

# Arlivre Informação

## Editorial

Entrámos no XXIV ano de vida do nosso Clube. O **Calendário de Actividades para 2009** - que, nunca é demais referir, resulta da valiosa contribuição dos Sócios proponentes - **está praticamente pronto** e, como habitualmente, é aliciante. Como exemplo refira-se que o primeiro boletim deste ano diz respeito à **Páscoa em Maiorca**.

É com orgulho que anunciamos que o **CAAL vai organizar a primeira grande competição de escalada de bloco (boulder)**, prova que faz parte do calendário anual de competições da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME). A importância que o Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada (GDAE) tem vindo a conquistar, aliada aos brilhantes resultados em competições que registou nos últimos anos, assim o exigia.

Como já vem sendo hábito, este ano vai-se iniciar com a realização de mais um **Curso de Iniciação à Orientação**. Destinado aos sócios e seus familiares e organizado pelo Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação (GDAO), este curso destaca, mais uma vez, a importância que é dada, pelo nosso Clube, à formação.

Assim e, apesar das dificuldades que todos apontam para o ano que agora se inicia, estamos confiantes que para nós será mais um ano que nos levará à **descoberta de novos e maravilhosos locais**.

## Resumo

17 de Janeiro	Sábado	Circuito Nacional de Boulder 2009
18 de Janeiro	Domingo	S <sup>a</sup> do Socorro (em substituição da anunciada actividade da Arrábida)
24 de Janeiro	Sábado	Nave do Barão
1 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
6 e 7 de Fevereiro	Sexta e Sábado	Um milhão de carvalhos para a S <sup>a</sup> da Estrela
15 de Fevereiro	Domingo	O Mundo dos cogumelos...
21 e 22 de Fevereiro	Sábado e Domingo	1 <sup>o</sup> ASESTRELA 2009 - Encontro com a montanha
28 de Fevereiro	Sábado	Ilhavo - Uma terra de artes
8 de Março	Domingo	Parque Florestal de Monsanto

### 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.

#### Ponto 6. As caminheiras e os caminheiros do CAAL respeitam os sítios:

##### Não deixam lixo

- Evitam a produção de resíduos, levam-nos de volta e depositam-nos em locais adequados;
- Guardam consigo as cascas dos frutos, para não poluir a paisagem.

##### Não poluem as águas

- Respeitam as fontes;
- Não vertem produtos contaminantes nem lançam desperdícios nos lagos, cursos de água, poços e nascentes e na sua proximidade.

#### Têm cuidado com o fogo

- Não fazem fogueiras fora dos locais assinalados;
- Nunca abandonam beatas.

#### Companheiro,

**Observa e divulga as boas regras do montanhismo!**

## Circuito Nacional de Boulder 2009

17 de Janeiro - Sábado

O CAAL anuncia a **primeira grande competição de escalada de bloco (boulder)** organizada pelo nosso Clube, em colaboração com o novo espaço Boulder Area em Odivelas, e integrada no calendário de competições da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME).

#### Modelo da prova

A prova consiste numa eliminatória em formato "Contest", sem isolamento, com 15 boulders de diferentes dificuldades e os participantes terão 3h30 para os resolver.

Os melhores atletas serão apurados para uma final com 4 boulders à vista e um tempo limite de 4 minutos por boulder. A prova será seguida de um jantar de convívio (inscrição ante-

cipada) e uma after party no espaço **Boulder Area** (um novo espaço vocacionado para treino e competição, encontra-se a menos de 5 minutos a pé da estação de Metro do Senhor Roubado em Odivelas, mesmo às portas de Lisboa, e conta com 200m<sup>2</sup> de área escalável).

Será uma boa oportunidade para os sócios do CAAL acompanharem e apoiarem ao vivo os **ossos excelentes escaladores**, em competição com mais uma centena de escaladores de todo o país.

### Programa

09h00 - Abertura das inscrições

10h00 - Encerramento das inscrições

10h30 - Início das eliminatórias

(Eliminatórias livres 3h30)

15h00 - Encerramento das eliminatórias

15h30 - Encerramento do recinto da prova

(Intervalo almoço)

17h30 - Início das Finais

20h00 - Entrega dos Prémios

22h00 - After Party...

Para mais informações <http://www.clubearlivre.org/node/1498>

## À Srª do Socorro, seguindo as pisadas de Wellington...

18 de Janeiro - Domingo - 2 botas

O grande vulcão e um encontro com a Guerra Peninsular!

**Adultos** 7,00 € / **Men. 21 anos** 3,00 €

Nada melhor do que começar o ano aqui bem perto de casa... O CAAL convida-vos para uma pequena passeata própria para estes dias curtos de Inverno, onde desfrutaremos as belas paisagens do Oeste, com a sua agricultura, os seus moinhos e os seus cones vulcânicos, e ainda teremos oportunidade de sentir e reviver a nossa História.

**Características do percurso:** Mesmo pequena, a nossa actividade visita 3 Concelhos - Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Mafra. Começaremos na localidade de **Pero Negro**, onde podemos fotografar a imponente Quinta dos Freixos, Quartel **General de Wellington**. Estradão fácil leva-nos à entrada da Gosundeira para fazermos a 1ª subida do dia, por caminho rural, até ao Moinho e ao Vértice geodésico da **Patameira**.

Será a primeira oportunidade de encher o olho com as vistas que nos circundam, repletas de cones vulcânicos de onde se destaca a **Srª do Socorro**, nosso próximo objectivo, não sem antes passarmos pela abandonada Quinta de À-do-Guerra com a sua bela fonte... que também já não jorra água!

Tranquilamente vamos "atacar" o grande cume (395m) com o **ritmo calmo** dos caminhadores, por forma a que todos consigam atingir o objectivo!

Na Serra do Socorro, ocupada desde épocas proto-históricas (3000 anos), poderemos visitar a **Ermida manuelina** (posteriormente remodelada por duas vezes), e o **Centro de Interpretação**, inaugurado em Novembro passado, que inclui duas áreas expositivas sobre a história da Serra do Socorro e o Sistema de Comunicações nas Linhas de Torres.

E para compensar merecidamente do esforço dispendido com a subida, temos à nossa espera uma saborosa e serrana "**sopa da pedra**" que a D. Fátima fez especialmente para nós!

Reconfortados o corpo e o espírito, é hora de visitar os **Fortes da**

**Enxara dos Cavaleiros**. Estas duas obras, o Forte Grande e o Forte Pequeno, também recentemente recuperados, situam-se entre a 1ª e 2ª linhas de fortificações, tendo como objectivo estratégico principal a defesa da estrada Torres Vedras - Cabeço de Montachique e o Q.G. de Wellington, onde começámos o nosso passeio. Entre quintas e casais, por caminhos rurais, lá voltaremos ao nosso ponto de partida, onde estimamos chegar pelas 16h00.

**Recomendações:** Dada a época do ano, é possível encontrar caminhos algo enlameados, pelo que se recomenda o uso de botas.

**Cartografia:** Folha 389 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Concentração:** Às **09h30 no Pero Negro** (acesso muito fácil pela **A8, saída 6 Sobral de Monte Agraço, virar à esquerda, 800m** e depois é logo ali...), junto ao café Palmeira (fechado). Pero Negro fica a 34km de Sete Rios - 30 minutos.

**A inscrição é no local da concentração;** desta vez não organizamos autocarro...

**O preço inclui a sopa da pedra e uma bebida.**

## Nave do Barão

24 de Janeiro - Sábado - 2 botas

Pegue na mochila... e vamos a Salir

**Autocarro** 25,00 € / **Men. 21 anos** 12,00 €

**Viatura própria** 14,00 € / **Men. 21 anos** 9,00 €

É um percurso em pleno **Algarve** calcário, na fronteira com a Serra, naquela que é a segunda maior área de terrenos carbonatados do País. A paisagem é composta por conjuntos de relevos alinhados no sentido Leste/Oeste, que vamos percorrer, com **vistas para Sul** (mar e vale da Rib.<sup>a</sup> da Quarteira) e Norte (serra e vale da mesma ribeira).

No meio e acompanhando-nos durante toda a jornada, já que o percurso é circular, a imensa **depressão da Nave do Barão**. Ocupada na maior parte por oliveiras, amendoeiras (**podem já estar floridas**) e figueiras, é o maior "**polge**" do país. Nesta altura do ano a parte oriental transforma-se em **lagoa**.

Cá por cima, passamos em povoações meio arruinadas meio recuperadas (Nave das Mealhas, Portela da Nave e Covões) e pelos habituais **testemunhos cársicos**: dolinas, campos de lapíás e algares.

No final é tempo de lanchar e visitar **Salir** com o seu altaneiro castelo.

**Características do percurso:** 14km feitos sempre por caminhos ou, até melhor que isso, num percurso circular com passagem em alguns povoados. A única "dificuldade", será uma subida de 100m, logo de início. Não está prevista neutralização.

**Cartografia:** Folha 597 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Participação em viatura própria:** O ponto de encontro é às **10h15** em Salir, nas imediações do Centro Comunitário e da Associação Equestre de Salir. Esta povoação fica entre S. Bartolomeu de Messines e Barranco do Velho.

**Partida:** Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios. (A chegada será antes das 22h00).

## Parque Florestal de Monsanto

1 de Fevereiro - Domingo - 1 botas

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em **Monsanto**! Continuamos, como há 14 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, no local onde começou, pelas 12h45!

## Um milhão de carvalhos para a Serra da Estrela

6 e 7 de Fevereiro - Sexta e Sábado - 2 botas

O CAAL não pode faltar!

Autocarro 38,00 € / Men.21 anos 10,00 €

Viatura própria 9,00 € / Men.21 anos grátis

A Serra da Estrela precisa dos Amigos, e os Amigos cá estão a responder presente!

Convidamos os Sócios e Amigos do CAAL a virem à grande jornada de plantação e convívio da Campanha "1 Milhão de Carvalhos para a Serra da Estrela".

O Clube enquadra e organiza a deslocação à Serra da Estrela, com partida na Sexta, dia 6 de Fevereiro, já que temos de estar no Covão d'Ametade às 9h00 na manhã de Sábado.

É este o dia grande da Campanha, que conta com a **colaboração da Força Aérea Portuguesa e a actuação de um helicóptero**. As 2 zonas onde se procede à plantação são acessíveis a todos os caminhadores com alguma experiência.

O regresso a Lisboa é no mesmo dia, ao fim da tarde, para se poder "descansar" no Domingo.

**Alojamento:** Ficaremos instalados no **parque rural de Verdelhos**, do nosso Amigo Zé Maria, que nos cede as suas simpáticas cabanas e sítio para acampar. O espaço dispõe de instalações sanitárias com água quente. Será possível tomar o pequeno almoço no Sábado em Manteigas. Os que o desejarem, por sua conta, podem optar pela hotelaria em Manteigas.

**Recomendações:** Indispensável **saco cama quente** e agasalhos para a noite, e **toalha**. Não esquecer **lanterna** ou frontal, bem como o **farnel para Sábado**.

Para facilitar a participação de todos, o Clube lança esta campanha com verdadeiros "**preços de crise**" (que incluem o alojamento).

**Partida:** Sexta, dia 6, às 19h30 de Algés e às 19h45 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração no Covão d'Ametade às 9h00 na manhã de Sábado, dia 7 (**é imprescindível a inscrição no Clube**).

## O Mundo dos Cogumelos...

15 de Fevereiro - Domingo - 1 cesto

... em Monsanto

Adultos 13,00 € / Men. 21 anos 9,00 €

O CAAL, em colaboração com a Ecofungos, 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.

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

## 1º ASESTRELA 2009 - Encontro com a montanha

21 e 22 de Fevereiro - Sábado e Domingo

O encontro dos amigos da montanha!

A Associação Cultural Amigos da Serra da Estrela (ASE) organiza este ano, nos dias 21 e 22 de Fevereiro, o **1º ASESTRELA 2009 - Encontro com a montanha**.

Trata-se de um **acampamento invernal** no Covão d'Ametade (a 1.500 metros de altitude) que pretende reunir os que sabem e querem apreciar o que a serra da Estrela tem de melhor: **o seu ambiente único**.

Estão previstas diversas actividades, algumas enquadradas pela organização, outras ao sabor de quem as realizar, como **escalada, BTT, caminhadas, concurso fotográfico**, etc. O encontro não se destina apenas a montanhistas com créditos firmados, antes pelo contrário: **está aberto a todos**.

Mas deve ter-se em conta que as **condições climatéricas** nesta altura do ano podem ser pouco menos que inóspitas, pelo que todos os participantes devem vir preparados (e equipados) para o que der e vier. Em particular, a organização não fornece roupa ou sapatos impermeáveis, tendas ou sacos cama.

A participação em algumas actividades mais técnicas, enquadradas pela organização, pode não ser autorizada àqueles que não dispuserem do equipamento mínimo.

### PROGRAMA

**Sexta Feira - dia 20 de Fevereiro**

17h00 - Abertura da Recepção

**Sábado - dia 21 de Fevereiro**

09h00 - Saída para a Caminhada

11h00 - Saída para o Road Book em BTT ( com entrega da documentação necessária )

20h30 - Convívio em volta do fogo de campo, com debate sobre o tema "**As Áreas Protegidas e o Montanhismo**"

**Domingo - dia 22 de Fevereiro**

09h00 - **Plantação de Árvores** (iniciativa que irá decorrer apenas no período da manhã)

13h 00 - Encerramento do Asestrela (com entrega de lembranças aos participantes).

**NOTA:** Como já foi referido, a actividade desenvolve-se a uma altitude considerável e a imprevisibilidade da montanha pode reservar algumas surpresas, o que não deve ser nenhuma novidade para qualquer montanheiro prevenido. Costuma dizer-se que quem vai para o mar, avia-se em terra. **Quem sobe a montanha carrega-se** (leva o que precisa e o que não precisa) **cá em baixo**.

Mais informações e pormenores em [www.asestrela.org](http://www.asestrela.org), pelo telef. **965839564** ou ainda na Secretaria do nosso Clube.

## Ílhavo

28 de Fevereiro - Sábado - 1 bota

Uma terra de artes

Autocarro 38,00 € / Men. 21 anos 19,00 €

Viatura própria 20,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

É na costa norte, bem perto de Aveiro, que fica esta bonita vila, **terra de pescadores e de artifices**.

Durante anos foi a pesca, principalmente a do bacalhau, que deu trabalho a muitos dos seus habitantes. Desta faina ficou um barco, o Santo André, **antigo arrastão da pesca do bacalhau, agora transformado em museu**, cuja visita nos dará a oportunidade de saber como era pescado o fiel amigo.

Estreitamente ligada à pesca do bacalhau está a **arte das salinas**, que já aqui existiam antes de existir Portugal, uma vez que são referidas num documento de 959 - o testamento da Condessa Mumadona Dias. Assim teremos oportunidade de conhecer os métodos ancestrais da salinicultura no **Ecomuseu da Troncalhada**.

Iremos também ver o **Museu Marítimo de Ílhavo** onde, nas suas diversas salas, apreciaremos a arte da pesca do bacalhau à linha, as fainas agro-marítimas da laguna de Aveiro, um rico conjunto de embarcações antigas em miniatura, instrumentos de pesca e outros artefactos, bem como uma colecção de milhares de conchas, recolhidas por todo o mundo.

Outros tipos de artes desta região são as da **vidraria** e da **cerâmica**, que poderemos ver na **Fábrica da Vista Alegre**, onde visitaremos a **Capela de Nossa Senhora da Penha de França**, fundada no séc. XVII e que é monumento nacional, bem como o **Museu da Vista Alegre** onde apreciaremos, além da vasta exibição de peças aqui criadas, o relato da evolução histórica da porcelana nos últimos dois séculos. No fim veremos igualmente as lojas desta fábrica.

Faremos ainda um **curto e fácil percurso pedestre** ao longo de parte da Ria de Aveiro.

Passaremos ainda na **Costa Nova**, local turístico, junto à praia, onde se podem apreciar as suas típicas casas listadas.

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

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h20, à porta da Fábrica da Vista Alegre, em Ílhavo.

## Parque Florestal de Monsanto

8 de Março - Domingo - 1 bota

O pulmão de Lisboa

Ver o texto de 1 de Fevereiro.

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

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no dia **14 de Janeiro, 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 **28 de Janeiro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade a realizar no fim de semana seguinte na **Sierra de Béjar**.

### ANDORRA 2009: UM FIM DE FÉRIAS EM GRANDE

O nosso Clube vai organizar uma actividade em **Andorra**. O clima soalheiro, os prados relvados, os lagos e as montanhas, aliados às compras, prometem uma semana em grande **neste país dos Pirinéus**.

A actividade decorrerá na semana de **22 a 30 de Agosto** e faremos percursos emblemáticos como o GR7, o caminho dos Cátaros, o Pico de Casamanya, o ponto mais alto de Andorra, Coma Pedrosa, etc.

Reserva estas datas na tua agenda e proximamente divulgaremos toda a informação sobre esta bela actividade.

### ASSEMBLEIA GERAL

De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral para o dia **6 de Março de 2009, Sexta feira, pelas 20h30**, na Sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

Apreciação e votação do relatório e Contas referentes a 2008.

Lisboa, 8 de Janeiro de 2009

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

José Augusto de Azevedo Veloso - sócio nº 38

### 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.clubearylivre.org

Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00