

Arlivre Informação

Editorial

É um trilho de extremos: o **Pacific Crest Trail (PCT)**, um trilho pedestre e equestre que percorre o território dos Estados Unidos da América, unindo a fronteira mexicana com a canadiana. Com 4260km de extensão, oscilando entre o nível do mar e os 4009m de altitude, cruzando 3 estados e atravessando 25 Florestas Nacionais e 7 Parques Nacionais, subindo a mais de 60 portelas, descendo a 19 desfiladeiros, vadeando mais de 1000 lagos e ribeiros, é integralmente percorrido anualmente por mais de 300 caminhheiros, com uma taxa de sucesso de cerca de 60%, confrontando-se pelo caminho com condições que variam entre as do deserto do Mojave às dos cerca de 4000 metros de altitude da High Sierra Nevada.

Contudo, o aspecto mais impressionante relativo ao PCT reside no facto de, todos os anos, cerca de **70000 voluntários contribuírem benevolmente com mais de 100000 horas de trabalho para a preservação do trilho** e o apoio aos seus frequentadores, numa impressionante demonstração do **espírito que está subjacente ao associativismo, tal como é sentido e vivido no nosso Clube**.

Resumo

19 a 26 de Junho	6ª Viagem de Escalada	Les Calenques-Marselha (França)
26 de Junho	Sábado	Mangualde
27 de Junho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
3 e 4 de Julho	Sábado e Domingo	A Peneda, as brandas e o vale do Vez
3 a 13 de Julho	Ascensão (5165m)	Monte Ararat (Turquia)
23 a 25 de Julho	Escalada em León	Castilla y León (Espanha)
24 de Julho	Sábado	A nossa Nocturna!
30 de Julho a 7 de Agosto		Dolomites 2010 – Viva Itália!
14 a 30 de Agosto		O CAAL vai a Angola
12 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
18 e 19 de Setembro	Sábado e Domingo	XXV Aniversário (Arrábida)

Mangualde

26 de Junho – Sábado – 2 botas

Onde o granito se entrelaça com verdejantes vales

Autocarro 37,00€ / Men. 21 anos 17,00€

Viatura própria 17,00€ / Men. 21 anos 5,00€

Perto da cidade de Mangualde encontra-se a **aldeia de Quintela de Azurara** onde vamos iniciar e terminar o nosso passeio. Vai ser um percurso circular, de uma beleza selvagem numa região onde predomina o granito, com cerca de 17km de extensão, grande parte deles à sombra.

Andaremos por trilhos e caminhos públicos, que ligavam Quintela de Azurara às povoações vizinhas, **entre o rio e a ribeira de Ludares**, que atravessaremos em vários locais.

Nas diversas áreas florestais por onde vamos passar predominam o pinheiro bravo, o carvalho, a mimosa e o eucalipto, espécies muito abundantes na região.

Além do património natural teremos a oportunidade de ver: a **Capela de Nª Sr.ª da Esperança**, no local onde começa e termina a actividade; **os moinhos do Coval**, cujo núcleo, com mais de 15 moinhos, se encontra num local de grande interesse paisagístico; **as poldras sobre a ribeira de Ludares** que nos permitem uma fácil travessia da mesma; **alminhas; sepulturas antropomórficas; um abrigo do pastor e a igreja matriz de S. João Baptista**.

Características do percurso: Sem grandes desníveis e sem dificuldades de maior.

Há possibilidade de neutralização.

Recomendações: Aconselhável o uso de botas de montanha. Dada a época do ano não esquecer levar chapéu e bastante água. Como é possível que possamos tomar banho na Ribeira de Ludares aconselha-se, também, levar fato de banho.

Cartografia: Folha 190 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Concentração pelas 11h15 em Quintela de Azurara no largo em frente da Capela de Nª Sr.ª da Esperança.

Parque Florestal de Monsanto

27 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 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 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 mantermos limpo e defender de todos os ataques!

A Peneda, as brandas e o vale do Vez

3 e 4 de Julho - Sábado e Domingo - 2/3 botas

'O Alto Minho tem como coroa o alto da Pedrada a 1.416m na serra da Peneda. Esta serra que integra o PNPG é berço do rio Vez, abrigo de pastores e rebanhos, caminho de peregrinos e leito de glaciares'.

Autocarro 56,00€ / Men. 21 anos 23,00€

Sábado, 3

Objectivo: apreciar os **socalcos de Sistelo** que se quiseram candidatos a Património da Humanidade e às 7 Maravilhas Naturais de Portugal.

Percurso pelo verde, verde, verde deste recanto **escondido do Alto Minho** encostado à serra da Peneda.

No nosso caminho, com início na aldeia de Sistelo, a **branda de Covas**, vestígio quase arqueológico de um modo de viver; a **branda do Alhal** com diferente destino, **as povoações de Padrão e Paçô** encaixadas no meio dos verdejantes socalcos. Descida às aldeias e ao **rio Vez** - parceiro indispensável dos ciclos de vida que por aqui se cumprem.

Domingo, 4

Atravessaremos a **serra da Peneda** seguindo a orientação principal este-oeste. Partindo da **branda de S. Bento do Cando**, onde por agora começará o ciclo de festas em honra do seu padroeiro, procuraremos a infância do rio Vez cujo percurso seguiremos no sentido sul-norte, acompanhando o trajecto do glaciar e observando as inúmeras recordações que nos deixou.

Passaremos **Real, uma branda** há muito deixada consigo mesma capaz de ilustrar um tipo de construção tão primitivo quanto interessante. Vigaremos do alto o percurso do Vez agora correndo para oeste, visitaremos a **branda de Crastibô** e descenderemos em direcção a Sistelo, passando **Porto Cova e Padrão** tendo no horizonte uma multitude de socalcos.

Características dos percursos: Não esquecendo que são percursos de montanha, com alguns desníveis e em caminhos de pé posto, como se lhes refere a nossa cartografia, **qualquer uma das**

actividades não terá dificuldades sérias. O percurso de Domingo será longo (cerca de 8 horas de marcha efectiva) mas com preponderância de descidas no que se refere a desníveis.

Cartografia: Folhas 8 e 9 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 3, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Alojamento: Parque de Campismo de Travanca - Cabana Maior, Arcos de Valdevez.

Alternativas várias no Soajo (a 7km do parque de campismo [HYPERLINK "http://www.adere-soajo.com/"](http://www.adere-soajo.com/) \o "blocked::http://www.adere-soajo.com/" www.adere-soajo.com). Ter em conta que alguns dos alojamentos disponíveis estão localizados nas estreitas ruas do Soajo, sem trânsito automóvel.

Notas: No parque de campismo não existe qualquer serviço de abastecimento pelo que "jantar fora" no Sábado será viável no Soajo; o pequeno-almoço de Domingo será possível a caminho do início da actividade, no café do Centro Equestre do Mezio.

Participantes em viatura própria: Eventuais interessados deverão informar-se directamente no CAAL.

A nossa Nocturna!

24 de Julho – Sábado – 1 bota

"Pic-nicar" em Monsanto e passear ao luar...

Reconhecem os arredores da vossa casa à noite? Então venham conhecer os arredores da **nossa casa comum numa** noite de Verão! Poderão reencontrar os caminhos que já percorreram de dia, agora apenas ocupados pela fauna de hábitos nocturnos: mocho-galego, coruja-das-torres e várias espécies de morcegos!

No ano do 25º Aniversário propomos um **piquenique comunal** no parque de merendas em frente da sede do CAAL, seguido de uma caminhada pelo Parque Florestal. **À noite, ao luar, Monsanto é diferente!**

Apesar do ruído das estradas que circundam o pulmão de Lisboa ser mais notório à noite, o reduzido número de pessoas que frequentam esta zona torna este espaço um local muito isolado e fascinante depois de a noite cair.

O encontro será no **Parque de Merendas do Sítio do Calhau às 19h30** para o picnic, no fim do qual iniciaremos a caminhada. Inscrição no local (2,00€).

Parque Florestal de Monsanto

12 de Setembro – Domingo – 1 bota

O Pulmão de Lisboa

Ver informação relativa ao dia 27 de Junho.

XXV ANIVERSÁRIO (ARRÁBIDA)

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

Nos Picheleiros onde tudo começou!

Autocarro	38,00€ / Men. 21 anos	25,00€
Viatura própria	35,00€ / Men. 21 anos	20,00€
Só jantar	16,00€	(grátis até aos 10 anos)

2010 é o ano em que o nosso Clube completa 25 anos de existência!

Por esse facto, o assinalar desta data simbólica não se poderia limitar à comemoração anual de Setembro.

Assim, e até ao final do ano, teremos actividades e programas alusivos à fundação do Clube, relevando a importância desta caminhada de 25 anos.

Neste sentido, e levantando um pouco o véu, teremos a habitual nocturna em Julho, desta feita com um cariz especial, e de cujo programa se poderão inteirar desde já na presente publicação.

Haverá também a realização de um Concerto Comemorativo, a ter lugar no Palácio de Queluz, no dia 7 de Novembro, e cujos pormenores serão divulgados em data oportuna. (Gostaríamos, no entanto, que inscrevessem desde já esta data nas vossas agendas).

Quanto às comemorações de Setembro, neste ano tão especial, terão lugar, como não poderia deixar de ser, na Serra da Arrábida, onde o Clube foi fundado em 1985.

Os companheiros do Clube de Campismo do Barreiro, proprietário do Parque de Campismo de Picheleiros, vão receber-nos no mesmo local onde foi promovido o encontro que desencadeou a formação do CAAL.

Será então neste local emblemático que o Clube irá receber os seus sócios, oferecendo um programa diversificado, enquadrado pela Serra da Arrábida, a qual prepara actualmente a candidatura a Património da Humanidade (UNESCO).

Sábado, 18

Teremos 2 percursos:

- um mais exigente para o pessoal mais 'preparado'
- e um outro mais fácil para dar resposta a quem anda sempre a dizer: "À Arrábida eu não volto, tem a cascalheira, as subidas e as descidas..."

Desta vez o passeio fácil não tem nada disso. Venham e vão ver que não se arrependem!

Haverá ainda animação no parque de campismo e, quando o sol começar a descer no horizonte, juntamo-nos para o nosso Jantar de Aniversário.

Desta feita iremos fugir ao jantar tradicional. Mais rústico, preparado no próprio parque de campismo, numa clara alusão ao antigo Fogo de Campo, numa clara homenagem às origens, aos anos 70/80, a uma certa convivência e relacionamento perdidos... (perdidos???) Revivalista e sentimental?

Talvez, mas não piéguas porque, afinal, são 25 anos de actividades e montanhas, muitos caminhos e Amizades percorridos.

E haverá Festa porque é de Festa que se trata, incluindo a homenagem aos Companheiros que completam 10 e 20 anos de vida no Clube!

Domingo, 19

Vamos aproveitar este final de Verão e fazer uma caminhada pelas arribas entre o cabo Espichel e o Meco com a possibilidade de parar e tomar umas banhocas... (não esquecer protector solar e fato de banho).

Alojamento: No Parque de Campismo de Picheleiros, no Vale de Picheleiros S. Caetano, em Azeitão.

Quem o desejar, pode procurar alternativas na hotelaria local.

Cartografia: Folhas 464 e 465 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 18, às 7h45 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 no Parque de Campismo de Picheleiros.

O preço inclui, além do autocarro e do seguro, as caminhadas, as surpresas, o camping, o jantar de Aniversário, o champanhe, o bolo, a alegria e os banhos de mar...

GDAO

O Grupo de Montanha vai fazer a ascensão ao Monte Ararat, na Turquia, de 3 a 12 de Julho. Os 17 companheiros experimentados vão tentar atingir o cume da mais alta montanha da Turquia (5165m).

GDAO

Vem à próxima reunião do Grupo de Orientação, aberta a todos os Sócios, no dia 23 de Junho, Quarta, às 21h30, na sede do Clube, para prepararmos a nossa próxima actividade, que terá lugar no Agroal no dia 27, Domingo.

GDAE

6ª Viagem de Escalada (Les Calenques - Marselha, França)
19 a 26 de Junho

O GDAE vai realizar a sua viagem anual ao sul de França, na zona de Marselha (Les Calenques), contando com belas vias de escalada, tendo como espelho as águas claras do Mediterrâneo.

À tarde haverá banho pela certa!

Escalada em León (Provincia de Castilla y León - Espanha)
23 a 25 de Julho

O GDAE vai desenvolver a primeira actividade de grupo nesta zona de escalada, após reconhecimento enquadrado na anterior formação de monitores. A actividade vai desenvolver-se num maciço calcário de boa aderência, nas escolas de escalada de Valdehuesca, Pedrosa e Hoces Vergacevera..

Escalada na Extremadura (Alange, Mérida - Espanha)
25 e 26 de Setembro

Mais uma vez o GDAE cumpre a actividade Outonal, integrada no 2º turno do Curso de Escalada de Iniciados, em zona termal de território espanhol, tendo como cenário um belo conjunto de vias de escalada "mirando" uma enorme albufeira.

Curso de Escalada para Iniciados

a decorrer entre os meses de Setembro e Outubro de 2010 como já é tradição. Está atento ao site do CAAL (www.clubearlivre.org) para conheceres o programa e a data de inscrição.

Propostas de Actividades para 2011

Vamos todos fazer um grande esforço para que o Calendário de Actividades do CAAL seja um sucesso cada vez maior! Por isso, um pouco mais cedo do que é habitual, contamos com a tua proposta para mais uma actividade sensacional. Por favor envia-a até 30 de Setembro para o Clube. E, como sempre, poderás contactar-nos para esclarecer quaisquer dúvidas.

Convite

Por ocasião do seu 25º Aniversário, o CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre, tem o prazer de o/a convidar para o Concerto Comemorativo, a realizar no dia **7 de Novembro de 2010, às 17 horas (na sala do trono do) no Palácio de Queluz**, o qual contará com as amáveis participações do GCQ - Grupo Coral de Queluz, e o coro feminino CRAMOL, de Oeiras.

Para uma ascensão nos Himalaias ou para uma caminhada de algumas horas num vale florido, integrados num grupo com guia, vemo-nos sempre confrontados com uma necessidade básica: a de **transportar connosco** todo um conjunto de objectos que poderão (ou não) vir a ser úteis durante a actividade.



Evidentemente, não há uma **lista de equipamento** única, que sirva para toda a gente ou para todas as situações. **O que devemos transportar é ditado pelo tipo de actividade que vamos praticar**, bem como pela nossa própria capacidade de resolução das situações críticas; se, por um lado, alguém com um sentido agudo de fieldcraft (a capacidade de se movimentar e resolver situações críticas longe de lugares civilizados) necessitará de menos equipamento do que quem não possui essas capacidades, também é verdade que não valerá nunca a pena transportar uma peça de

equipamento, por mais milagrosa que a publicidade a tenha feito parecer; se não a soubermos utilizar perfeitamente. Trata-se por isso de estabelecer um compromisso entre **três objectivos** mutuamente contraditórios:

- ▶ **Levar TUDO o que seja INDISPENSÁVEL;**
- ▶ **Não levar NADA que seja INÚTIL;**
- ▶ **Transportar uma mochila LIGEIRA.**

Contudo, para uma caminhada de um ou dois dias com o CAAL, podemos repartir o equipamento em **6 categorias**, o que nos facilitará o estabelecimento de uma lista adequada; são elas:

- A - Progressão;**
- B - Protecção;**
- C - Orientação;**
- D - Logística;**
- E - Conforto;**
- F - Segurança.**

Na figura, os elementos seguidos da indicação (O) são opcionais.

Evidentemente, **agora vai ser preciso encontrar uma boa mochila para transportar tudo isto...**

Alexandre Velhinho



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- 25 e 26 de Setembro - Sáb. e Dom. - Tarouca: o Vale e a Serra
- 2 de Outubro - Sábado - Alte Salir (Algarve)
- 3 de Outubro - Domingo - Parque Florestal de Monsanto
- 9 e 10 de Outubro - Sáb. e Dom. - A Escrita e a Vinha - Douro
- 16 de Outubro - Sábado - VI MARCHA DOS FORTES
- 23 de Outubro - Sábado - Pelo rio Zêzere acima

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Alexandre Velhinho
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