

Arlivre Informação

Editorial

O Calendário de Actividades para 2009 já está pronto e segue nesta informação. Procurámos, como habitualmente, diversificar ao máximo as actividades com o objectivo de agradar a todos. Assim teremos, a par com as "normais", a já tradicional "Marcha dos Fortes", as de Monsanto e Mata dos Medos e a festa do nosso Aniversário, uma dedicada ao conhecimento dos cogumelos e outra ao das orquídeas. Iguamente a nossa Assessoria do Ambiente nos vai levar a Sintra em Maio.

Como curiosidade refira-se que, tal como em 2006, também este ano se vão realizar 3 actividades "grandes" Maiorca, em Abril, e o Transiberiano e Andorra em Agosto.

Extra calendário, e destinado aos companheiros que pretendem aumentar os seus dotes fotográficos, vai ter lugar na sede do Clube, já este mês, um curso de iniciação à fotografia digital.

Antecipando-nos ao Dia Mundial da Floresta, que se comemora no próximo dia 21, já realizámos, este ano, uma das nossas habituais plantações de Carvalhos na Serra da Estrela e participámos numa plantação de Bétulas por ocasião do 1º AESTRELA.

Resumo

7 de Março	Sábado	Cova da Moura
8 de Março	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
14 e 15 de Março	Sábado e Domingo	Na Rota dos Espigueiros
21 de Março	Sábado	A Mina da Nogueirinha e a Sª de Monfurado
28 de Março	Sábado	Regresso às Terras de Sicó
4 a 12 de Abril	9 dias	MAIORCA
22 a 30 de AGOSTO	9 dias	ANDORRA - O País dos Pirinéus

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 o guia:

Não ultrapassam o guia, ouvem e cumprem as suas instruções

- Acompanham o ritmo;
- Não ultrapassam o guia;
- Mantêm-se à frente do guia que está a fechar;
- Mantêm contacto visual com o(s) companheiro(s) da frente;
- Nos locais de paragem do grupo, respeitam os tempos de paragem;
- Ouvem e cumprem as instruções do guia;
- Em caso de necessidade de paragem fora dos locais previstos ou desvio do trilho, avisam o guia; na ausência deste, pedem a um companheiro para permanecer no trilho.

Companheiro, observa e divulga as boas regras do montanhismo!

Cova da Moura Actividade Cultural

7 de Março - Sábado - 1 par de ténis

Descobrir África na Cova da Moura

A pedido de vários sócios, retomamos uma visita ao bairro da Cova da Moura, às portas de Lisboa. Iremos, pela mão dos seus jovens, ouvir as histórias do bairro contadas pelos seus habitantes, conhecer os seus usos e costumes. O passeio pelas ruas e becos levar-nos-á a apreciar as tradições, a música e a arte culinária com demonstrações, provas e actuações. Haverá petiscos e conversa sobre o bairro com pessoas do projecto e da **Associação Cultural Moinho da Juventude**, organizadora das visitas, entre muitas outras actividades.

Depois, **facultativo**, teremos um jantar caboverdiano e um serão de música ao vivo num restaurante local, onde poderemos pôr o corpo à prova dos ritmos africanos.

Informações sobre o bairro e a Associação no site:

www.moinhodajuventude.org

Por razões de organização, esta actividade é limitada a 30 pessoas e é imprescindível a inscrição no Clube.

Ponto de encontro: Às 15h00 na estação de comboios de Sta Cruz da Damaia, na saída do lado de Lisboa (no fim do comboio para quem vem de Lisboa), junto à passagem aérea.

Preço da visita com petiscos: 9 €

Preço com jantar: 17 € com 1 bebida (excepto o vinho, que não está incluído).

Parque Florestal de Monsanto

8 de Março - 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 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, n **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!

Na Rota dos Espigueiros

14 e 15 de Março - Sábado e Domingo - 2/3 botas

Uma outra maneira de ver o Minho ... em Fafe

Autocarro 56,00 € / Men. 21 anos 22,00 €

Viatura própria 28,00 € / Men. 21 anos 19,00 €

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

São 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.

1º dia: percurso circular de 12km, por trilhos e outros caminhos rurais tradicionais. Com um desnível acumulado de 223m, tem início e fim na bela aldeia de Várzea Cova, que se situa num vale fértil e aprazível, bem como 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, aldeia rodeada por uma paisagem de montanhas, 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.

Recomendações: Vamos passar por algumas povoações pelo que será possível reabastecer de água. É aconselhável o uso de botas de montanha.

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

Para quem desejar alojamento alternativo em Fafe, e por conta dos interessados, indica-se a Residencial D. Manuel (tel. 253 598 932) e a Pensão União (tel. 253 493 013).

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

Partida: Sábado, dia 14, 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.

A Mina da Nogueirinha e a Serra de Monfurado

21 de Março - Sábado - 2 botas

Na pista do comboio mineiro desaparecido, do megalitismo e da arte popular

Autocarro 22,00 € / Men. 21 anos 11,00 €

Viatura própria 12,00 € / Men. 21 anos 6,00 €

Começaremos no concelho de Montemor o Novo na curiosa **anta-capela de São Brissos** (ou de Nossa Senhora do Livramento) e, sempre com as planícies do Alto Alentejo e a serra de Monfurado como pano de fundo, visitaremos os vestígios da antiga **linha de caminho de ferro mineiro** oriunda do nó ferroviário de Casa Branca e o que resta das antigas **minas de ferro da Nogueirinha**, onde demoraremos algum tempo para podermos percorrer a corta (grande escavação a céu aberto) e vislumbrar sanjas e galerias há muito abandonadas.

Passaremos por pequenas aldeias, com uma arquitetura civil e religiosa com típicos elementos decorativos regionais, como **São Brissos** e, já no concelho de Évora, **Nossa Senhora da Boa Fé**, depois de atravessarmos uma ponte do século XVIII.

Visitaremos também mais alguns dos vestígios arqueológicos megalíticos abundantes na região, como o notável **cromeleque dos Almendres** e o insólito **castelo do Giraldo**, sempre com a cidade de Évora à vista. Terminaremos em **Valverde** (Nossa Senhora da Torega), local da escola agrícola da Universidade de Évora, do Palácio da Mitra e do pequeno Convento do Bom Jesus. O **geólogo Pedro Lamas**, que ajudou na preparação da actividade, vai assegurar explicações sobre aspectos da geologia e geomorfologia da região visitada.

Esta é também mais uma oportunidade para o CAAL se associar na divulgação da rede de percursos pedestres e temáticos da serra de Monfurado, desenvolvidos pelas câmaras municipais de Montemor o Novo e Évora, de que utilizaremos alguns troços.

Caraterísticas do percurso: Extensão de cerca de 18km ao longo de caminhos geralmente bem assinalados. O percurso desenrolar-se-á em terreno com relevo suave, com cotas mínimas próximas dos 200m e uma cota máxima de 400m, com subidas e descidas graduais.

Possibilidade de reabastecimento em torresmos e queijo regional, sensivelmente a meio do percurso, na pequena venda da aldeia serrana de Nossa Senhora da Boa Fé. Possibilidade de neutralização no cromeleque dos Almendres, a seis quilómetros do fim do percurso.

Cartografia: Folhas 458 e 459 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: Concentração às 9h00 no centro da aldeia de São Brissos, concelho de Montemor o Novo

Regresso às Terras de Sicó

28 de Março - Sábado - 2 botas

Vale de Todos

Autocarro 27,00 € / Men. 21 anos 13,00 €

Viatura própria 15,00 € / Men. 21 anos 10,00 €

Na viragem do século fizemos várias actividades na região compreendida, grosso modo, entre Pombal e Coimbra e a que chamámos **Terras de Sicó**. Algumas áreas houve que ficaram por bater, possivelmente por terem menor altitude e, quiçá, menos interesse. E assim, julgámos ser hora de se voltar ao maciço de Sicó para, durante dois ou três anos, esgotarmos o pouco que deixámos de palmilhar.

É pois o caso do planalto **Degracias-Alvorge**, no concelho de Ansião, que corresponde a uma área relativamente rebaixada e de certa forma marginal ao carso do maciço de Sicó. O rio Nabão nasce aí, e "**Nascentes do Nabão**", seria um bom "slogan" para a nossa actividade; mas não é todos os dias que nos deparamos com um **Vale de Todos**.

Características do percurso: São 21km a fazer em cerca de 8 horas, prevendo-se que o final seja às 18h30. O maior desnível não chega a 100m e o percurso é feito na totalidade por caminhos. Há momentos em que caminhamos por linhas de água, com muitas pedras e lama. Haverá neutralização, por volta do km13.

Cartografia: Folha 263 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração às **8h45** nos arredores de Pombal, na direcção de Coimbra (EN1), no restaurante Manjar do Marquês, **onde tomarão lugar no autocarro**.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

18 de Abril - Sábado - Rota do Vinho II

26 de Abril - Domingo - Parque Florestal de Monsanto

1 a 3 de Maio - Sexta a Domingo - Andaluzia (Espanha)

9 de Maio - Sábado - Sintra (ambiente)

10 de Maio - Domingo - Parque Florestal de Monsanto

16 de Maio - Sábado - Baluartes (de dia)

17 de Maio - Domingo - Orquídeas

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

A próxima actividade de escalada terá lugar no fim de semana de **20 e 21 de Março** na Extremadura (Espanha), nas escolas de Benquerencia La Serena e Puerto Peña.

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ORIENTAÇÃO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no dia **12 de Março, 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 **11 de Março, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade a realizar no fim de semana seguinte em Gredos.

CURSO DE INICIAÇÃO À FOTOGRAFIA DIGITAL

O CAAL vem proporcionar aos seus sócios, amantes de fotografia, a oportunidade de fazerem um curso de Iniciação à Fotografia Digital.

Será um curso composto de 15 horas de aulas teóricas, divididas por 5 aulas de 3 horas cada, das 21 às 24 horas, na sede do Clube, a realizar nos dias 11, 18, 19, 25 e 26 de Março, seguindo-se-lhe uma aula prática, também de 3 horas, no Domingo, 29 de Março, em Monsanto.

Este curso, com inscrição obrigatória no Clube, tem o número máximo de 20 participantes e o mínimo de 10. Só se realizará se houver mais de 10 inscritos. Preço: 85€ . Nota: Os participantes no curso deverão trazer a sua própria máquina.

ENVIO DE INFORMAÇÃO POR E-MAIL

O envio regular da nossa informação obriga a um grande consumo de papel. Com o intuito de reduzir este consumo, e assim preservar do abate um número apreciável de árvores, o CAAL decidiu que esta passasse a seguir apenas em formato digital para todos os Companheiros que assim o desejassem. Assim quem não quiser receber a informação em papel, deverá enviar um e-mail para o Clube com essa informação e indicar o endereço electrónico para onde pretende que a mesma lhe seja enviada.

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.clubearylivre.org

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