vamos fazer o '**Caminho das Ladeiras**'. É um percurso circular com cerca de 12km com o objectivo de ligarmos o local onde estivemos há 2 anos na **Ribeira de Huéznar**, quando terminámos na estação de comboio de Cazalla de la Sierra.

Começaremos o nosso percurso descendo de **Cazalla de la Sierra**, povoação importante da Sierra Norte de Sevilla, por um caminho com matas frondosas até à Ribeira de Huéznar. Percorreremos um troço deste importante rio (reserva de pesca à truta) até à estação de comboio de Cazalla, passando por um bosque ao longo da ribeira (onde poderemos admirar os freixos e os amieiros, entre outras espécies florestais).

Voltaremos depois à '**Ponte dos três Olhos**' e seguiremos pelo caminho velho da estação até Cazalla, atravessando montados de azinheiras, terreno ideal do porco preto, aproveitando para ir conhecendo alguns dos **cogumelos** característicos deste local.

Alojamento: Na noite de **Sexta** vamos ficar na Pousada de Juventude de Huelva e no **Sábado** na Pousada de Juventude de Constantina. Em ambas as pousadas o **pequeno almoço está incluído no preço**.

Partida: Sexta, dia 14, às 19h45 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração à entrada das Ruínas Romanas de Itálica às 10h30 (hora espanhola) de Sábado.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Na Rota de S. Domingos de Benfica

23 de Novembro - Domingo - 1/2 bota

Conhecer a "nossa" Freguesia

Adulto 9,00 € / Men. 21 anos grátis

S. Domingos de Benfica é, sem dúvida, uma das **freguesias de Lisboa com mais rico património cultural**, resultado da sua localização privilegiada e recursos naturais, reforçada nos últimos 600 anos pela ligação à Ordem de S. Domingos.

Assim, iremos visitar algum desse património de que destacamos a **Igreja de S. Domingos** - Nossa Senhora do Rosário,

Mata de S. Domingos, Quinta da Alfarrobeira (a confirmar), Bairro Grandela, Museu da República, Palácio Beau Séjour, Museu da Música e Convento de São Domingos de Benfica. Almoço livre.

Início da actividade: pelas 9h00 na Igreja de S. Domingos - Nossa Senhora do Rosário, junto aos Pupilos do Exército. (Nota: quem utilizar viatura própria sugere-se que a mesma seja deixada na Rua Conde de Almoester, em frente aos Pupilos do Exército e seja utilizada a passagem aérea sobre a via férrea).

Fim da actividade: cerca das 18h00 no Convento de São Domingos de Benfica (Alto dos Moinhos).

O número de participantes é limitado. É indispensável a inscrição prévia no Clube.

O preço inclui todas as entradas, guias e documentação.

A Serra Algarvia - Tavira Passeios e Orientação

29 de Nov. a 1 de Dez. - Sábado a Segunda - 2 botas

"Como nos velhos tempos..." Reedição da actividade realizada em Dezembro de 1995

Autocarro 92,50 € / Men. 21 anos 57,00 €

Viatura própria 57,00 € / Men. 21 anos 50,00 €

E dizia assim a informação da época:

O CAAL organiza um aliciente conjunto de actividades, de carácter desportivo e de passeio, em que os sócios poderão participar integrados em equipas de 4 elementos, caso da **Orientação**, ou individualmente nos **Passeios**.

Em cada um dos nossos 3 dias de actividades haverá, simultaneamente, uma actividade diferente de **orientação por equipas** e um **passeio guiado**.

Venham connosco conhecer e penetrar na serra de Tavira, ali tão perto do mar e tão longe do Algarve turístico.

Vamos observar se as chuvas de Outono já fazem correr as ribeiras secas dos últimos anos e como cresce a vegetação pelas encostas dos cabeços.

É o seguinte o **programa** que vos apresentamos:

1º dia - Orientação em "puzzle", onde a progressão fica condicionada à informação a descobrir no terreno, durante a prova. Deve haver pelo menos **2 elementos na equipa com conhecimentos de orientação**, uma vez que será muito aconselhável a divisão da equipa.

Percurso Pedestre: A marcha guiada acompanha o eixo principal da prova de orientação, sendo possíveis eventuais encontros imediatos do 3º grau. Percurso com alguns desniveis, embora **sem grandes dificuldades**, tem cerca de 15km de extensão, divididos por caminhos florestais e de pé posto, passando por aglomerados rurais no interior da Serra Algarvia como **Carriços, Eira da Palma, Zimbral, Malhada do São, Picota e Bodega**, observando in loco os dramáticos resultados da desertificação e da seca.

2º dia - A prova de Orientação desenvolve-se segundo **3 eixos, com base num ponto central**, a que se regressa após a realização de cada eixo. Conforme as capacidades físicas e anímicas de cada equipa, assim farão 1, 2 ou 3 eixos. Não são exigidos profundos conhecimentos de orientação, podendo manter-se a equipa sempre unida.

O **Passeio Pedestre** é em circuito fechado, à volta da **Mata Nacional da Conceição**, onde ainda existem consideráveis manchas de pinheiro manso, com **horizontes amplos sobre a**

serra e o mar. Passeio maioritariamente em caminho rural com extensão aproximada de 16km, sem dificuldades.

3º dia - A **Orientação** será em forma de **marcha de regularidade**, com percurso obrigatório, seguindo a equipa sempre junta, e obedecendo a uma velocidade média variável, acessível a todos.

O **Passeio Pedestre é fácil**, com cerca de 10km, sendo maioritariamente feito em caminho rural e o restante em caminho de pé posto.

Passagem junto de aglomerados rurais como **Fornalha e Morenos**.

As características dos percursos já foram atrás salientadas. Tomem nota ainda que não há abastecimento de água nem de comida durante os percursos. É desaconselhado o uso de calções durante as provas e passeios.

Em 2008 algumas coisas vão mudar:

As equipas - As equipas serão de 4 elementos. Se tiverem elementos femininos, terão bonificação conforme regulamento.

Se já arranjaste uma entusiástica **equipa para a Orientação**, deves fazer a inscrição por email para o CAAL, indicando o nome dos membros da equipa e o nome pretendido para a mesma, impreterivelmente **até ao dia 22 de Novembro**. O regulamento será enviado como resposta a esse email de inscrição. Não se atrasem!

Se ainda não tens equipa, vem na mesma, porque em Tavira havemos de te arranjar gente à altura...

Para os passeios guiados, claro que não é preciso formar equipa!

A atribuição do **nº da equipa** e conseqüente **ordem de partida** são em função da ordem de inscrição. Sempre adiantamos que a classificação será em função do vosso tempo total de prova, mais as penalizações por pontos falhados ou excesso do tempo máximo determinado para cada prova, e menos as bonificações por pontos "bonificados" e por elementos femininos na equipa.

Antes da partida para cada prova poderão determinar os pontos de passagem e planear a vossa estratégia, sem que isso penalize o vosso tempo de prova.

Não esquecer papel, lápis, borracha e bússola.

Alojamento: Ficaremos sediados em Cabanas - Tavira em quartos duplos com pequeno almoço incluído. Por isso, **a logística é mais difícil** e tudo só será possível se se inscreverem **até ao dia 14 de Novembro**, para garantirmos o cómodo alojamento.

Partida: O Clube organiza autocarro com partida dia **30 de Novembro, Sábado**, às **6h30** de Algés e às **6h45** de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Informações no Clube no acto da inscrição.

O **preço inclui**, além da organização de toda a actividade, transporte, mapas, seguro, o **alojamento (2 noites) em hotel, quarto duplo, com pequeno almoço incluído**.

Parque Florestal de Monsanto

14 de Dezembro - Domingo - 1 bota

Ver o texto de 16 de Novembro.

Curso de Iniciação à Orientação

Sócios 60,00 € / 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), 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:

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

10 de Janeiro, Sábado (prática diurna)

22 de Janeiro, Quinta, às 21h00 (teórica e nocturna)

24 de Janeiro, Sábado (prática diurna).

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

Material necessário (a esclarecer na 1ª aula 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.

Parque Florestal de Monsanto

11 de Janeiro - Domingo - 1 bota

Ver o texto de 16 de Novembro.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Arrábida

17 de Janeiro - Sábado - 2 botas

Guarda esta data para mais uma actividade na Serra da Arrábida com inscrição no local.

Mais pormenores na próxima informação.

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES PARA 2009

Continuamos a receber as vossas propostas de actividades para o próximo ano de 2009.

QUOTAS E JÓIA EM 2009

A partir de 1 de Janeiro de 2009 a quota anual passará a ser de 28 € e a jóia passará para 30 €.

SOBRAL NA ROTA DAS LINHAS DE TORRES

Com o apoio da Câmara M. de Sobral de Monte Agraço, o CAAL traz a Lisboa uma exposição evocativa das Linhas de Torres. A exposição estará aberta a partir de 16 de Novembro, na sede 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 4 de Dezembro, 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 26 de Novembro, Quarta, às 21h30, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade a realizar no fim de semana de 29 de Novembro a 1 de Dezembro.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ESCALADA

Terminou com grande sucesso o **Curso de Iniciação à Escalada**.

A próxima actividade será na bonita falésia calcárea da **Rocha da Pena - Salir**, nos dias 15 e 16 de Novembro.

Escalar na Rocha da Pena é muito agradável no Outono.

Agora que estão passados os dias quentes do verão algarvio, podemos tirar partido do sol outonal, aproveitando a orientação a Sul da falésia.

O **Sítio Classificado da Rocha da Pena** localiza-se nas freguesias de Salir e Benafim e estende-se por uma área de 637ha; o local possui um relevo agreste, com uma cornija calcária com cerca de 50m de altura e uma zona de planalto que atinge aproximadamente 2km de comprimento.

Ao longo dos anos, a acção da água na rocha calcária provocou **fendas** e deu origem a **grutas**, algumas das quais com grandes dimensões.

A falésia é calcária de muito boa qualidade, **com vias de grau médio baixo**, óptima para iniciados e também com vias para os **consagrados**.



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