

Ar livre Informação



Editorial

Com o verão à porta e as altas temperaturas, que nos últimos dias se têm feito sentir, tudo leva a crer que, dentro em breve, seremos atingidos pelo habitual flagelo dos incêndios florestais, com todo o seu cortejo de desgraças ambientais, materiais e, cada vez com mais frequência, humanas. Para o CAAL, como Organização Não Governamental de Ambiente, que tão bem conhece o nosso país e que todas as semanas o percorre, habitualmente por caminhos pouco utilizados, este assunto está no topo das preocupações. Os seus associados colaboram activamente na minimização desta calamidade, evitando e alertando para comportamentos de risco, bem como comunicando prontamente, às entidades competentes, qualquer início ou suspeita de fogo.

Resumo

| | | |
|------------------|------------------|---|
| 30 de Maio | Sábado | Os Caminhos de Água Formosa e Vale das Trutas |
| 6 de Junho | Sábado | Rebentos do Ar Livre |
| 6 de Junho | Sábado | Nocturna na Charneca da Caparica |
| 13 e 14 de Junho | Sábado e Domingo | Da Laranja à Cereja |
| 20 de Junho | Sábado | Da Lagoa de Obidos ao Baleal |
| 21 de Junho | Domingo | Parque Florestal de Monsanto |
| 26 a 28 de Junho | Sexta a Domingo | Cimos do Mogadouro I |

ASSESSORIA DO AMBIENTE

Em 2007 foi divulgado o "Código de Conduta do Caminheiro do CAAL", um conjunto de nove 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.

Posteriormente a Assessoria do Ambiente do CAAL desdobrou os pontos do Código, procurando um melhor esclarecimento dos assuntos tratados.

Após uma interrupção de dois meses, por razões editoriais, vamos nesta informação publicar os dois pontos em falta e assim concluir a divulgação deste importante documento, que será disponibilizado na página da internet do nosso Clube.

Ponto 8. As caminheiras e os caminheiros do CAAL respeitam os companheiros

São sempre pontuais

- Manifestam assim o seu respeito para com os outros;
- Facilitam a gestão do tempo da actividade.

São amáveis

- Saboreiam o prazer de estar em grupo, de conhecer novas pessoas, com um objectivo de passar um tempo agradável;
- Respeitam as pessoas que gostam de caminhar ou de viajar em silêncio;
- Conversam com quem gosta de conversar;
- Cantam com quem gosta de cantar

São solidários

- Estão atentos às necessidades dos outros;
- Esperam por quem tem mais dificuldade;
- Ajudam quem precisa.

Ponto 9. As caminheiras e os caminheiros do CAAL valorizam e respeitam os riscos

Circulam com a precaução necessária para evitar acidentes

- Lêem o terreno e progridem atenta e cuidadosamente;
- Levam equipamento adequado;
- Levam mantimentos e água suficientes;
- Integram-se em actividades adequadas aos seus próprios limites, experiência e competências;
- Em caso de dificuldades, informam o guia e cumprem as suas instruções

Circulam com a precaução necessária para evitar acidentes com outros pedestrianistas:

- Em terreno difícil, mantêm alguma distância;
- Em caso de situações adversas (meteorológicas, do terreno,...) ou emergências, disponibilizam-se para ajudar e respeitam as alterações ao programa

Companheiros,

Observem e divulguem as boas regras do montanhismo!

Os Caminhos de Água Formosa e Vale das Trutas

30 de Maio - Sábado - 2 botas

À procura do misterioso e encantado Território do Xisto

Autocarro 35,00 € / Men. 21 anos 21,00 €

Viatura própria 25,00 € / Men. 21 anos 15,00 €

Água Formosa (Vila de Rei) é uma das 24 aldeias da Região

Centro, que integram o projecto de desenvolvimento sustentável das Aldeias do Xisto. Em cada aldeia, além de outras infra-estruturas turísticas, foram implantados percursos pedestres sinalizados.

Por sinal Água Formosa é a aldeia deste projecto mais próxima de Lisboa, considerando-se como a verdadeira porta de entrada do **misterioso e encantado Território do Xisto**, local onde decorrerá esta maravilhosa actividade.

A actividade terá início na pequena **aldeia de Trutas**. Começando por desfrutar a sua maravilhosa envolvente florestal, ao longo da ribeira do mesmo nome, vamos visitar **velhas azenhas** e uma **pequena cascata**, que confere particular encanto a esta zona.

Após este pequeno percurso matinal, circular, de 3,5km, acidentado mas sem grande dificuldade, abrir-se-nos-á o apetite para uma **saborosa merenda ao ar livre, incluída no preço da actividade** e servida por uma empresa local de restauração, na aldeia de Água Formosa, para onde seremos conduzidos de camioneta.

De tarde, e depois de bem retemperados, iniciaremos o percurso sinalizado do **Caminho do Xisto de Água Formosa**, após visita à aldeia.

Vamos caminhar junto à Ribeira Galega e à Ribeira da Valada, cruzando **fontes, azenhas, um açude e um lagar de azeite**, sendo este percurso circular, com a distância estimada de 7,4km.

Os percursos decorrerão por **trilhos de moleiros e agricultores**, que os conduziam às azenhas, onde aproveitavam as águas das ribeiras, por meio de levadas, sendo esta a nossa envolvente, escutando ora as suas águas ora a fauna avícola presente.

Para mais informação os companheiros poderão consultar o site do projecto (www.aldeiasdoxisto.pt/) e da Câmara Municipal de Vila de Rei.

Características dos percursos: Actividade de duas botas, em terreno um pouco acidentado, a decorrer maioritariamente em carreiros de pé posto, limpo de mato e/ou levadas.

Recomendações: Não esquecer a água, o boné para o sol e toalha, se o tempo permitir molhar os pés no açude.

Cartografia: Folhas 300 e 312 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 9h00 nas Bombas da Galp (Restaurante Dom Vinho), na variante à EN 2, à entrada para a Vila de Sardoal. Para quem vem na A23, sentido T. Novas - Castelo Branco, sai na 2ª saída para Abrantes, tomando a direcção Sardoal / Vila de Rei.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

O preço inclui o almoço, com caldo verde e tudo, servido ao ar livre. Desta vez não é preciso levar farnel...

“Rebentos” do Ar Livre

6 Junho - Sábado - 1/2 bota ou ténis

Diversão e brincadeira em Monsanto

Às 9h00 no Sítio do Calhau (sede do Clube), estamos à vossa espera para um **“Pеды Paper Júnior”**, a fim de celebrar o **Dia da Criança** em família e ao ar livre.

Forma a tua **equipa** e inscreve-te já (3, 4 ou 5 elementos e, pelo menos, 1 adulto por equipa). Se não conseguires arranjar equipa, vem na mesma que nós ajudamos-te a formar uma.

Tragam **caneta** ou **lápiz** e boa disposição para resolver as tarefas, desafios e brincadeiras que vos vamos propor.

No final, haverá lembranças...

Iremos repor energias por volta das 12h00, com o almoço que cada um levará.

De tarde, pelas 13h30, sairemos do Sítio do Calhau para Belém e vamos visitar o **Museu da Presidência** - visita guiada ao Palácio e aos Jardins e visita livre ao Museu.

Espera-vos um dia em cheio!

Apareçam!... com vontade de se divertirem e de aprenderem.

Inscribe-te no Clube e traz os teus amigos!

Deslocação em viatura própria.

Custo da actividade:

Adulto - 8 €; Jovens dos 14 aos 21 - 5 €; Menores de 14 - 2 €

O preço inclui a entrada no museu.

Nocturna na Charneca da Caparica

6 de Junho - Sábado - 2 botas

Os Medos da Noite e do Mar...ao Luar

Preço 5,00 € / Men. 21 anos grátis

Há coisas difíceis na vida como o enfrentar as sombras da mata ou o rugido do mar, sózinhos...mas, **com os companheiros do CAAL, tudo se torna fácil**. Com a lua cheia abordaremos as arribas da costa e molharemos o pé na maré baixa nas praias do Rei e da Rainha...procuraremos o chá mariático numa quintinha agrobiológica!...Depois do pôr-do-sol o luar dará um encanto especial a todo o percurso que terá **panorâmicas alargadas desde Sintra ao Espichel**. Haverá dificuldades facilmente ultrapassáveis.

Características do percurso: Circular, com cerca de 9km, sem desníveis acentuados e piso fofinho.

Recomendações: Levar água e algum alimento, tapa-vento e sapatinho fechado. As crianças que levem uma folha de couve ou uma cenourinha para o burro do Ti Zé... e todos, um copo para o chá.

Cartografia: Folha 442 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Ponto de encontro: Às 19h30m de Sábado na Charneca da Caparica, na praça da rua principal junto à Caixa Geral Depósitos (lado E), Banco Popular, palmeiras altas, Café 4 Estações e Restaurante Londrinos (todos no lado Direito). Qualquer dúvida ligue 966 295 260. Até...

Inscrição no local da concentração.

Da Laranja à Cereja

13 e 14 de Junho - Sábado e Domingo - 2 botas

A Gardunha e os seus contrastes

Autocarro 49,00 € / Men. 21 anos 25,00 €

Viatura própria 32,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

1º dia, Sábado (2/3 botas)

Começaremos a nossa actividade visitando **Castelo Novo**, uma das aldeias beirãs, encaixada no soberbo anfiteatro que forma a Serra da Gardunha e que faz parte do roteiro das aldeias **históricas de Portugal**.

Seremos **guiados nesta visita pela Drª Vera Roque**, uma das responsáveis do posto de turismo desta aldeia que outrora já foi vila e sede de Concelho.

Daqui partiremos, depois de almoço, para **Alpedrinha**, terra do Chafariz d'el Rei e do não menos célebre Palácio do Picadeiro, onde daremos início à nossa caminhada, que nos levará a percorrer uma boa parte da antiga calçada romana que ligava esta terra ao Fundão. O percurso começa nos **laranjais de Alpedrinha**, seguidos por bosques de castanheiros e carvalhos, que nos levarão ao **vértice geodésico da Coutada** de onde teremos o prazer de observar o lado sul da Gardunha, as planícies beirãs até serras de Espanha e, a norte, o Fundão e a magnífica Estrela.

Entre frondosos pinhais, descenderemos então até à aldeia do **Alcaide** que amavelmente nos receberá com um **lanche ajantarado onde não faltarão as cerejas** e onde se pernoitará. Percurso com alguns desníveis e mais ou menos 10km de extensão.

Neutralização só possível aos 7km de percurso.

2º dia, Domingo - Rota do Mineiro (1 bota)

Por terras do Xisto

Percurso que começa na antiga lavaria de minério, junto ao Zêzere, ao longo do qual se observará as escombrelas resultantes de muitos anos de exploração mineira nesta zona. Chegados à aldeia da **Barroca** visitaremos as célebres pinturas rupestres e o seu **museu "A Casa Grande"**.

Percurso pequeno de cerca de 4km sem possibilidade de neutralização e sem grandes desníveis.

Depois de almoço e algum tempo livre, regresso a Lisboa.

Recomendações: Aconselhável o uso de botas; só existe abastecimento de água no início do percurso do primeiro dia.

Alojamento: Em tenda própria, instalada no terreno anexo às instalações desportivas da Liga dos Amigos do Alcaide, com sanitários e balneário.

Como alojamento alternativo os interessados poderão optar pela oferta local na cidade do Fundão: Pensão Tarouca (***) - tel. 275 752 168; Hotel Samasa Fundão (***) - tel. 275 779 930; Hotel O Alambique de Ouro (***) - tel. 275 774 145.

Cartografia: Folhas 245, 255 e 256 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Ponto de encontro - Castelo Novo às 10h30 de Sábado, ao pé do Posto de Turismo (saída nº 27 da A23), onde os participantes deixarão os carros. No Domingo à tarde serão levados de novo a Castelo Novo, para retoma da viatura.

Os preços incluem o lanche ajantarado no Sábado, em Alcaide, e a pernoita em tenda.

vamos acrescentar as arribas e a costa atlântica a toda esta diversidade geográfica, ambiental e cultural.

Vamos realizar **o segundo passeio temático organizado pela Assessoria do Ambiente** e vamos, desta vez, procurar enriquecer a actividade com a colaboração de especialistas conhecedores dos complexos problemas desta região: o **assoreamento** da Lagoa de Óbidos, a **erosão e o recuo da linha de costa**, a construção de imensas urbanizações de luxo e de campos de golfe, algumas vezes mesmo por cima das **arribas** e a gestão do **recurso aquífero**, ainda hoje aproveitado em férteis campos hortícolas.

"Do Cabo Carvoeiro à Foz do Arelho as praias de areia dourada e águas límpidas são interrompidas, apenas, no Baleal por um pequeno promontório rochoso e por uma ou outra afloração rochosa que se lhe segue a Norte, como por exemplo na praia da Almagreira. São dezenas de quilómetros de praia local, por excelência para os surfcasters esta costa é frequentada quase por todas as espécies piscícolas, linguados, pregados, raias, ferreiras, robalos sargos, douradas e chopas são algumas das muitas qualidades de peixe que aqui se podem pescar"

Surfcasters - pescador de recreio

O passeio de hoje vai ter início na ponta do Gronho (Bom Sucesso), penhasco sobranceiro ao mar e à Lagoa de Óbidos, onde já presenciámos um espectacular pôr-do-sol, em Novembro de 2007, no final de um passeio bem sucedido.

Seguimos ora pelas arribas, ora pela areia, até ao complexo turístico da Praia del Rei, maravilhados pela "singular paisagem desenhada pelas arribas e falésias que se estendem pelo areal." A extensão da praia é imensa e possui uma envolvente de vegetação única.

Passamos pela praia do Rio Cortiço, rodeada por convidativos pinhais, e vamos merendar mais adiante na praia de Vale de Janelas.

Terminaremos no Baleal, sempre com as misteriosas Berlengas e com Peniche e o Cabo Carvoeiro no horizonte.

Características do percurso: Actividade de duas botas, em terreno medianamente acidentado, a decorrer em carreiros de pé posto ou na areia da praia.

Recomendações: Não esquecer de levar água, o farnel, o boné para o sol, fato de banho e toalha, que o mês de Junho irá adiantado e convidativo para uma boa banhoca.

Cartografia: Folhas 326, 325 A/B e 337 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, às 7h30 de Algés e às 7h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Dadas as características do percurso não é possível a participação em viatura própria.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.

Da Lagoa de Óbidos ao Baleal

20 de Junho - Sábado - 2 botas

À descoberta do litoral, pelas arribas ...

Autocarro 19,00 € / Men. 21 anos 11,00 €

Os passeios na região Oeste permitiram-nos conhecer, ao longo dos anos, diversos espaços - a Lagoa de Óbidos, a Concha de S. Martinho, a duna fóssil de Salir, a cidade termal das Caldas, as ruínas romanas e o castelo de Óbidos. Desta vez

Parque Florestal de Monsanto

21 de Junho - 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!

Cimos do Mogadouro I

26 a 28 de Junho - Sexta a Domingo - 2/3 botas

Por montes e vales

Autocarro 74,00 € / Men. 21 anos 36,00 €

Viatura própria 46,00 € / Men. 21 anos 33,00 €

Devido à decisão da construção da **barragem do Baixo Sabor**, decidimos continuar com o mesmo espírito que levou a percorrer o Guadiana (aquando da construção de Alqueva). Assim, enquanto que em 2005 e 2006 andámos pelas áreas que mais afectadas serão pela barragem, este ano, optámos por locais mais a norte e onde os efeitos da subida das águas menos se farão sentir. O nome do projecto deixa de ser "Baixo Sabor", para passar a chamar-se "**Cimos de Mogadouro**". A acastelada vila do Mogadouro - por via da existência de um camping - passará a ser a nossa base.

E assim, num dia serão os montes que a envolvem, para no outro serem os **vales** (do Sabor) que só daqueles se descobrem.

Sábado, 27 - Por montes...

O início é na povoação de **Vale do Porco**, na face oriental da serra do Mogadouro. A noroeste vê-se a fiada rochosa das serras de Zava e Figueira; é para lá que nos dirigimos, almoçando (só há cafés) na povoação de Zava. Depois, subimos à serra da Figueira para um momento de contemplação. A seguir é tomar o caminho de **Mogadouro**, e visitada a vila... talvez acampar.

Características do percurso (2/3 botas): São 16km, feitos na quase totalidade por caminhos, excepto um saltar de pedra em pedra, na serra da Figueira. Por volta do km10, **há neutralização** que coincide com a hora do almoço, em Zava.

Domingo, 28 - ...e vales

Início na pequena e rústica aldeia do **Salgueiro**, com o objectivo de passar para o lado do vale que à nossa frente se depara.

A descida é bastante agradável, com o forte odor dos figos, o esvoaçar tonto das borboletas e, levantando o olhar, o planar das águias e do abutre do Egipto. Já junto às águas do Sabor, o voo rasante, da **cegonha preta** (nós vimos isto tudo!).

Segue-se a **travessia, a vau, do rio** e no Vale da Bouça, é hora de almoço, mas com tempo de sobra para uma banhoça nas águas quentes.

Depois, como temos que sair daquele buraco, a subida até **Castro Vicente**. Jantamos pelo caminho e, antes da meia noite, estamos em Lisboa.

Características do percurso (3 botas): São apenas 11km, não há neutralização e a única dificuldade é a subida no final (400m), mas que é para se fazer devagar, já que pode estar calor e o vale merece contemplação... Só não existe caminho na passagem do rio, onde a água deve passar os joelhos.

Recomendações: As botas de montanha nem são muito necessárias... as de água é que dariam jeito (travessia do rio). Principalmente para o 2º dia, deve levar-se bastão, almoço, fato de banho, protector solar e 2 litros de água.

Cartografia: Folhas 92, 106 e 107 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na **Sexta** será na Pousada de Juventude de Vila Nova de Foz Côa e, no **Sábado**, no Parque de Campismo de

Mogadouro, na Q.^a da Aqueira (paredes meas com a vila). As pensões são inúmeras; adiantamos duas: A Lareira (telef. 279342363) e S. Pedro (telef. 279343402).

Partida: Sexta às 19h15 de Algés e às 19h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no **Sábado**, às 10h15, em **Vale do Porco**. A povoação fica (para quem vem de sul pela EN221) no cruzamento para a direita que surge cerca de 4km, depois de Castelo Branco.

O preço inclui o alojamento na pousada de juventude.

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 Maio, Quinta, às 21h30**, para prepararmos a actividade seguinte..

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha realizar-se-á no dia **20 de Maio, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade na Serra da Arada.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

4 de Julho - Sáb. - A Lisboa da Avenida

11 e 12 de Julho - Sáb. e Dom. - Aventura em Montemuro

19 de Julho - Dom.- Parque Florestal de Monsanto

De 31 de Julho a 16 de Agosto - TRANSIBERIANO

De 22 a 30 de Agosto - ANDORRA

6 de Setembro - Dom.- Parque Florestal de Monsanto

12 de Setembro - Companhia das Lezírias

19 e 20 de Setembro - Sáb. e Dom.- XXIV ANIVERSÁRIO

A **V Marcha dos Fortes** vai realizar-se no dia 17 de Outubro, Sábado.

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