

Arlivre Informação

Editorial

No passado dia 6 de Março teve lugar um acto muito importante na vida associativa do nosso Clube - decorreu a **Assembleia Geral** ordinária, que se realiza anualmente, habitualmente nos meses de Fevereiro ou Março. A Ordem de Trabalhos, definida pelos estatutos, diz respeito à **"Aprovação e Votação do Relatório e Contas"** e permite que se tenha uma ideia clara de como estão as finanças do Clube, bem como do que mais importante sucedeu no ano anterior relativamente às actividades, formação, grupos de dinamização, ambiente, etc. Além disso é o local indicado para todos os sócios exprimirem, publicamente, as suas opiniões sobre a gestão do Clube bem como a de apresentarem sugestões, propostas ou críticas. Pena é que não compareçam mais sócios o que iria permitir, certamente, uma discussão mais alargada destes assuntos que a todos nós dizem respeito.

Os nossos de Grupos de Dinamização continuam, como sempre, muito activos. Das suas realizações, este ano, destaco o seguinte: **GDA Escalada**, depois de ter organizado uma prova nacional de bloco (boulder) vai já, a partir do dia 1 de Abril, arrancar com mais dois cursos, um de Iniciação e um Avançado. **GDAM Ontanha** realizou já 3 actividades invernais em Espanha, Bejar, Peña Ubiña e Gredos e, em Abril, fará a travessia da Madeira. **GDA Orientação**, começou o ano com um Curso de Iniciação e organizou uma actividade invernal com raquetes de neve.

Resumo

1 de Abril	Quarta	Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada (1ª sessão teórica)
5 de Abril	Domingo	Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada (1ª sessão prática)
18 de Abril	Sábado	Rota do Vinho II
26 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
1 a 3 de Maio	Sexta a Domingo	Parques Naturais da Andaluzia (Espanha)
9 de Maio	Sábado	A Descoberta das Arribas
10 de Maio	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
16 de Maio	Sábado	Baluartes (de dia)
17 de Maio	Domingo	Orquídeas
23 e 24 de Maio	Sábado e Domingo	Festival Islâmico de Mértola

Curso de Iniciação de Escalada

Sessões Práticas

05 de Abril - Amizade, Sintra - Nós, Equipamento, Segurança, Auto-Seguranças, Rappel e Escalada em Top-Rope

19 de Abril - Guia, Cascais - Nós, Equipamento, Segurança e Escalada em Top-Rope

25 e 26 de Abril - Penha Garcia/Vila Velha de Rodão - Nós, Equipamento, Segurança, Escalada em Top-Rope, Técnicas e Escalada à Frente.

1, 2 e 3 de Maio - Peñon Grande, Grazaema - Escalada em Top-Rope, Técnicas e Escalada à Frente.

Sessões Teóricas

1, 8, 15, 22, 29 de Abril e 6 de Maio - das 20h00 às 22h00 na sede do CAAL.

Jantar de final do Curso - 15 de Maio.

Preços:

Adultos	175,00 €
Menores de 16 anos	100,00 €
Reciclagem	100,00 €

Curso Avançado de Escalada

Sessões Práticas

05 de Abril - Amizade, Sintra - Técnicas, Montagens e Escalada em Grandes Paredes

19 de Abril - Espinhaço, Cabo da Roca - Introdução à Escalada Clássica

25 e 26 de Abril - Penha Garcia/ Vila Velha de Rodão - Escalada Desportiva e Clássica

1, 2 e 3 de Maio - Peñon Grande, Grazaema - Desportiva e Clássica em Grandes Paredes

10 de Maio - Espinhaço, Cabo da Roca - Auto-resgate

Sessões Teóricas

1, 8, 15, 22, 29 de Abril e 6 de Maio - das 22h00 às 24h00 na sede do CAAL

Jantar de final do Curso - 15 de Maio.

Preços:

Adultos	225,00€
Menores de 16 anos	125,00€
Reciclagem	125,00€

Rota do Vinho II

18 de Abril de 2009 - Sábado - 2 botas

Da Quinta do Sanguinhal à dos Loridos
(com visita ao Buddah-Eden)

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

Viatura própria 14,00 € / Men. 21 anos 7,00 €

Procurando dar a conhecer aos companheiros do CAAL o que há de mais genuíno na nossa terra, vamos desta vez para a região Oeste à descoberta de duas quintas com tradição, onde se produzem vinhos de grande qualidade, com sol, amor e muita competência!

O nosso passeio inicia-se na Quinta do Sanguinhal, localizada junto à EN 361, estrada entre Bombarral e Cadaval, e aí vamos ao encontro da história, numa adega fundada por José Maria da Fonseca, personalidade incontornável de meados do século passado.

“Neste local é possível encontrar uma antiga destilaria e os armazéns de envelhecimento de aguardentes e vinhos licorosos, bem como zonas de estágio de vinhos engarrafados. Uma das zonas mais notáveis é o grande e antigo lagar, dotado de seis prensas de fuso e vara, a mais antiga datada de 1871. Nesta quinta vamos ainda apreciar e contemplar a beleza dos magníficos jardins e da frondosa mata que rodeia a casa de família desta quinta.”

Continuamos o nosso passeio por entre vinhas a caminho da notável Quinta dos Loridos, na freguesia do Carvalhal, cuja fundação remonta ao séc. XVI. Aí vamos encontrar, a par da tradição de bem-fazer vinho, toda a inovação introduzida pela dinâmica da família Berardo, os actuais proprietários, que a recuperaram e desenvolveram e aí construíram uma nova adega, com as mais modernas técnicas de vinificação, que visitaremos.

Nesta visita, à semelhança da anteriormente realizada na Quinta da Bacalhôa, em Azeitão, seremos acompanhados pelo conhecido jornalista João Paulo Martins, que nos apresentará os vinhos que vamos provar, como por exemplo o

“2007 Alvarinho: cerca de 30% do mosto fermentou em baricas novas de carvalho francês e húngaro. O vinho apresenta-se muito fino de aromas, com fruta delicada e subtis notas verdes, tudo bem proporcionado. De médio porte na boca, tem uma acidez elevada mas não cortante e por isso deverá ser consumido à mesa, com marisco por perto. Claramente um branco de Verão”.

(Bacalhôa Vinhos de Portugal) in 'Especial Vinhos Verão 2008', João Paulo Martins, e seremos gentilmente recebidos pelo enólogo Vasco Penha Garcia, que nos irá falar de todo este magnífico empreendimento, que liga superiormente as tradições antigas e modernas, com a introdução de uma novidade excepcional que é o Jardim Oriental - o Buddhaeden - que já se impôs como atracção turística nesta região.

De salientar a casa da Quinta, de traça oitocentista e o seu jardim à francesa, onde iniciaremos a prova, com o famoso vinho espumante “Loridos”, e ainda a antiga mata, onde o comendador Berardo criou um jardim oriental e instalou dezenas de estátuas de budas e de deuses orientais, único em Portugal.

Vamos comer aí o nosso piquenique num relvado, contemplando um lago decorado com estátuas e centenas de cópias de guerreiros de terracota, em tamanho natural, criando um cenário espectacular e inabitual.

Após a visita livre ao enorme e complexo Jardim dos Budas, voltaremos ao nosso transporte de regresso, não deixando antes de visitar a Loja de Vinhos, onde vamos certamente

satisfazer o nosso gosto, trazendo para Lisboa alguns dos vinhos que provámos.

Características: Percurso fácil, centrando-se a ênfase desta actividade na enologia e na tradição. Os companheiros deverão levar um piquenique para comer no Parque, acompanhando a prova de vinhos, tinto e branco.

Cartografia: Folha 350 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: De Algés, às 7h45 e, de Sete Rios, às 8h00 horas.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h15 no parque de estacionamento do supermercado Modelo, junto à zona industrial do Bombarral.

O preço inclui transporte, seguro e a prova de vinhos.

Dadas as características da actividade, as inscrições (imprescindíveis no Clube) serão limitadas.

Parque Florestal de Monsanto

26 de Abril - 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, 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!

Parques Naturais da Andaluzia

1 a 3 de Maio - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Sierra de las Nieves, Alcornocales e Doñana

Autocarro 90,00 € / Men. 21 anos 24,00 €

Viatura própria 28,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

O nosso Companheiro Ramón Vargas do Clube “Llega como Puedas” de Cordoba vem, mais uma vez, convidar-nos para caminhar em Espanha, desta vez em três áreas protegidas distintas da Andaluzia.

Dia 1 de Maio - Sexta

Cinco anos decorridos, iremos regressar à zona do Parque Nacional de Doñana (Huelva) - o lugar mais importante da península para observação de aves - onde, depois de visitarmos o Centro de Interpretação, faremos uma curta caminhada, numa zona húmida, tendo oportunidade de constatar a fantástica riqueza ornitológica da região.

Teremos ainda algum tempo livre para visitar o famoso santuário da Virgem de El Rocío, o mais importante lugar de peregrinação do Sul de Espanha.

Dia 2 de Maio - Sábado

Faremos um percurso no Parque Natural da Sierra de las Nieves (Málaga), atravessando um bosque de “pinsapos”, o abeto característico da Andaluzia (mais concretamente das regiões de Ronda, Estepona e Grazalema). Acima deste estrato arbóreo veremos outro de carvalho cerquinho, variedade adaptada às

condições extremas de temperatura.

Estamos numa zona calcárea, em que se encontram algumas das mais profundas cavidades de Espanha.

Possibilidade de subida ao **pico Torrecilla (1918m)**, o mais alto da província de Málaga, situado entre as cidades de Ronda e Marbella.

Dia 3 de Maio - Domingo

Visita do "pueblo" abandonado de La Saucedá, no **Parque Natural Los Alcornocales** (ie. os sobreiros) - na província de Málaga - ponto de partida para um percurso por um bosque muito húmido o qual, devido aos nevoeiros frequentes, tem uma vegetação parecida com as dos **bosques de laurisilva** da Macaronésia. Veremos exemplares muito antigos de carvalho cerquinho, num contexto tipo "**bosque encantado**".

Tentaremos ainda subir ao **pico Algibe (1100m)**.

Alojamento: No parque de campismo de Jimera de Libar. O parque dispõe de cabanas que os interessados podem reservar por sua conta, através do telefone 0034 952180102 ou do endereço de email: info@rural-jimera.com.

Partida: Sexta, dia 1 de Maio, às 06h10 de Algés e às 06h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 12h30 (hora espanhola) no Centro de Visitantes de "La Rocina", situado pouco depois de El Rocio, na estrada para Matalascañas, depois de passar o "Arroyo de La Rocina" num cruzamento à direita junto a um parque de estacionamento.

À Descoberta das Arribas

Sábado - 9 de Maio - 2 botas

Praia da Adraga - Praia Grande

Preço: 7,50 € / Men. 21 anos Grátis

A **Assessoria do Ambiente do CAAL** propôs-se organizar em 2009 um conjunto de actividades na óptica ambiental, de **interpretação da paisagem**, sob o ponto de vista botânico e geológico. Neste dia, vamos continuar um projecto antigo de observação da vegetação das arribas, acompanhados por **uma especialista em botânica, a Dra. Alexandra Escudeiro**, que nos irá desvendar a flora característica e ajudar a observar e conhecer as espécies, especialmente aquelas que se encontram em perigo.

'Passeio por caminhos na paisagem de Sintra, ao longo do qual se podem mirar largos horizontes de mar e de serra e descobrir toda uma diversidade de plantas nas moitas que crescem batidas e temperadas pelos ventos salgados.' Alexandra Escudeiro

Observar a paisagem, tirar fotografias, registar a fauna e a flora encontradas, é o que vos propomos para este dia relaxante.

Ainda este ano, em Junho, vamos realizar um outro percurso, dessa vez ligando a Lagoa de Óbidos à Praia do Baleal.

O **passeio de hoje** a pé, circular, que ligará a **Praia da Adraga à Praia Grande**, é um espectáculo deslumbrante, que nunca nos cansa desfrutar. A importante jazida de **trilhos de dinossauros** no extremo sul da Praia Grande, será um ponto alto da actividade, não esquecendo o Cabo da Roca, extremo ocidental do continente europeu, "**onde a terra acaba e o mar começa**", cujo perfil à distância não deixaremos de avistar.

No regresso vamos percorrer caminhos afastados da costa, onde iremos deparar com uma outra paisagem e flora.

Programa

9h30 - Concentração e enquadramento;

10h00 - Início do percurso temático;

13h00 - Merenda ao ar livre;

16h00 - Final da actividade.

Salienta-se que o saldo desta actividade constituirá um donativo do CAAL, a entregar aos Amigos do Jardim Botânico de Lisboa, para ajudar na manutenção daquele magnífico espaço.

Cartografia: Folha 415 (Colares-Sintra) da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Ponto de partida e terminos do percurso - Praia da Adraga (Almoçageme).

O Clube não organiza autocarro.

Inscrição no local da concentração.

Parque Florestal de Monsanto

10 de Maio - Domingo - 1 bota

(Ver o texto de 26 de Abril.)

Os Baluartes 'de dia'

16 de Maio - Sábado - 2 botas

Onde o "Monte da Lua" dá lugar às "Montanhas de Camões"

Preço: 5,00 € / Men. 21 anos Grátis

O Em 21 de Julho de 2007 o CAAL organizou uma actividade nocturna na zona Oeste da Serra de Sintra denominada "Na rota dos Baluartes".

O CAAL reformulou essa actividade, agora de dia, por forma, a poder contemplar aspectos impossíveis de satisfazer numa actividade nocturna, como por exemplo, a visita a alguns desses baluartes.

S. Jorge de Oitavos, Cresmina, Galé e Guincho são pequenos **baluartes** construídos a partir do século XV para reforçar as defesas contra possíveis ataques vindos do mar.

Vamos começar a actividade com uma visita guiada ao recém recuperado forte de S. Jorge de Oitavos e, já que andamos por ali, vamos percorrer algumas das 'medonhas' arribas onde o 'Monte da Lua' dá lugar às 'Montanhas de Camões' e onde as vistas para o oceano e para a serra são soberbas.

Extensão do percurso: cerca de 9km

Recomendações: Como vamos andar perto do mar, traga protector solar e muita água para beber (e porque não fato de banho?).

Concentração: Às 10h00 junto ao forte de S. Jorge de Oitavos (estrada de Cascais-Guincho, junto ao Cabo Raso).

Inscrição: No local da concentração.

Orquídeas

17 de Maio - Domingo - 1 par de ténis

À sua descoberta em Montachique "

Preço único 13,00 €

Imaginamos as orquídeas como flores de formas voluptuosas e cores magníficas.

Também pensamos nelas como sendo estranhas e originárias de ambientes exóticos e distantes.

Mas, se olharmos com atenção, podemos encontrar a nossos pés inúmeras espécies de orquídeas espontâneas da Flora Portuguesa. São plantas com flores pequenas, que mimetizam insectos, com ciclos de vida complexos e absolutamente maravilhosas.

Na enorme variedade de espécies, pouquíssimos são os casos em

que se encontrou utilidade comercial para as orquídeas, além do uso ornamental e, mesmo para ornamentação, apenas uma pequena parcela das espécies é utilizada.

Como nenhuma outra família de plantas, as orquídeas despertam interesse em colecionadores que formam associações orquidáceas, presentes em grande parte das cidades por todo o mundo.

Algumas espécies estão ameaçadas de extinção, tanto pelas colheitas indiscriminadas como pelo corte das florestas para agricultura. De modo geral, pelo seu baixo valor comercial, os governos não fazem levantamentos sobre a população de orquídeas presentes na Natureza e os que existem são apenas resultado de estudos académicos pontuais.

É pois a descoberta destas belas plantas que vamos fazer no Parque Municipal de Montachique, **acompanhados por técnicos credenciados que nos vão explicar os seus segredos.**

Ponto de encontro: Às 9h30 no parque de estacionamento do Parque Municipal de Montachique. O almoço é o habitual picnic que vai nas nossas mochilas. Terminará cerca das 16h00.

Atenção - A actividade é limitada a 30 pessoas, sendo imprescindível a inscrição no Clube.

Festival Islâmico Mértola

23 e 24 de Maio - Sábado e Domingo - 1/2 botas

Entre o rio e o montado

Preço: 54,00 € / Men. 21 anos 33,00 €

Campos ondulantes e cheios de cardos, aos quais Maio já retirou o viço de uma Primavera que por ali costuma acabar cedo. A terra já clama por água, a do Guadiana, o grande rio do Sul; rio de leito encaixado por montes e vales, de curso irregular modulado pelo vaivém das marés, fortemente influenciado pelas águas das chuvas, um rio com história e cheiro a Mediterrâneo.

Guadiana que, com a ribeira de Oeiras, abraça a **vila de Mértola**, que já foi cidade e importante porto, capital de um reino mouro e sede da Ordem de Santiago. Encruzilhada de vias terrestres e fluviais, em que o pão, o azeite e, sobretudo o minério, fizeram da antiga Myrtilis romana um importante entreposto comercial.

A história deste espaço faz-se pelos inúmeros testemunhos que o Campo Arqueológico de Mértola, fundado e dinamizado por Cláudio Torres de forma sistemática a partir de 1978, tem vindo a desenterrar, conferindo-lhe o estatuto de verdadeiro **museu a céu aberto**, e colocando a vila no roteiro do património mundial.

Conhecida na antiguidade como o **“porto mais ocidental do Mediterrâneo”** foi sob o domínio islâmico que teve o seu período áureo. É o reconhecimento da importância do legado árabe que levou à criação do **Festival Islâmico** o qual procura reviver a ambiência da Martulah mourisca. É pois tempo de festival, festa, de “sul”.

E, desta vez, também nós vamos à festa: cor, melodias, odores de incensos e ervas de cheiros, gentes; raro cosmopolitismo em que a ganga ocidental se mistura com as djellaba, as kamiss ou o hijab; é recriado um autêntico “souk” onde não faltam os toldos no topo das ruas para proteger do sol inclemente; bancas com artigos maghrebins e locais; cuscuz e tajines convivem com mel e queijo da região, doçaria marroquina acompanhada por chá de menta, animação de rua com música marroquina e cante alentejano que percorre a vila amuralhada, iluminada pela Lua ou pelo Sol tórrido.

Sábado, 23 - Com início na povoação de Corte de Gafo de Baixo, o passeio decorre através de uma paisagem tipicamente alentejana: planície com ligeira ondulação, vales de vegetação rasteira, cultura de sequeiro e montado de azinho pouco denso até ao rio protegido por escarpas rochosas. Seguiremos ao longo do rio, pelas escarpas iniciais do vale profundo do Guadiana, até entrarmos em Mértola pelo Sítio das Azenhas. O almoço será à beira rio e, chegados a Mértola, **tempo livre para visita**. Depois, rumaremos a Alcoutim para jantar e pernoitar.

Características do percurso (2 botas): 13km, feitos na sua maior parte por caminhos rurais, carreiros, um pequeno troço de estradão ao início e também corta-mato. Sem desníveis de relevo, teremos de vencer dois barrancos os quais requerem um pouco de boa vontade.

Domingo, 24 - Dia livre em Mértola até cerca das 16h00. Depois, vamos até ao Monte das Neves onde iniciaremos um percurso que nos levará ao Guadiana, ao longo do qual seguiremos, com o sol a caminhar para o seu ocaso e sempre com uma vista fabulosa sobre Mértola e o Convento de São Francisco onde nos espera um chá retemperador, na varanda do convento e com vista privilegiada sobre Mértola.

Características do percurso (1 bota): 6km, feitos por caminhos rurais e um pequeno troço de asfalto. No acesso ao convento teremos de vencer uma pequena colina.

O **convento de São Francisco**, edificado no séc XII, deve a sua traça actual aos franciscanos que ali se instalaram entre 1612 e 1834. Adquirido em 1978, já muito degradado, por um casal de artistas holandeses, foi recuperado progressivamente e ali se instalou uma galeria de arte, uma quinta biológica, o Museu da Água, e criado um espaço de retiro, expressividade e criatividade, com workshops de yoga, meditação, cozinha saudável e expressão corporal ou plástica, fornecendo alojamento nas antigas celas recuperadas e refeições naturais; **é um local de muita paz, ideal para uma despedida a Mértola** www.conventomertola.com.

Recomendações: Tempo e local de calor, talvez um sol inclemente, portanto todas as precauções a ele associadas. Botas para as caminhadas e calçado leve p'rá festa. Estarão connosco alguns milhares de “festiveiros” num espaço reduzido, portanto a mobilidade, acesso e a qualidade de alguns serviços vai ressentir-se desse facto.

Cartografia: Folha 558 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Pousada da Juventude de Alcoutim, que tem piscina.

Partida: Sábado, dia 23 às 06h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Actividade de inscrição limitada.

Dadas as características da actividade, não será possível a participação em viatura própria.

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.clubeartilivre.org

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