

Arlivre Informação

Editorial

Muita coisa aconteceu, no nosso Clube, ao longo dos últimos 2 meses.

Transiberiano: neste período, 62 companheiros nossos fizeram uma extraordinária viagem por terras longínquas, no comboio Transiberiano. Esta viagem começou em Pequim e acabou, cerca de 3 semanas depois, para uns em Moscovo e para outros na bela cidade de S. Petersburgo, depois de atravessar 2 continentes e alguns países, como a China, Mongólia e Rússia.

Andorra: na última semana de Agosto outro grupo semelhante de companheiros nossos arrancou para Andorra onde, ao longo de 9 dias, viajou por este Principado e teve a oportunidade de percorrer os seus mais belos e emblemáticos trilhos.

XXIV Aniversário do CAAL: decorreu, de forma magnífica e muito animada, no último fim de semana, na bela região do Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros.

Por isto e muito mais "Vale a Pena Pertencer ao CAAL".

V Marcha dos Fortes: vai ter lugar já no próximo dia 17 de Outubro, prepara-te!

Resumo

3 a 5 de Outubro	Sábado a Segunda	Com Sabor a Douro
17 de Outubro	Sábado	V Marcha dos Fortes
18 de Outubro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
24 de Outubro	Sábado	O Guadiana em Moura
31 de Outubro	Sábado	Fórnea - Serra d'Aire
1 de Novembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
7 de Novembro	Sábado	Cabeço de Vide às Antas

Com Sabor a Douro

3 a 5 de Outubro - Sábado a Segunda - 2/3 botas

Do abutre do Egipto à cegonha preta

Autocarro 68,00 € / Men. 21 anos 30,00 €

Viatura própria 39,00 € / Men. 21 anos 25,00 €

A decisão da construção da barragem do **Baixo Sabor**, passou por momentos de grande hesitação, até que no final de 2007 o governo deu luz verde à sua construção. Entretanto nós avançamos em 2005 e aproveitamos para agora, percorrer mais um troço de áreas a inundar.

Os outros dois dias, serão dedicados ao **Parque Natural do Douro Internacional**.

Sábado - Os miradouros

Pelo meio-dia estamos em **Foz Côa** onde almoçamos. Pelas 15h00 é tempo de começarmos a mirar o Douro, no miradouro do Carrascalinho. Caminhamos para Lagoaça por uma planura, sem nos apercebermos do fosso próximo. **Canada do Coxo e Assomadas** são os dois grandes miradouros de Lagoaça, enquanto no céu, o **abutre do Egipto**, esvoaça.

Domingo - O Sabor

Hoje é dia de procurarmos a **cegonha preta**. O trajecto começa em **Valverde**, na direcção das **aldeias rústicas de S. Pedro e Santo André**. Caminhamos ao longo do Sabor, registando todos os pormenores, até que por alturas da **ribeira de Juncainhos**, e

com penhascos avermelhados e verdes à vista, subimos para **Brunhoso**.

Segunda - A ribeira da Bemposta

É na perdida povoação de Lamoso que começamos, por via da **maior queda de água** do Parque: a "Faia da Água Alta". Descendo de ribeira em ribeira, vamos encontrar o Douro, na **praia fluvial do Juncal**. É tempo de banho e, a seguir, a subida para **Peredo da Bemposta**.

Características dos percursos:

1º dia (2 botas) - são cerca de 7km, a fazer em três horas, por caminhos rurais e terrenos de cultivo, que nos vão obrigar a saltar alguns muros. O maior desnível é de 50m.

2º dia (3 botas) - são 21km a fazer em nove horas. O percurso não apresenta qualquer dificuldade, a não ser os desníveis: descidas de 300 e 100 metros no início, e subida de 450 no final.

3º dia (3 botas) - são 13km a fazer em cerca de oito horas, mas quem quiser pode acabar mais cedo. Há pequenos troços pelo meio de olivais mas a maior dificuldade são os desníveis: descida inicial de 200m, mais outros 200 a meio e no final, subida contínua de 350m.

Recomendações: Aconselha-se o uso de bastão; levar binóculos, farnel (almoços), e fato de banho.

Cartografia: Folhas 106, 107, 108, 120, 121 e 132 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: No **Parque de Campismo de Mogadouro**, na Quinta da Agueira (paredes meias com a vila). As pensões são inúmeras; adiantamos duas: A Lareira (telef. 279 342 363) e S. Pedro (telef. 279 343 402).

Partida: Sábado (dia 3) às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração, no Sábado,

junto ao campo de futebol de Fornos (Estrada 221: Freixo de Espada à Cinta/Mogadouro) às 14h30. Nos outros dias devem tomar lugar no autocarro.

V MARCHA dos FORTES®

17 de Outubro - Sábado - 2 a 4 botas

5ª Edição da Grande Marcha dos Caminheiros da região de Lisboa!

INSCRIÇÕES BONIFICADAS até 29 de Setembro!

Mantendo a parceria com a Câmara Municipal de Loures, com os apoios das Câmaras Municipais do Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos, Torres Vedras e Vila Franca de Xira, e Juntas de Freguesia de Runa e Bucelas, e integrando o Calendário anual de Actividades da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME), a V MARCHA dos FORTES® terá lugar a 17 de Outubro de 2009, Sábado.

Com a vossa presença e alegria, esta vai ser de novo uma grande jornada desportiva, lúdica, de convívio e também evocativa, revivendo a História.

Aceitem o nosso desafio! Venham a esta festa dos Caminheiros!

Continuamos a procurar introduzir alterações e melhorias ao percurso de forma a torná-lo cada vez mais interessante e a passar por mais fortificações!

Os Fortes da Feiteira e da Archeira em Torres Vedras, a Quinta de A-do-Guerra, a Patameira, a Gozundeira e o Forte do Alqueidão no Sobral de Monte Agraço, os Fortes da Carvalha e do Cego, e A-do-Mourão, na Arruda, o Forte da Aguieira e a Quinta do Morgado Lusitano em Vila Franca, o Forte de Mato da Cruz e o Servês em Loures, fazem parte do nosso itinerário.

O percurso será essencialmente em caminhos rurais, os desníveis não são muito acentuados, caminharemos em cumeadas e vales, por onde andaram as invasões francesas e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

Esta actividade tem um total de 41,5km, inicia-se às 07h00 em Runa e termina às 19h15 em Bucelas em plena Festa do Vinho e das Vindimas, onde terá lugar um simpático convívio onde será servida uma refeição quente!

O andamento é de caminhada, existindo 6 pontos onde se pode neutralizar. Assim, os participantes menos preparados ou menos "aventureiros" têm sempre a possibilidade de desistir, ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida! Por outras palavras, podem fazer um troço (10km), descansar no autocarro, que acompanha sempre a Marcha, e retomar a caminhada noutra troço mais à frente.

Existem 3 locais de abastecimento onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, sumo, etc.) e 1 onde será servido o almoço (refeição quente). Nestes 3 pontos haverá paragens obrigatórias de 15 min, e no almoço a paragem é de 45 min.

Além de abastecimento, estes pontos também servem de descanso. Contudo, aconselhamos os companheiros a levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences indispensáveis a um dia de caminhada. O ritmo da marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos. Nenhum participante os poderá ultrapassar.

Como em edições anteriores, as Câmaras do Sobral de Monte Agraço e de Arruda dos Vinhos organizam para os seus

municípios transporte próprio para esta actividade.

Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura, na noite de 10, Sexta, a pernoita na Escola Integrada de Bucelas, com duchas, sanitários e estacionamento.

A Organização garante o estacionamento dos automóveis na Escola Integrada de Bucelas.

É assegurado pela organização o transporte entre Bucelas - partida às 05h30 do Largo Central, junto à Rodoviária - e Runa, onde se dá o início da actividade, e onde os cafés estão abertos e simpaticamente à nossa espera desde as 06h00. Para os sócios do CAAL haverá um autocarro especial com partida de Sete Rios às 05h30 e regresso ao mesmo local no fim do jantar convívio.

INSCRIÇÕES BONIFICADAS até 29 de Setembro (com garantia do tamanho pretendido da T-shirt alusiva ao evento):

Actividade e convívio - 11€; Menores de 21 anos - 6€
Só Actividade - 7€; Menores de 21 anos - 4€
Depois de 29 de Setembro e até 13 de Outubro:
Actividade e convívio - 17€; Menores de 21 anos - 11€
Só Actividade - 12€; Menores de 21 anos - 5€

A inscrição inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
 - 3 abastecimentos de complementos alimentares (doces, fruta, água, sumos, etc.)
 - 1 almoço ao ar livre (refeição quente)
 - Convívio final onde será servida uma refeição quente (opcional)
 - Enquadramento técnico e apoio assegurado por voluntários Quadros Técnicos do Clube de Actividades de Ar Livre
 - T-shirt alusiva ao evento
 - Lembrança
 - Lembrança especial para os caminheiros que participaram nas 5 edições da Marcha
 - Estacionamento guardado das viaturas em Bucelas
 - Transporte dos participantes para Runa às 05h30m
 - Viaturas de apoio permanente durante todo o evento
 - Para os municípios do Sobral e Arruda, transporte para o início da actividade e regresso, no final, de Bucelas
 - Documentação técnica (Regulamento, Tempos de Passagem e Perfil Topográfico) e documentação turística e generalista
- Todas as inscrições efectuadas por email devem mencionar: nome, data de nascimento, contacto telefónico e comprovativo da transferência bancária, bem como o tamanho pretendido para a T-shirt.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

Tel: 21 778 83 72 Fax: 21 778 83 67

email: caal@mail.telepac.pt

NIB 003507360001660883032

Conta C.G.D. 0736 016608 830

As inscrições também podem ser efectuadas em:

Câmara Municipal de Loures Tel: 21 984 87 95 / 16

email: divisaodesportiva@cm-loures.pt

Biblioteca Municipal do Sobral de Monte Agraço

Tel: 261 942 296 Fax: 261 940 310

email: turismo@cm-sobral.pt

Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado) Tel: 263 974 004

email: pturismo@cm-arruda.pt

Como este ano temos uma lembrança especial para todos os que participaram nas 5 edições da MARCHA dos FORTES®, não te esqueças de referir que é a tua 5ª Marcha no momento da inscrição.

O Secretariado, para levantar a mochila de lembrança, T-shirt,

diversa informação e a indispensável folha de controlo da actividade (PASSAPORTE) funcionará:

- para os inscritos no CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre 5ª feira, dia 15, das 14h45 às 18h45 e 6ª feira, dia 16, das 10h45 às 12h15 e das 14h45 às 17h45

- para os inscritos na Câmara Municipal de Loures (Divisão de Desporto - Casa do Adro) 5ª feira, dia 15, das 14h30 às 17h30

- para os inscritos na Biblioteca Municipal do Sobral de Monte Agraço 5ª feira dia 15, a partir das 15h00

- para os inscritos no Posto de Turismo de Arruda dos Vinhos (Centro Cultural do Morgado) 5ª feira, dia 15, a partir das 15h00

- na Escola Integrada de Bucelas 6ª feira, dia 16, das 19h00 às 20h00

- e AINDA em Runa, no sábado, dia da Marcha, fechando impreterivelmente às 06h45m.

O convívio, a participação e a alegria são os grandes desafios! Venham a esta festa dos Caminheiros!

Parque Florestal de Monsanto

18 de Outubro - 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!

Conhecer Monsanto para melhor o defender de todos os ataques!

O Guadiana em Moura

24 de Outubro - Sábado - 2 botas

O Rio Grande do Sul

Autocarro 31,00 € / Men. 21 anos 13,00 €

Na década de noventa, foram várias as caminhadas que fizemos por este rio acima, por via da barragem de Alqueva. Concluída esta, voltámos em 2005 para fazer o troço entre Pedrógão e Alqueva, pois aquela barragem estava quase pronta.

Sem qualquer barragem no horizonte, voltámos ao rio grande do sul, com a ideia de o percorrermos entre Pedrógão e Mértola. E foi assim que já se fizeram "O Guadiana em Serpa" (Abril de 08) e "O Festival islâmico de Mértola" (Maio de 09).

Hoje, é a vez de Moura.

Desta vez vamos caminhar para norte ao longo das suas margens, mais precisamente entre Brinches e Pedrógão. Podemos assim apreciar várias azenhas com o repousante barulho da água nos seus açudes já meio danificados; as energias agora são outras e lá está uma central solar em Brinches.

Inúmeras aves aquáticas esvoaçam e poisam nas margens e, quando atravessamos herdades, são essencialmente vacas que aparecem. O rio é largo, correndo mansamente, mas lá para o final surge uma ilha granítica que o aperta, pelo que fizeram aí a

barragem do Pedrógão. Esta já nós conhecemos, logo vamos conhecer antes, cultural e gastronomicamente, a cidade de Moura, famosa pela sua água e azeite.

Características do percurso: São 21km a fazer pelos caminhos típicos do montado alentejano, mas grande parte será junto ao rio, por caminhos arenosos. Os desníveis são insignificantes (60m no máximo) e a maior dificuldade será a passagem de uma ou outra fiada de arame farpado. Há neutralização ao km11.

Cartografia: Folhas 511 e 522 da carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Dadas as características específicas desta actividade, não é possível a participação em viatura própria.

Fórnea - Serra d'Aire

31 de Outubro - Sábado - 3 botas

Pela Serra de Aire e imponente anfiteatro natural da Fórnea

Autocarro 8,00 € / Men. 21 anos 4,00 €

Este é um passeio organizado pelo CAAL em colaboração com a Câmara Municipal de Loures!

As características geológicas e geográficas únicas desta Área Protegida, não só pela extensão dos variadíssimos afloramentos calcários, mas também por serem os mais importantes do nosso país, levaram à criação, em 1979, do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (PNSAC).

O percurso tem início em Alcaria, concelho de Porto de Mós e permite-nos acompanhar a interessante vegetação autóctone durante cerca de uma hora, até nos depararmos com uma curiosa cratera aberta na serra, de estrutura cónica, a lembrar um gigantesco funil - estamos na Fórnea, uma construção geológica espectacular, única no país.

É um magnífico anfiteatro natural com cerca de 500 metros de diâmetro e 250 metros de altura onde brota a ribeira da Fórnea. Com sorte, poderemos observar uma espécie ameaçada - a gralha de bico encarnado.

Teremos agora o 1º grande desafio: subir até ao topo da cratera, onde nos espera um espectáculo deslumbrante!

Deixando para trás a Fórnea, continuamos na direcção do planalto de São Bento, onde os caminhos ladeados de muros de pedra branca são frequentes, conferindo a este local paisagens únicas, mostrando muitos sítios outrora trabalhados pela mão do Homem. Estes muros de pedra solta delimitam agora áreas de pastagem com características marcadamente serranas e já não agrícolas.

O percurso continua com uma suave descida de mais de 1km até ao Vale da Canada, subindo de seguida pela vertente do Castelejo em direcção à Serra de Santo António, para finalmente descer até Mira de Aire, onde terminamos o percurso.

Características do percurso: Percurso em terreno duro e com desníveis. Existe possibilidade de neutralização, sensivelmente a meio.

Recomendações: Não esquecer de levar água, farnel para o almoço, roupa confortável e adequada à altura do ano. As botas são indispensáveis.

Cartografia: Folha 318 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h30 de Sete Rios.

Parque Florestal de Monsanto

1 de Novembro - Domingo - 1 bota

Cabeço de Vide

7 de Novembro - Sábado - 1 botas

De Cabeço de Vide às Antas da Serra das Penas

Autocarro 46,00 € / Men. 21 anos 30,00 €

Viatura própria 33,00 € / Men. 21 anos 25,00 €

A caminho de Cabeço de Vide temos nova oportunidade de nos deliciarmos com as **calmas paisagens do Alto Alentejo**. Aceita o desafio e vem fruir do ar limpo dos campos alentejanos, onde as copas das árvores se curvam sobre a estrada formando túneis de luz filtrada; encontrar aquela **paz e harmonia entre o património construído e a diversidade natural que só se encontra no Alentejo**. Acompanhem os pastos verdejantes, as ribeiras que alimentam **açudes, moinhos e azenhas**, observemos as **antas megalíticas**, os caminhos ancestrais, os muros e o casario branco, sempre acompanhados pela bela paisagem de sobrado, e pela suave luz outonal que realça os contrastes coloridos da paisagem. Situada na margem direita da Ribeira de Vide, a **vila de Cabeço de Vide** estende-se do alto de um cabeço até à planície, formando um rossio tido pelo mais extenso de entre Tejo e Odiana. A sua origem remontará ao Neolítico, dada a quantidade de achados arqueológicos encontrados na região. Teve importância na época romana, passando perto uma estrada que fazia a ligação das Termas da Sulfúrea à via militar Lisboa-Mérida. Incorporada em território cristão na 2ª metade do séc. XII, recebeu foral novo em 1512 e é elevada a vila e sede de concelho. A Guerra da Restauração atinge fortemente a vila, e a sua degradação acentua-se até ao séc. XIX. O concelho é extinto em 1855 e integrado em Alter e posteriormente em Fronteira. Possui um valioso património arquitectónico de que se destacam a **igreja matriz, a torre do relógio, a igreja da Misericórdia, o cruzeiro, a antiga Casa da Câmara e as ruínas do castelo** de vistas amplas sobre a região. As **termas** são um dos ex-libris da vila, cujo primeiro balneário data do tempo de Augusto. As suas águas são hipossalínicas, sulfúricas e oxidriladas, cloretadas, sódicas e com alto teor de iões, estando indicadas para doenças da pele, ossos e respiratórias. Recentemente as instalações foram remodeladas e acrescentada uma piscina.

Características do percurso: Percurso circular com cerca de 15km, **ondulado e sem desníveis significativos** (cota entre 260m e 320m); a decorrer por percurso urbano, veredas, caminhos rurais e trilhos. Possibilidade de neutralização.

O ponto de partida é o grande Rossio, em função do qual a vila se foi estruturando, de forma ordenada, ao longo dos séc. XVIII a XX. Subiremos até ao Castelo, atravessando o arrabalde, primeira zona de expansão da urbe medieval, fazendo o reconhecimento do património mais significativo da vila.

O passeio pelos campos terá início na Azinhaga de S. Domingos, parte integrante da via romana para Alter Pedroso. Depois do bucolismo alentejano, a sua não menos famosa gastronomia, tantas vezes feita de saber dar a volta à fome. Tão perto do São Martinho não resistimos a propor uma aventura gastronómica num **dos mais conceituados antros de gula alentejana, o Restaurante "Rolo"**. Depois de criar nome em

Portalegre, Francisco Rolo aceitou o desafio da Câmara de Fronteira para se mudar para as instalações desactivadas da estação ferroviária de Cabeço de Vide, um edifício elegante com belos painéis de azulejo, datados de 1933, da autoria de Leopoldo Battistini. Recuperado, ali foi instalada a Estalagem Rainha D. Leonor, e nos armazéns ao lado reabriu o restaurante. **Neste lanche-ajantarado propõe-se a degustação de cerca de 40 "petiscos", verdadeiro percurso iniciático pela gastronomia regional do Alentejo, sem esquecer a doçaria.**

Ementa: – cerca de 40 variedades de entradas regionais em fogareiros aquecidos – sopa de coentros – misto de doces conventuais, com cerca de 25 variedades de doces e fruta laminada – café, vinho branco e tinto, águas, sumos

Recomendações: Calçado adequado, água e farnel (só almoço)...

Cartografia: Folhas 370 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 7 às 07h00 de Algés e às 07h15 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no **Sábado, às 10h00**, no Largo do Rossio, em Cabeço de Vide, frente à Igreja do Espírito Santo.

O preço inclui o menú de degustação, verdadeiro percurso iniciático pela gastronomia regional do Alentejo.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

Encontra-se a decorrer o 2º Curso de Iniciação à Escalada de 2009, onde vão decorrer duas grandes actividades, dentro do grupo de cinco habituais saídas, sendo elas:

ESCALADA NO ALENTEJO - 26 e 27 de Setembro de 2009
Penha de Portalegre e Puerto Roque, Valência de Alcântara
XIII ENCONTRO DE ESCALADORES DO CAAL - 3, 4 e 5 de Outubro de 2009

Espiel, Córdoba - Vamos festejar os 12 anos do GDAE / CAAL
Sendo estas actividades, no âmbito do GDAE (Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada) - Curso de escalada, convidamos todos os sócios, que queiram tomar um 1º contacto com o grupo, a participarem.

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES ORIENTAÇÃO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no dia **28 de Outubro, Quarta, às 21h30**, para prepararmos a actividade do fim de semana seguinte.

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha realizar-se-á no dia **21 de Outubro, Quarta, às 21h30**, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade do fim de semana seguinte.

PROPOSTAS DE ACTIVIDADES PARA 2010

Este é o ano do **25º Aniversário!** Vamos construir um excelente Calendário! Para isso, contamos com a tua proposta para mais uma actividade sensacional. Se tiveres dúvidas contacta o Clube.

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