

Ar Livre Informação



Editorial

1 - Em 2010, ano em que comemoramos o nosso 25º Aniversário, vamos também eleger uma nova Direcção. A actual Direcção chega ao fim do seu segundo mandato e, no dia 26 de Março, será eleita a equipa que vai gerir o Clube, durante os próximos dois anos. Chamamos a atenção para a responsabilidade de todos em garantir o normal funcionamento do Clube e apelamos à participação no acto eleitoral para assegurar a continuidade e o desenvolvimento do CAAL. Aproveito para agradecer à magnífica equipa com quem tive o privilégio de trabalhar ao longo dos últimos 4 anos, todo o empenho, dedicação, bem como o apoio prestado na tarefa de fazer do Clube de Actividades de Ar Livre a referência, que é, no montanhismo nacional.

2 - À semelhança do que sucedeu na Estónia, um grupo de entusiastas lançou o Projecto "Mãos à Obra. Limpar Portugal" com o objectivo de "limpar a floresta portuguesa num só dia". Esta acção vai ter lugar no **Sábado, dia 20 de Março de 2010**.

Na Estónia a acção aconteceu no dia 3 de Maio de 2008. Mais de 50 mil pessoas apareceram para participar e todo o território ficou limpo em apenas 5 horas!

O nosso Clube associou-se naturalmente a esta iniciativa e convida os seus associados a aderirem, inscrevendo-se como voluntários nos concelhos da sua residência ou da sua preferência, porque é este o modelo de organização do projecto.

Como entidade o CAAL está a apoiar, através do grupo do Ambiente, as acções que irão decorrer no **Parque Florestal de Monsanto**, que é onde se localiza a sua sede.

O nosso Clube sempre apoiou iniciativas de boa vontade e de valorização do nosso País, pretendendo assim contribuir para a melhoria da qualidade de vida de todos nós.

Para se inscreverem leiam a informação complementar disponibilizada neste boletim informativo.

Não falem no dia 20 de Março!

Inscrevam-se como voluntários e apoiem esta generosa iniciativa!

Resumo

24 de Janeiro	Domingo	Serra de S. Luís
31 de Janeiro	Domingo	Escaroupim
7 de Fevereiro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
12 a 15 de Fevereiro	Sexta a Segunda	ASE Estrela
12 a 16 de Fevereiro	Sexta a Terça	Almeria - Espanha
20 de Fevereiro	Sábado	O Parque dos Poetas...
27 e 28 de Fevereiro	Sábado e Domingo	Fornos de Algodres
7 de Março	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
13 e 14 de Março	Sábado e Domingo	Guadiana à Vista

Serra de S. Luís

24 de Janeiro - Domingo - 2 botas

Entre Palmela e a Arrábida

Preço 5,00 € / Men. 21 anos grátis

Percurso circular predominantemente em estradões e trilhos de pé-posto, com desniveis acumulados de cerca de 700m, passando pela **Estrada Romana**, antigas pedreiras, capela de S. Luís, **Aldeia Grande e Comenda**.

Cartografia: Folha 454 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Levar água e farnel. Possibilidade de abastecimento de água na Aldeia Grande (2/3 do percurso). Protecção contra a chuva e frio, dependente do estado do tempo (consultar na véspera o boletim meteorológico).

Recomenda-se o uso de botas e bastões. Sem possibilidade de neutralização.

Participação em viatura própria: Concentração às 8h30 no Forte de S. Filipe (Pousada) - Setúbal (tem estacionamento).

Inscrição: No local da concentração.

Escaroupim

31 de Janeiro - Domingo - 1 bota

Reviver o 7º Aniversário

Autocarro 28,00 € / Men.21 anos 19,00 €

Viatura própria 24,00 € / Men. 21 anos 16,00 €

No ano em que o CAAL comemora o seu 25º Aniversário, e com o objectivo de relembrar alguns dos Aniversários que se realizaram ao longo destes anos, vamos rever a maior parte dos locais que visitámos no 7º Aniversário do nosso Clube, que decorreu nos dias 26 e 27 de Setembro de 1992.

Esta actividade pretende também homenagear todos os companheiros que, nos últimos 25 anos, organizaram actividades para todos nós.

Começaremos por visitar o **Museu Rural e do Vinho do Concelho do Cartaxo**, sito na Quinta das Pratas, onde poderemos ver a evolução da sua agricultura, em geral, e da sua vitivinicultura, em particular.

Seguimos depois para Escaroupim, aldeia avieira, onde ainda existem exemplos de **casas palafitas dos pescadores**, que Alves Redol definiu como os Nómadas do Rio.

Aqui terá início a nossa caminhada, que percorrerá a **mata de Escaroupim**, até à Ponte Rainha D. Amélia, que atravessaremos e de onde se podem avistar alguns dos mouchões do Tejo.

Na outra margem, já em **Porto de Muge**, seguiremos por um percurso sobranceiro ao rio que, passando pela povoação de Valada do Ribatejo - em tempos tornada famosa pelas suas frequentes inundações -, nos levará até à típica **Aldeia da Palhota**, com as suas casas coloridas e pequenas hortas por entre os quintais.

Aqui chegados seremos passados de barco para Escaroupim onde terminaremos a nossa actividade.

Há 18 anos também atravessámos o rio, mas em barcos de pescadores. Agora, no entanto, o barco que nos transportará será de maiores dimensões pois é o único que possui alvará para passageiros e as autoridades andam atentas, o que desincentiva os pescadores a prestar este serviço.

Características do percurso: Circular, com bom piso, praticamente plano e com cerca de 15km, o que permite classificar esta actividade como sendo de 1 bota.

Cartografia: Folha 377 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: O ponto de encontro é no Museu Rural e do Vinho, no Cartaxo, pelas 9h15. É indispensável a inscrição no Clube.

Parque Florestal de Monsanto

7 de Fevereiro - 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 15 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 pas-

sarmos 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!

ASE Estrela

12 a 15 de Fevereiro - Sexta a Segunda (Carnaval)

Consultar <http://www.clubearlivre.org/node/1645>

Almeria - Espanha

12 a 16 de Fevereiro - Sexta a Terça (Carnaval)

Consultar a informação 231 e/ou
<http://www.clubearlivre.org/node/1621>

O Parque dos Poetas ... e não só!

20 de Fevereiro - Sábado - 2 botas

'... Para que é preciso ter um piano? O melhor é ter ouvidos e amar a Natureza' (Alberto Caeiro).

A ideia seria contar a história da Poesia através da arte escultórica, ao longo de um percurso designado por "Alameda dos Poetas". Vamos tentar encontrar essa história na nossa actividade deste fim-de-semana no grande Parque Urbano em Oeiras, parque este que inclui também a possibilidade de actividades de desporto e de lazer.

Mas vamos também ver o SATU (Sistema Automático de Transporte Urbano);

e vamos andar pelo "Passeio do Isaltino", designação por que é conhecido na gíria o Passeio Marítimo de Oeiras;

e vamos parar no Inatel para um cafezinho retemperador;

e admirar o Forte de Catalazete, hoje transformado em Pousada da Juventude;

e vamos passear pela Marina de Oeiras;

e vamos tirar fotografias junto ao "rabo da baleia";

e vamos olhar para o Hospital de Santana;

e ver a Praia das Avencas;

e por fim temos a hipótese de visitar o Centro de Interpretação da Ponta do Sal.

O regresso far-se-á por "conta e risco" dos participantes, mas a organização pode dar uma ajuda.

Extensão do percurso: cerca de 13km, quase todo feito longe dos carros.

Recomendações: Levar farnel e sapatos cómodos.

Concentração: Às 10h30 junto à porta Sul (saída C0 junto à zona da restauração) do Centro Comercial Oeiras Shopping, já com o pequeno-almoço tomado. O Centro Comercial tem parque de estacionamento coberto, gratuito, que pode aproveitar.

Inscrição: No local da concentração.

Fornos de Algodres

27 e 28 de Fevereiro - Sábado e Domingo
2 botas

Rota do património arqueológico

Autocarro 56,00 € / Men. 21 anos 29,00 €

Viatura própria 34,00 € / Men. 21 anos 24,00 €

O concelho de **Fornos de Algodres** tem tradição em tudo o que está relacionado com o azeite, desde uma azeitona de qualidade superior a um produto final distinto. Porém, ao contrário de outros locais, este concelho não teve produção suficiente o que obrigou os lagares a deixarem de laborar em meados de Janeiro. Como alternativa, optou a organização em propor a visita aos **monumentos arqueológicos** do concelho.

Sábado - A actividade terá início na ponte de Matança. Daqui seguiremos para a **Necrópole das Forcadas**, para a **Estrada Romana**, terminando na **Fraga da Pena**. Percurso de cerca de 11,5km, não circular, com possibilidade de neutralização a meio. O dia terminará com um **jantar num lagar tradicional**, uma "lagarada" típica dos lagareiros da zona (incluído no preço).

Domingo - Após o pequeno-almoço nos cafés da vila, iniciaremos o percurso a pé com destino à **Quinta da Assentada** e a **Algodres**. Passando pela **Anta de Cortiço**, terminaremos no **Castro de Santiago**. Percurso de cerca de 13,5km, não circular, com possibilidade de neutralização em Algodres. No final e antes do regresso, reservamos uma surpresa...

Características dos percursos: Por caminhos rurais e estradas romanas, com alguns desníveis.

Recomendações: Levar botas de montanha/caminhada e roupa adequada para a época. Zona tradicionalmente fria.

Cartografia: Folhas 180 e 191 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Em Fornos de Algodres e em camarata. É necessário saco-cama, colchão e toalha.

Locais de alojamento alternativo (por conta dos interessados): 'Mesquitela - Solar dos Cerveiras' - Turismo de habitação, Lda (telem 962 723 251 - Engº Diogo - reservas@solaroscerveiras.com); 'Juncais - Casa Grande de Juncais' - Turismo de habitação (telem 271 709 580 -geral@casagrandedejuncais.com); 'Juncais' - Inatel (telem 271 776 016 - cffalgodres@inatel.pt).

Partida: Sábado, dia 27, de Algés às 06h45 e de Sete-Rios às 07h00.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 27, às 12h00, em Fornos de Algodres, no café Disco (eixo comercial).

É indispensável a inscrição no Clube.

O preço inclui o jantar de Sábado num lagar tradicional, e alojamento.

Parque Florestal de Monsanto

7 de Março - Domingo - 1 bota

Ver a informação de 7 de Fevereiro.

Guadiana à Vista

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

Em terras de pão e contrabandistas

Autocarro 52,00 € / Men. 21 anos 29,00 €

Viatura própria 34,00 € / Men. 21 anos 24,00 €

Propomos aos companheiros mais uma actividade com "epicentro" no **Guadiana**, desta feita, já em terras algarvias, nos contrafortes do **Caldeirão**. Aproveitando a magnífica **pousada de Alcouthim**, esta actividade de fim-de-semana será dedicada a observar e a apreciar esta dualidade de realidades geográficas, entre a beira-rio e o interior, que determinou o uso da terra, o modo de vida, e costumes de uma população que se diz serrana, por contraponto a um Algarve litoral de turismo massificado.

Terras de transição entre o Alentejo e o Algarve, províncias separadas pelas fragas do Vascão. Contraste entre a beira-rio e o interior, paz e harmonia entre o património construído e a diversidade natural. O **azul** do rio emoldurado pelo **verde** fresco da vegetação ribeirinha, dos férteis pomares e hortas. O **ocre** escuro dos montes redondos como seixos rolados a que estevas, azinheiras e algumas oliveiras dão leves pinceladas de cor. As casas, de paredes de xisto ou com a brancura da cal, de povoados perdidos entre serranias. **Açudes, moinhos e azenhas, antas megalíticas, caminhos ancestrais**, e o omnipresente sobrado com a Primavera à porta.

Fronteira natural com a vizinha Espanha, os alcotenejos trocavam muitas vezes as actividades relacionadas com a agricultura, pastorícia, cerealicultura e a pesca, por uma actividade ilícita, perigosa, mas muito lucrativa: o **contrabando**, que se fazia por toda a margem do rio, a nado, às "cargas" de bens escassos em Espanha durante a Guerra Civil.

Vamos também ter oportunidade de ficar a conhecer melhor a vila de Alcouthim e o seu património. Paraíso de tranquilidade entre a serra do Caldeirão e o Guadiana, este concelho do nordeste algarvio, não pode ser dissociado da sua posição estratégica do ponto de vista militar, nem da importância do rio Guadiana como via comercial. Perdida a sua importância estratégica, após as lutas liberais, grande parte do seu território é incorporado nos concelhos vizinhos, no final do séc. XIX.

Características dos percursos:

Sábado - percurso circular com cerca de 11km, que decorre por caminhos rurais, estradão, e um pequeno troço de estrada, através de paisagem de sobreirial misto, esteval e beira-rio com vistas de grande beleza. Relevo sinuoso com 2 pequenos desníveis que nos vão permitir espreiar a vista pelo rio (50 e 100m). No decorrer do trajecto teremos a oportunidade de visitar o **Museu do Rio**, dedicado à história do rio e suas gentes, a pesca artesanal, transporte do minério, e a actividade do contrabando durante o Estado Novo.

O percurso termina na vila romana do Montinho das Laranjeiras. Após, tempo livre para visitar Alcouthim, e os núcleos museológicos de arqueologia, no castelo, e de arte sacra, na capela de Sto António.

Domingo - percurso circular com cerca de 18km, que decorre por caminhos rurais e estradão, através, essencialmente, de uma paisagem de montado, mas também de sobreirial misto, azinhal e medronho. Relevo ondulado que vai oscilando entre os 50 e os 100m. **Possibilidade de neutralização.** Interior do concelho, aqui encontramos já a organização tradicional do espaço conhecido por "Monte Alentejano" e as suas actividades típicas:

cultura de cereal, pastorícia, sobre. Na ribeira da Foupapa poderemos admirar o açude e moinho dos Furadoiros, quase intacto e, no ponto mais alto do trajecto, os moinhos e a Anta da Masmorra.

Recomendações: Botas, água (não há abastecimento durante os percursos) e farnel.

Cartografia: Folhas 581 e 583 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na pousada juventude de Alcoutim com pequeno-almoço.

Partida: Sábado, dia 13, às 06h45 de Algés e às 07h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no **Sábado 13, às 10h45**, no Lugar das Laranjeiras, junto ao cais e ao café "Cantarinha do Guadiana": chegando a Alcoutim fazer a marginal do Guadiana em direcção a Guerreiros do Rio; as Laranjeiras ficam entre o Montinho das Laranjeiras e Guerreiros. **É indispensável a inscrição no Clube.**

O preço inclui o alojamento e a entrada nos museus.

CONVOCATÓRIA

1 - De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 26 de Março de 2010, pelas 20h30**, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2009.

2 - De acordo com o nº 2 do artigo 13º e artigo 27º dos Estatutos, convoco a **Assembleia Geral para o dia 26 de Março de 2010, entre as 21h30 e as 23h00**, na sede do Clube, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biénio de 2010 - 2012.

Em conformidade com o nº 1 do artigo 28º dos Estatutos, a apresentação de candidaturas deverá ser efectuada até 6 de Março de 2010.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

José Augusto Azevedo Veloso - sócio nº 38

LIMPAR PORTUGAL

O projecto "Mãos à Obra. Limpar Portugal" terá lugar no Sábado, dia 20 de Março de 2010. Consiste numa jornada voluntária de limpeza de lixeiras, com lixo abandonado na floresta portuguesa.

Além das acções previstas para esse dia, há também necessidade de voluntários para as acções de levantamento, que se encontram já a decorrer e que durarão até final de Fevereiro.

Os companheiros podem obter informações no site oficial www.limparportugal.org e inscreverem-se desde já como voluntários nos concelhos da sua residência ou nos da sua preferência, através do site <http://limparportugal.ning.com>, seleccionando no mapa de Portugal o concelho a cujo grupo pretendem aderir.

O CAAL como associação, através do grupo do Ambiente, colabora na organização das acções que irão decorrer no Parque Florestal de Monsanto, pelo que convida os associados que pretendam agir em Lisboa a fazerem a sua inscrição com brevidade, indicando que preferem ajudar nos grupos de Monsanto (<http://limparportugal.ning.com/group/lislisboa>). Desta forma poderão desde já associar-se às acções que decorrerão do levantamento da situação em Monsanto, que teve lugar no dia 17 de Janeiro. Em alternativa inscrevam-se na sede do Clube e indiquem nome e telefone, para serem contactados pela organização.

GDAMO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE MONTANHA

O Grupo de Montanha tem agendado para o mês de Fevereiro (Carnaval) uma actividade na Serra Nevada, com a ascensão ao Mullacén. A reunião de preparação será a **3 de Fevereiro, Quarta, às 21h30, na sede do Clube.**

GDAO - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES ORIENTAÇÃO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no **dia 18 de Fevereiro, Quinta, às 21h30**, na sede do Clube, para prepararmos a nossa próxima actividade.

GDAE - GRUPO DE DINAMIZAÇÃO DE ACTIVIDADES DE ESCALADA

A actividade do Carnaval do Grupo de Escalada (desportiva) vai realizar-se em Leiva-Murcia entre os dias **13 a 16 de Fevereiro.**

Já existem na página do nosso Clube informações detalhadas sobre a actividade nas Dolomites <http://www.clubearlivre.org/node/1632>. Informação a sair em breve.

A MANTA DE SOBREVIVÊNCIA OU COBERTURA DE SOBREVIVÊNCIA

Aproveitando a passagem dos 25 Anos do CAAL, pretendemos dar início a uma série de pequenos apontamentos técnicos em benefício dos nossos sócios. O primeiro tema que nos prenderá a atenção é a tão simples, mas tão essencial, **manta de sobrevivência, ou cobertura de sobrevivência.**

Originalmente desenvolvida para uso dos astronautas, este equipamento, que consiste num simples filme polimérico revestido por uma fina camada de alumínio, possui a espantosa capacidade de não só isolar termicamente como ainda reflectir para o interior o calor libertado pelo corpo humano. Funciona assim como "para-quebras térmico", a utilizar em caso de emergência (isolamento, exposição a ambientes frios, acidentes, ferimentos ou outras lesões), para prevenir a hipotermia e retardar o estado de choque. Barata (entre 5 e 10 €), leve (apenas alguns gramas), pouco volumosa, fácil de transportar e de usar, a manta de sobrevivência deve ser, por isso, a **companheira inseparável de cada um dos nossos sócios**, em dia de actividade do CAAL... e não só. E mais um detalhe: sendo uma peça tão leve e pequena, mais vale guardá-la connosco, num bolso das calças, do que levá-la na mochila, que pode não estar disponível justamente quando precisamos dela.



Alexandre Velhinho

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

