

Ar livre Informação



Editorial

No fim de semana de 19 e 20 de Setembro o CAAL vai festejar o seu **XXIV Aniversário**. São duas dúzias de anos dedicados a percorrer a pé o nosso país, bem como grande parte da Europa e, embora ainda não possamos afirmar que já corremos os 5 continentes, falta-nos a Oceania, nos outros 4 já por lá andámos.

Actualmente existe uma infinidade de entidades a organizar e a promover actividades de ar livre no entanto, 24 anos atrás, estas contavam-se pelos dedos de uma mão. O CAAL iniciou a sua actividade com os percursos pedestres mas, ao longo do tempo foi-se diversificando e dedicando a outras actividades. Neste momento podemos afirmar que temos o **maior grupo de escaladores do país**, com provas dadas em competições nacionais e internacionais, um **grupo de montanha activo** com um curriculum de cumes apreciável e um **dinâmico grupo de orientação**. Todos estes grupos, já com mais de 12 anos de existência, estão devidamente enquadrados, têm o seu material próprio e ministram cursos de formação nas suas áreas. Outros grupos existiram, como o de BTT, mas, por razões várias, tiveram uma vida mais curta.

O CAAL é também uma **Associação Não Governamental de Ambiente** que tem a sua própria Assessoria, que vela para que as práticas do Clube sejam irrepreensíveis e vai dando formação aos sócios nessa área. Não posso também deixar de referir o **Grupo de Cantares** que, tem como um dos seus objectivos a preparação de um hino para o Clube.

Pelo descrito acima considero que todos devemos estar orgulhosos do nosso Clube e no que ele se tornou ao longo destes 24 anos.

Resumo

4 de Julho	Sábado	A Avenida de Lisboa
11 e 12 de Julho	Sábado e Domingo	Aventura em Montemuro
19 de Julho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
31 de Julho a 16 de Agosto		TRANSIBERIANO
22 a 30 de Agosto		ANDORRA, o País dos Pirinéus
6 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
12 de Setembro	Sábado	Companhia das Lezírias
19 e 20 de Set	Sábado e Domingo	XXIV ANIVERSÁRIO do CAAL
26 de Setembro	Sábado	Alcoutim

A Avenida de Lisboa

4 de Julho - Sábado - um par de sandálias

A descoberta do já conhecido

Preço 5,00 €

Todos a conhecemos e todos lá vamos, volta e meia, seja por motivos profissionais, por causa daquela manifestação ou para apoiar a nossa selecção de futebol... não nos é indiferente e, para quem é de Lisboa, ela tem, com certeza, um lugar especial na memória.

A Avenida de Lisboa é a Avenida da Liberdade. Esta teve, na sua história já longa, o papel fundamental da expansão da cidade para Norte. A capital do reino do século do grande terramoto limitava-se à beira rio, à cidade velha da Baixa pombalina, Bairro Alto e bairros populares. Mas o passeio público e, mais tarde, a Avenida, abriu caminho às avenidas novas, Campo Pequeno, Campo Grande... e por aí em diante.

Com este passeio vamos compreender como tudo isto aconteceu e porquê. Vamos iniciar o nosso caminho na Praça dos Restauradores e lembrar o porquê daquele lugar. Vamos

conhecer as «traseiras» da Liberdade, os seus ascensores, os espaços lúdicos e culturais. Principalmente, vamos **compreender como é que a Avenida da Liberdade cose os vários bairros de Lisboa**, sendo agulha e linha dum bordado centenário. Vamos vê-la por dentro e por fora.

Para terminar esta tarde agradável, subiremos ao miradouro de São Pedro de Alcântara, onde nos vamos despedir da Lisboa diurna e abraçar a capital da noite, da alegria, dos bares... mas isso, é outra conversa...

Cartografia: não é aplicável.

Dificuldade: nula.

Horário: às 16h30 na Praça dos Restauradores, junto à estatua.

É imprescindível a inscrição no Clube. A actividade é limitada a 30 pessoas.

À Aventura no Montemuro

11 e 12 de Julho - Sábado e Domingo - 2/3 botas

Das cumeadas às minas passando pelo ribeiro

Autocarro 49,00 € / Men. 21 anos 20,00 €

Viatura própria 27,00 € / Men. 21 anos 17,00 €

A Serra de Montemuro (altitude 1382m) é um maciço granítico de cumeadas aplanadas mas limitado por **vales profundos - Douro, Paiva - de paisagens espantosas**. A erosão do granito talhou formas rochosas variadas e espectaculares. Está cortada por uma rede densa de caminhos lindíssimos que vamos aproveitar. Neste fim de semana, vamos percorrer **duas linhas de cumeada**, uma para Norte e outra para Oeste desta serra. Como o próprio nome indica, trata-se duma **actividade com alguma percentagem de aventura**, dado que não foi reconhecida no campo. Poderão acontecer imprevistos vários: linhas de água para passar, vegetação pouco simpática ao contacto com a pele, ter de voltar atrás para encontrar outro caminho, tudo elementos que poderão conferir a esta actividade a "pica" indispensável.

Mas não se assustem: as novas tecnologias permitiram-nos "reconhecer" os caminhos no ecrã do computador. Ou seja, está tudo sob controlo!

Características dos percursos:

Sábado, dia 11 - De Cotelão ao Outeiro (cerca de 16km). Iniciamos o percurso em Cotelão, no centro da Serra de Montemuro, concelho de Castro Daire, próximo da nascente do rio Balsemão que banha Lamego. Após subirmos até à **lagoa de D. João**, seguiremos por uma linha de cumeadas em direcção a Norte, atingindo a capela de S. Cristóvão. Virando a Leste, para bordejar a cabeceira do **vale de Felgueiras**, já no concelho de Resende, vamos seguir em direcção à Serra das Meadas, sobranceira a Lamego. No alto de Vila Lobos descenderemos para o Outeiro junto à Estrada Nacional nº 2.

Domingo, dia 12 - Das Portas de Montemuro a Meã (cerca de 18km). No Domingo, partindo das **Portas de Montemuro**, vamos percorrer a cumeada que se estende para Oeste. Três pontos notáveis do Montemuro serão alguns dos objectivos a atingir: **as Fragas do Inferno, a Lameira e o Perneval**. Pelo caminho, passaremos pelas minas de Pombeiro. Seguiremos para a aldeia de Aveloso de onde descenderemos em direcção ao **rio Paiva**, de modo a percorrer o percurso das **Minas de Moimenta** marcado pela Câmara Municipal de Castro Daire. **Este percurso, a cota mais baixa, cruza diversas ribeiras em vales cavados, frondosas matas e quedas de água**. A actividade termina na Meã, junto à Estrada Nacional 225. Desnível entre extremos de cerca de 900m, a descer.

Recomendações: Atendendo à época do ano há que tomar medidas de protecção - uso de chapéu e creme solar. As botas são indispensáveis e as perneiras e o bastão muito aconselháveis. Não há possibilidade de neutralização em ambos os dias. Trazer o farnel para os dois almoços e água abundante para beber. A altitude a que estaremos expõe-nos mais ao sol mas, em compensação, estará bem mais fresco.

Estas dificuldades serão plenamente recompensadas pelos vastíssimos horizontes e pela solidão desta serra.

Alojamento: No Complexo do Instituto do Desporto de Portugal, em Lamego (levar toalha).

Cartografia: Folhas 137, 146 e 147 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 11, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 12h00 de Sábado em Bigorne, junto à EN 2 - saída no nó de Bigorne da A24

Parque Florestal de Monsanto

19 de Julho - 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!

Parque Florestal de Monsanto

6 de Setembro - Domingo - 1 bota

Companhia das Lezírias... e o mundo encantado

12 de Setembro - Sábado - 2 botas

Um local mágico aqui tão perto

Preço 26,00 € / Men. 21 anos 16,00 €

«A Companhia das Lezírias é a maior exploração agro-pecuária e florestal existente em Portugal, compreendendo a Lezíria de Vila Franca de Xira, a Charneca do Infantado, o Catapereiro e os Pauis (Belmonte e Lavouras).

A Lezíria está compreendida entre os rios Tejo e Sorraia e é sub-dividida pela Recta do Cabo (E.N. 10 entre Vila Franca de Xira e Porto Alto) em Lezíria Norte e Lezíria Sul.

A Lezíria Norte é constituída por cerca de 1.300 hectares (ha) explorados indirectamente (rendeiros). A Lezíria Sul é constituída por cerca de 5.000 ha, dos quais 3.000 ha são explorados indirectamente (rendeiros) e 2.000 ha estão afectos a pastagens e/ou à produção de forragens.

A seguir à área de pastagens / forragens, a cultura predominante é a do arroz num total de 650 ha, seguida de 140 ha de milho (sob pivot). Nos Pauis de Belmonte e Lavouras, num total de 460 ha, cultiva-se arroz.

A Companhia das Lezírias passou por muitas vicissitudes, sendo nacionalizada em 1975 e tendo passado, em 1989, a Sociedade Anónima de capitais maioritariamente públicos.

Desde 1997, a Companhia das Lezírias vem consolidando a sua situação, quer sob o ponto de vista tecnológico, quer financeiro, baseada numa filosofia de desenvolvimento sustentado.»

In <http://www.cl.pt/>

Descrição da actividade:

Encontro na **Coudelaria de Braço de Prata**, onde haverá oportunidade para o café antes da caminhada. A seguir ser-nos-á feita uma breve apresentação da Companhia e do **Cavalo Lusitano**. Da parte da manhã teremos um passeio pedestre que, entre outros locais, passará pela barragem de Vale Cobrão, barragem do Adique e Montado de Sobro. O caminho far-se-á numa zona de pinhal.

Da parte da tarde iremos visitar a **adega do Catapereiro**, as vinhas, os olivais, o gado e a produção de arroz.

Desta forma, conseguiremos ter uma abordagem bastante abrangente do que é esta grande exploração.

Características do percurso: Entre 10 a 12km, em terreno relativamente plano, sem grandes dificuldades. Aconselha-se calçado apropriado, protector solar e chapéu, bem como o farnel para piquenicar na barragem.

Cartografia: Folhas 404 e 405 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 8h00 de Algés e às 8h15 de Sete Rios.

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



Olhos d'Água - Nascentes do Alviela

19 e 20 de Setembro - Sábado e Domingo - 2 botas

O Nosso Aniversário às portas de Lisboa

Autocarro 53,00 € / Men. 21 anos 28,00 €

Viatura própria 42,00 € / Men. 21 anos 25,00 €

Só jantar adultos 24,00€ / menores 21 20,00 €
menores 10 10,00€ / menores 4 grátis

Este ano, iremos comemorar o **XXIV Aniversário do Nosso Clube** aqui bem perto de Lisboa, junto às belas **nascentes do Alviela** no Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros.

As Serras de Aire e Candeeiros são o mais importante repositório das formações calcárias existentes em Portugal e esta é a razão primeira da sua classificação como Parque Natural. Morfologia cársica, natureza do coberto vegetal, a rede de cursos de água subterrâneos, uma fauna específica, nomeadamente cavernícola, e intensa actividade no domínio da extracção da pedra são outros tantos aspectos que este parque tenta preservar e disciplinar.

A nossa base será no **Parque de Campismo das Nascentes do Alviela**, com a sua encantadora **praia fluvial**, ao qual está anexo o **CARSOSCÓPIO - Centro de Ciência Viva do Alviela**, local onde a ciência e a tecnologia se aliam para proporcionar aos visitantes a compreensão de acontecimentos naturais fascinantes.

No Sábado, dia 19, vamos dividir-nos em 2 grupos:

1º grupo - Irá visitar o **CARSOSCÓPIO** tomando conhecimento com a evolução geológica da zona (geódromo), o ciclo da água e a influência que o clima tem no mesmo, (climatógrafo), as vidas dos morcegos cavernícolas (quiroptário) e viajar num simulador da realidade virtual ao longo de 175 milhões de anos. De seguida fará um **pequeno passeio**, onde pode

apreciar os mais belos fenómenos de erosão de rocha calcária bem como a fauna e flora típicas da região.

Dado haver número limite de entradas no Carsoscópio, enquanto uma parte deste grupo faz a visita do centro a outra parte fará o percurso pedestre. No fim trocam.

2º grupo - Fará um **percurso de maior dimensão** dentro deste belo Parque Natural.

No Domingo, dia 20, o programa será igual ao de Sábado, havendo assim a possibilidade de todos fazerem todas as actividades.

No acto da inscrição os companheiros devem referir se desejam fazer a visita ao Carsoscópio no Sábado ou no Domingo. Dado haver um limite de entradas em cada visita, no Sábado, será dada prioridade aos companheiros que não fiquem para Domingo, e à ordem da sua inscrição.

Este ano o **Jantar de Aniversário** terá lugar no Restaurante "Quinta da Malgueira", na Rua Francisco Manha, 470, na **vila de Minde**. Como é tradicional haverá animação, mais uma vez da responsabilidade do **GRUCAL - Grupo de Cantares do CAAL**. Também como é habitual serão distinguidos os companheiros que tenham cumprido, este ano, 10 ou 20 anos de associados. Iguamente é ao companheiro mais novo que cabe a responsabilidade de apagar as velas do bolo do nosso aniversário.

Há possibilidade de ementa vegetariana para quem o desejar, para o que basta informar o Clube no acto da inscrição.

O nosso Jantar de Aniversário, desde sempre, tem sido o local de reencontro de antigos companheiros que, muitas vezes, só aqui têm oportunidade para se reverem (Restaurante "Quinta da Malagueira", na Rua Francisco Manha, 470, na vila de Minde).

Características dos percursos: Decorrerão em pisos diversificados, permitindo tomar contacto com alguns dos pontos de interesse da região.

Alojamento: No Parque de Campismo das Nascentes do Alviela.

No Carsoscópio há possibilidades de alojamento em camarata para 60 pessoas, que inclui o fornecimento de roupa de cama e toalha de banho.

Quem desejar ficar na camarata deve referi-lo no acto da inscrição, tendo um pagamento adicional de 8,00 €.

Alojamento alternativo (por conta dos interessados) em Alcanena, indicando-se o Hotel Eurosol Alcanena, telef. 249 887 300, e a Residencial Planeta, telef. 249 882 864.

O Clube só se responsabiliza pelo transporte, de autocarro, para os sócios que ficarem alojados em Alcanena.

Refeições: Não estão incluídas no preço os almoços de Sábado e de Domingo (piquenique da responsabilidade dos participantes) e o pequeno almoço de Domingo. Na **praia dos Olhos d'Água** há um restaurante com capacidade limitada para servir pequenos almoços. Para os interessados o Clube disponibiliza autocarro para Alcanena, onde há vários cafés e onde pode ser tomado o pequeno almoço.

Partida: Sábado, dia 19, às 9h10 de Algés e às 9h30 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Às 11h30 no Parque de Campismo das Nascentes do Alviela.

O preço inclui transporte, alojamento no Parque de Campismo, jantar de aniversário com bolo e espumante, e visita ao CARSOSCÓPIO.

Este é o grande jantar anual de convívio do Clube, se não puderes fazer as actividades, inscreve-te só no jantar.

Alcoutim

26 de Setembro - Sábado - 2 botas

As memórias de um passado

Autocarro 49,00 € / Men. 21 anos 29,00 €

Viatura própria 37,00 € / Men. 21 anos 26,00 €

Começaremos na típica aldeia de Vaqueiros, povoação de forte actividade pastoril, de onde seguiremos para o Parque Mineiro da Cova dos Mouros, que visitaremos. A principal atracção deste parque é o conjunto de antigas minas de cobre ali existentes, neste momento habitadas por uma espécie de morcegos em vias de extinção, bem como a reconstituição de habitações e utensílios utilizados desde o Calcolítico, que nos contam 5000 anos da história daquele tipo de actividade.

Depois de um almoço de frango assado descemos até à Ribeira da Foupana onde, após um percurso nas suas imediações e, se houver condições para tal, será altura de ir ao banho.

Iremos, de seguida, para Martim Longo onde irá terminar o nosso percurso pedestre.

Seguimos depois para Alcoutim, bonita cidade da raia, nas margens de um Guadiana sempre repleto de belos veleiros, de onde se avista a povoação espanhola de San Lúcar de Guadiana. Aqui será dado tempo livre para visita da mesma e jantar. Aconselhamos o passeio pela marginal e a visita ao núcleo museológico do seu castelo.

Características do percurso: Actividade de 2 botas em terreno ondulado.

Recomendações: Não esquecer levar água, boné e protector solar, bem como fato de banho e toalha para a hipótese de nos banharmos na Ribeira.

Cartografia: Folhas 574 e 582 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração às 10h30 junto às Piscinas de Martim Longo, onde tomarão o autocarro.

O preço inclui o almoço e a visita guiada ao Parque Mineiro da Cova dos Mouros

O CAAL vem pedir a todos os sócios e poetas do Clube que preparem um poema para servir de base ao 'Hino do Clube'. O poema que for escolhido por um júri, ainda a definir, será posteriormente musicado.

Contamos com a tua participação, sendo certo que quantos mais pessoas participarem maior será a possibilidade de escolha. Os poemas deverão ser enviados para o Clube até ao fim de Setembro de 2009.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

A próxima actividade de escalada vai-se realizar nos dias 17, 18 e 19 de Julho, na provincia de León, em Espanha, na bonita região de Cuatro Valles.

León, pelas suas características morfológicas e pela qualidade do seu calcário é uma provincia privilegiada para a prática de escalada. A Associação Cuatro Valles empreendeu um plano de desenvolvimento turístico da região que engloba o equipamento de sete escolas de escalada para dinamizar e trazer turismo de aventura à região. **O nosso programa de escalada conta com a visita a 3 destas escolas e ainda haverá hipótese de escalar em clássica em Peñas del Prado.**

O próximo Curso de Iniciação à Escalada vai começar em meados de Setembro.

Mais uma bela jornada de escalada

A 5ª Viagem de Escalada do GDAE reuniu, em terras Croatas, 44 participantes que afincadamente se atiraram às falésias calcárias de seis escolas das mais importantes da península da Istria.

A viagem correu muito bem; um voo TAP Lisboa-Veneza, o aluguer de viatura, e as boas condições de alojamento mesmo junto ao mar Adriático, em Umag.

Os locais de escalada visitados ofereceram uma grande variedade de "ambientes", mas sempre com um denominador comum a todas eles, uma rocha calcária de óptima qualidade e a forte arborização mesmo junto às vias que nos permitiu suportar os trinta e tal graus diários.

Assim, tivemos zonas de escalada

- junto ao mar Adriático, praticamente de "molho", nomeadamente, a escola de Rovinj, rodeada de águas de uma transparência cristalina - em parques naturais, dezenas de pináculos de rocha "salpicando" a paisagem da vegetação densa de Vela Draga, no parque de Ucka - numa colina sobranceira a um fiorde de densa vegetação, em Limski Kanal - junto a ruínas de castelos medievais, como em Crni Kal na Eslovénia e em Dvigrad - Cepic, algures no interior da Istria profunda, um canhão de rocha que se eleva sobre os prados verdejantes, permitindo a escalada numa paisagem tranquila e rural. Enfim, muita escalada, visitas às cidades costeiras de Rovinj, Umag, Porec, Novigrad, Pula... grandes banhos de fim de tarde no mediterrâneo e, o mais importante, um grande ambiente de confraternização entre todos.

Estamos todos de parabéns por mais esta grande actividade de escalada!

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

A próxima reunião do Grupo de Montanha realizar-se-á no dia 8 de Julho, Quarta, às 21h30, na sede do Clube, a fim de preparar a actividade na Serra da Estrela (fim de semana de 11 e 12 de Julho)

Mantendo a parceria com a Câmara Municipal de Loures, com os apoios das Câmaras Municipais do Sobral de Monte Agraço, Arruda, Torres Vedras e Vila Franca, 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!

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