

Arlivre Informação



Esta é a última informação para os nossos sócios antes das férias. No período que se avizinha, o CAAL levar-nos-á ao **Minho** (*Rumo às Nascentes do Cávado*), à **Beira** (*Por Terras de Tavares*) e à **Serra da Estrela** (*XXVI Aniversário*), onde certamente teremos ocasião de encontrar os nossos Amigos. Isto sem descurar **Lisboa** e os seus arredores (*Monsanto e Nocturna em Sintra*). De permeio, estaremos em grande força **na Córsega, na Toscânia, na Austrália e nos Pirenéus Franceses**. Ninguém ignora que vivemos tempos incertos, mas **a nossa pertença ao CAAL**, com o nível de participação que envolve, é um contributo significativo para **melhorar a nossa forma de ver o mundo**. Para lá das ameaças de que ouvimos todos os dias falar na comunicação social, há aspectos importantes da nossa relação com os outros que são evidenciados na nossa experiência associativa, e que nos confortam, **tornando-nos mais fortes para lidar com as dificuldades**.

Vamos por isso todos participar nas actividades do CAAL!

Resumo

23 de Junho a 3 de Julho		7ª Viagem de Escalada – Toscânia – Itália
1 a 3 de Julho	Sexta a Domingo	Rumo às Nascentes do Cávado
3 a 15 de Julho		Viagem de travessia da Córsega - GR 20
9 de Julho	Sábado	Por Terras de Tavares
10 de Julho	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
16 de Julho	Sábado	À noite pelos recantos de Sintra
30 de Julho a 22 de Agosto		Austrália – O CAAL nos Antípodas
20 a 27 de Agosto		Pirenéus – Os Vales de Aspe, Ossau e Barétous
11 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
17 e 18 de Setembro	Sábado e Domingo	XXVI Aniversário do CAAL

Rumo às nascentes do Cávado

1 a 3 de Julho – Sexta a Domingo – 2/3 botas

... e também à 'única' Pitões das Júnias!

Dada a distância que nos separa, partiremos na Sexta-feira ao final do dia.

Rumaremos a norte, em busca de **Terras de Barroso e do seu Rio Cávado**, aproveitando a viagem para pôr a conversa em dia ou tirar uma bela e merecida soneca, reparadora de mazelas de mais uma semana de trabalho, e preparar corpo e mente para o que temos de oferta neste fim-de-semana transmontano e barrosão. Será já noite bem entrada quando chegarmos ao nosso local de pernoita: a pousada de juventude de Braga.

Sábado, 2 de Julho

Dormida a noite, e após o pequeno-almoço, avançaremos a todo o vapor para **Montalegre**, capital do Barroso, onde nos espera o **seu belo castelo**. Com o Cávado a seus pés e a **Serra do Larouco** a nordeste a vista é imponente. Mesmo ali ao lado temos o **Eco-Museu** para uma visita guiada e com direito a alguns brindes regionais.

Agora que as pernas já estão devidamente desentorpecidas e com

o estômago reconfortado, reentramos no autocarro para uma breve viagem até às imediações do **Alto do Pisco**.

Com Espanha à vista, de que só um cerrado nevoeiro nos pode privar, vamos iniciar uma **breve e suave descida até à mítica aldeia de Pitões das Júnias**.

Acompanhar-nos-á uma bela vista neste curto trajecto. Com Espanha, perdão, a **Galiza** dum lado e o imponente **Gerês** do outro, com uma magnífica parede rochosa e os seus **Cornos da Fonte Fria**, nunca a aldeia sairá do nosso campo visual e aí entraremos, vindos de norte.

Percorridas algumas das suas ruas mais pitorescas, tomaremos o caminho do carvalho rumo à esplêndida **cascata** – esperando que este estio precoce nos não leve a sua água e particular beleza.

E o momento mais alto do dia ainda está para chegar!

Abandonada a cascata segue o caminho, e é por ele que vamos, até ao fabuloso **Mosteiro Beneditino de Stª Maria das Júnias**. Local mágico, mítico, ímpar e único em Portugal e, quem sabe, no mundo. Não há fotografias nem descrições que consigam reproduzir aquilo que se sente quando se está lá.

Aí permaneceremos o tempo necessário para avaliar da veracidade do que vos tentamos transmitir:

Quem melhor que **Torga**, um transmontano de gema para o fazer. A 8 de Setembro de 1983 escreveu este belo naco de prosa conforme consta no seu **Diário XIV** na página 62:

“Só vistas, a aspereza deste ermo e a pobreza do mosteiro desmantelado. Mas canta dia e noite, a correr encostado às fundações do velho cenóbio beneditino, um ribeiro lustral. E o asceta e o poeta que se degladiam em mim, de há muito peregrinos desta solidão, mais uma vez se conciliam no mesmo impulso purificador, a invejar os monges felizes que aqui humildemente penitenciaram o corpo rebelde e pacificaram a alma atormentada. O corpo a magoar-se conrito no cilício quotidiano da realidade e a alma a ouvir de antemão, enlevada, a música da eternidade”.

Após a merecida caminhada e vistas deslumbrantes regressaremos a Montalegre para jantar e pernoitar, pois é de lá que partiremos na manhã seguinte.

Domingo, 3 de Julho

Cumpridas as dormidas e higiènes convencionais, tomaremos o pequeno-almoço e, aviados de farnel, vamos à caminhada de Domingo. Percurso circular, **bastante acessível**, tal como o da véspera, apesar da sua dúzia e meia de quilómetros de extensão.

De Frades a Frades, sempre com o **Rio Cávado** por perto, ora numa margem ora noutra. Andaremos sempre por **caminhos fáceis, de bom piso e excelente perfil**; ora mais alto para desfrutar da vista, ora mais perto para o ouvirmos e sentirmos.

Grande parte do trajecto a percorrer tem uma razoável arborização, o que nos permite aproveitar dessa protecção. Sensivelmente a meio do percurso teremos uma suave e curta descida, compensada com semelhante subida, para atravessarmos o rio e atingirmos a pitoresca aldeia de **Fiães do Rio**, onde nasceu Bento Gonçalves em 1902 (tendo falecido no Tarrafal em 1942).

Quem quiser e/ou necessitar pode **neutralizar** aqui.

Caminhando para montante iremos até ao final da nossa caminhada, sem grandes sobressaltos e com tempo para paragem e um merecido **banho na pequena e simpática Barragem do Alto Cávado**.

Um pulinho mais e estaremos em Frades para entrar na camioneta e regressar a Lisboa, sem mais delongas, pois o caminho ainda é longo e Segunda-feira está aí à porta.

Sugestão: muita água, roupa fresca, um bom chapéu/boné e protector solar; **fato de banho** indispensável para quem quiser ir a banhos.

Cartografia: Folhas 18, 19 e 32 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Sexta-feira será na **Pousada de Juventude de Braga** (com pequeno-almoço incluído), e Sábado no **Pavilhão Multiusos de Montalegre**. Colchonete e saco-cama para pernoitar em Montalegre. Levar toalha para as 2 noites.

Alternativas para alojamento em Montalegre (por conta do próprio): Casa do Zé Maria - 276 512 457; Residencial Girassol - 276 512 715; Albergaria Pedreira - 935 125 010; Residencial Fidalgo - 276 512 462; Hotel Montalegre - 276 510 220; Casa do Castelo - 276 511 237 / 935 663 060.

Partida: Sexta, dia 1 de Julho, às 19h45 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, dia 2, às 10h00, junto ao castelo de Montalegre.

O preço inclui o autocarro, o seguro, as duas noites de alojamento (com um pequeno-almoço) e os brindes!

Autocarro 69,00€ / Menores de 21 anos 39,00€

Viatura própria 60,00€ / Menores de 21 anos 30,00€

Por Terras de Tavares

9 de Julho - Sábado - 2 botas

À descoberta de um antigo Senhorio

Os **Senhorios ou Domínios Senhoriais** eram uma das características principais do Sistema Feudal, que vigorou na Europa durante grande parte da Idade Média. Consistiam em domínios pertencentes a um senhor, a quem o rei, além de terras, concedia autoridade efectiva sobre os habitantes dessas terras, nomeadamente a autoridade para fazer justiça, cobrar impostos e organizar a defesa militar. Em 1114 foram doadas, por D. Henrique e D. Teresa, extensas terras a Pedro Viegas, nobre e cavaleiro medieval do Reino de Portugal, que deram origem aos **Senhorios da cidade da Guarda e de Tavares**.

Vai ser no Senhorio de Tavares que vai decorrer a nossa actividade. Por essa razão, como poderemos observar no terreno, as terras que iremos visitar estão irmanadas pela designação “de Tavares”.

Começaremos em **Chãs de Tavares**, povoação muito antiga que teria sido atravessada por uma **via romana que ligava Viseu a Mérida**. Chãs de Tavares teve o seu 1º foral em 1114 e foi, durante séculos, cabeça do antigo concelho de Tavares, que existiu até 31/12/1853. Aqui teremos oportunidade de ver o seu pelourinho. Depois iremos por caminhos rurais até **Torre de Tavares** passando por Villa Cova, a actual **Vila Cova de Tavares**, que neste momento forma uma única povoação com **Várzea de Tavares**.

Em Torre de Tavares, onde em 1628 nasceu **João Ferreira de Almeida** que traduziu o Novo Testamento do hebraico para português, veremos o monumento dedicado a este ilustre da terra e ainda a Capela de Santo António. Seguiremos depois, ainda por caminhos rurais, até à antiga Guimaráncios, actual **Guimarães de Tavares**, onde alguns defendem que **Gil Vicente** terá nascido. Aqui vamos atravessar o Solar da Família Cabral Soares de Albergaria, conhecido como Quinta da Cerca, com uma soberba vista para a Serra da Estrela.

Passaremos ainda pela aldeia de **Santo Amaro de Tavares** no nosso caminho para **Abrunhosa-a-Velha**. Nesta bonita povoação, que já foi vila, podemos ver, além do pelourinho e da Igreja de Santa Cecília, o Hotel Rural Mira Serra. Este hotel teve origem numa Casa de Repouso mandada construir pelo professor doutor **Costa Sacadura**, da Faculdade de Medicina de Lisboa, para fracos e convalescentes. O hotel tem ainda uma capela própria denominada Capela de São Sebastião.

Seguindo sempre por caminhos rurais, saímos de Abrunhosa-a-Velha e vamos em demanda do nosso destino final – **Vila Mendo de Tavares** onde, antes de regressarmos, haverá alguns minutos para provar **pão, queijo e vinho da região**.

Características do percurso: A realizar na sua maioria por **caminhos tradicionais num local de grande beleza** natural, com cerca de 20km mas com **duas possibilidades de neutralização**.

Cartografia: Folha 190 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 ao pelourinho de Chãs de Tavares.

O preço inclui o transporte, o seguro e o ‘petisco’.

Autocarro 41,00€ / Menores de 21 anos 18,00€

Viatura própria 37,00€ / Menores de 21 anos 14,00€

Parque Florestal de Monsanto

10 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 16 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 **9h30** 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!**

Sintra à noite

16 de Julho – Sábado – 2 botas

Cantos e recantos

Temos visitado a “**nossa**” Sintra sempre iluminada pelo sol ou pela névoa difusa da aragem marítima; sentiremos agora uma beleza diferente – a carícia da luz fria e não menos bela - **a luz da Lua**.

A lua que nos assusta com seus fantasmas, imagens de selenitas que nos espreitam a cada curva, lobisomens, gnomos e moiras encantadas que nos protegem nas sombras, que nos seduzem.

Começamos a caminhada por **Sintra encantada** no local dos mabalaristas, dos vendedores, dos flautistas da feira medieval que se aproxima, ao som da música celta - **o largo de S. Pedro**. Neste largo, nos segundos e quartos domingos de cada mês, estendem-se bancas de hortaliça viçosa e de agradável pão saloio, de queijo e azeitonas, o pregão do cigano para a chamada da “bela camisola” ou antiguidades que pintaram uma porta ou uma janela, ou uma boneca de moira com séculos de história. Este é o lugar onde cada mês acontece a feira de produtos que jamais poderíamos imaginar. Percorremos ruas estreitas e deliciosas até ao **Jardim da Vigia**, onde teremos uma vista soberba do Castelo dos Mouros.

Seguiremos agora um caminho, até sermos surpreendidos pela vista do Palácio da Vila e chegaremos assim à **Volta do Duche** onde apreciaremos cantos e recantos com fontes, em que a frescura nos convida a sentar e conversar ouvindo a sua melodia - lugares menos conhecidos.

Caminharemos agora em direcção ao **Palácio da Vila**, aí teremos oportunidade para o ver vestido com as cores da noite e, já com a presença de cavaleiros e mouras encantadas, iremos em direcção à **Regaleira e Seteais**, onde tomaremos um antigo trilho que nos levará às redondezas do **Palácio da Pena**, onde o seu guardião, o Tritão, nos olhará por entre as sombras nocturnas das nuvens.

Palácio do Gregório será o local, quase desconhecido, onde o silêncio da noite impera. Seguiremos o perfume das flores campestres até ao **Rio da Bica** sentindo a aragem e a melodia da água para, levados com o encantamento do **Monte da Lua**, voltarmos ao início, ao belo largo de gigantescas árvores onde as moiras se juntavam em namoro com os seus cavaleiros nos tempos encantados desta terra mourisca; agora, depois desta bela caminhada,

levaremos para casa o sonho dos gnomos da floresta.

A LUA será a nossa guia e o LUAR o nosso companheiro.

Passeio curto, aproximadamente 7km, praticamente todo através de percursos urbanos e caminhos de terra de fácil acesso.

Concentração: às 21h00, no largo da feira em S. Pedro de Sintra. Inscrição (5,00€) no local da concentração.

Parque Florestal de Monsanto

11 de Setembro – Domingo – 1 bota

Ver o texto de 10 de Julho neste boletim.

XXVI Aniversário do CAAL na Serra da Estrela

17 e 18 de Setembro - Sábado e Domingo - 2/3 botas

Este ano regressamos à nossa Serra maior!

Centrados no lado Oeste da mesma, ali estaremos para comemorar o nosso **XXVI Aniversário!**

Apesar de pernoitarmos nos arredores de Seia, as nossas actividades estarão centradas em torno da **vila de Loriga**, que fica situada na Serra da Estrela, a cerca de 770m de altitude.

Como que protegida por duas sentinelas vigilantes e altivas que parecem tocar no céu, a **Penha do Gato** (177m), e a **Penha dos Abutres** (1828m), Loriga aparece-nos assim, onde se quebra o pendor da encosta, na ponta de um esporão alongado, ladeada por gigantescas e alcantiladas massas graníticas dum cinzento-escuro, que lhe dão a forma de desmesurado V, a **Garganta de Loriga**.

Aqui pontifica o **granito talhado pelo glaciário**, que há milénios era rei e senhor das terras altas, gravando a sua marca na beleza selvagem dos fragueados, através dos granitos polidos, moreias e blocos erráticos.

O vinco do homem exprime-se aqui na infinidade de **socalcos** (combaros) que em torno da povoação criam e sustentam a terra de cultura, e por onde corriam as águas da serra, represadas no alto em **pequenas lagoas**, as quais regavam milhos e pastagens, e moviam **rodas de fábricas e pedras de moinho**, num mundo que é já quase só memória.

Este será o espaço onde irão decorrer as actividades preparadas para ti; é só escolher:

Montanhismo, Pedestrianismo ou Escalada.

Sábado, dia 17 - Assim que chegarmos de Lisboa, partimos logo para a caminhada. Só nos vamos instalar mais tarde, quando regressarmos do passeio. **Teremos 2 percursos: um mais exigente**, a descida da magnífica Garganta de Loriga, e **um outro fácil**. O espectáculo que a natureza nos oferece da “Garganta de Loriga” é dos mais surpreendentes e, perante o qual, nos sentimos diminuídos e subjugados.

O **Jantar de Aniversário** será na Quinta do Crestelo (no mesmo local onde ficaremos alojados).

São 26 anos de Actividades e Montanhas, muitos Caminhos e Amizades percorridos. E aqui haverá espaço para a homenagem aos Companheiros que completam 10 anos e 20 anos de vida no Clube!

Domingo, 18 - Os percursos pedestres terão ainda como tema Loriga: serão **percursos fáceis**, de Aniversário, para continuarmos

a desfrutar deste magnífico vale!

Alojamento: Na **Quinta do Crestelo**, junto a Seia, em camaratas com 16 a 20 camas, simples e sem necessidade de transportar saco cama, toalhas ou almofada. Os balneários são 1 por camarata sem que seja necessário passar por espaços comuns. O pequeno-almoço está incluído.

Alojamento alternativo, na hotelaria de Seia (por conta do próprio).

Cartografia: Folhas 223 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, dia 17, às 6h45m de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 11h00 na Quinta do Crestelo (saída de Seia na direcção de S. Romão).

O preço inclui o autocarro, o seguro, o jantar de Aniversário, a lembrança, o champanhe, o bolo, a surpresa e a Alegria de encontrar todos os Amigos do CAAL!

Autocarro 62,00€ / Menores de 21 anos 50,00€

Viatura própria 59,00€ / Menores de 21 anos 47,00€

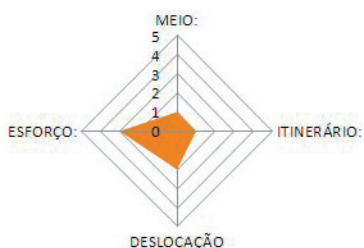
Montalegre 1º Dia



Montalegre 2º Dia



Por Terras de Tavares



Garganta de Loriga (descida)



GDAE

Próximas actividades:

23 de Junho a 3 de Julho – 7ª Viagem de Escalada – Toscânia – Itália

22 a 24 de Julho – Escolas de León (Hoces de Vergacevera, Fuentes de Peñacorada, Olleros e Pelugano)

Set / Out - Curso de Iniciação à Escalada

17 e 18 de Setembro - Escalada na Serra da Estrela - Fantasmas e Cântaro Magro (enquadrado no **XXVI Aniversário do CAAL**).

GDAMO

A próxima actividade será em **Guara**, Espanha, de **23 a 26 de Junho** (multi-actividades que incluem vias ferratas e barranquismo).

Para preparar a **Viagem de travessia da Córsega (GR20)**, haverá uma reunião na sede do Clube, no dia **14, Terça, às 21h30**.

7ª MARCHA dos FORTES

Este ano será no dia **15 de Outubro, Sábado**, e as inscrições serão online.

Toda a informação e actualizações em www.clubearlivre.org
Mantenham-se atentos!

Se ainda não pagaste a quota de 2011, não te atrases!

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 | 500-045 Lisboa

NIB 00350736000 | 660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S.Domingos de Benfca

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