

# Arlivre Informação



## Editorial

No próximo dia 22 de Março de 2012, pelas 20h30, reunirá na sede do CAAL a **Assembleia Geral** do nosso Clube; após uma primeira sessão onde será apreciado o **Relatório Anual** referente a 2011, juntamente com as Contas do mesmo ano, iniciar-se-á, pelas 21h30, a **eleição dos Corpos Sociais para o biénio 2012-2014**.

A equipa presentemente em funções apresenta neste Boletim Informativo o seu **Manifesto** para recandidatura. Para todos os membros do CAAL, mas especialmente para os companheiros que integram a lista candidata, uma forte participação neste acto de grande significado da nossa vida associativa será um importante sinal de que o seu esforço é reconhecido e valorizado pelos sócios, e constituirá uma importante motivação para defrontar as dificuldades que previsivelmente se irão levantar no nosso caminho colectivo.

**Não deixes por isso de participar na Reunião da Assembleia Geral!**

## Resumo

10 e 11 de Março	Sábado e Domingo	Terras de Idanha
24 de Março	Sábado	Entroncamento
25 de Março	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
31 de Março a 5 de Abril		Montes de Toledo
14 e 15 de Abril	Sábado e Domingo	Rota do Minho
21 de Abril	Sábado	Descobrir África na Cova da Moura
22 de Abril	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
28 e 29 de Abril	Sábado e Domingo	Rios Vouga, Paiva e Mel
5 de Maio	Sábado	Terras de Tavares

### Terras de Idanha - Monsanto, Idanha-a-Velha e Penha Garcia

10 e 11 de Março - Sábado e Domingo

**Aromas da terra - cogumelos e espargos mais a Sr<sup>a</sup> do Almortão!**

**Aceitando uma proposta da Naturtejo**, a entidade que promove o Geopark da Meseta Meridional (1º Geoparque Português incluído na Rede Europeia e Global da UNESCO), que integra os concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Nisa, Oleiros, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão, **vamos regressar à Idanha**, onde não voltámos desde 2002 no XVII Aniversário.

**Vamos apoiar o esforço sincero** daqueles que promovem o desenvolvimento de uma região, através da valorização de genuínos recursos naturais e culturais: **a natureza, o património e os costumes**. **Vamos apreciar (e usufruir) do que de melhor se faz no nosso País em Turismo da Natureza!**

**10 de Março**

**Manhã** (11h00) – Encontro com os organizadores em **Monsanto**, a ‘aldeia mais portuguesa de Portugal’

Visita à aldeia típica, Torre de Lucano; continuação do percurso pedestre passando por S. Pedro de Vir-a-Corça, **entre Monsanto e Idanha-a-Velha**. Este percurso, incluído no GR 12 E7 “Rota da Idanha”, **é um belo passeio ‘a descer’, sem dificuldade;**

Visita à aldeia histórica de **Idanha-a-Velha** (Egitânea), com as suas ruínas romanas, a **Sé Catedral** (bispado até ao séc.VII), em que o último bispo foi Argesindo (693), e o **lugar tradicional;** Almoço pic-nic livre (**a única refeição que temos de levar**).

**Tarde** (14h30) – **Saída de Idanha-a-Velha em direcção a Penha Garcia**

Passeio pedestre temático **“Aromas da Terra” - Cogumelos em Penha Garcia**, onde seremos acompanhados por um dos mais importantes ‘apanhadores’ de cogumelos da região, que nos mostrará **como recolher cogumelos** e nos dará explicações sobre taxonomia (ciência que classifica os seres vivos) dos cogumelos silvestres e as **suas utilizações culinárias**, na medicina e em rituais. . .

Deslocação ao sinclinal/vale do Ponsul de Penha Garcia, para observação dos fósseis de trilobites, que datam de há 480 milhões de anos; bem próximo da barragem os moinhos de rodízio, as paredes de escalada equipadas pelo CAAL em 1994! E a piscina natural do pego.

**Este é um belo e muito pequeno passeio pedestre à volta de Penha Garcia.**

**Jantar** em restaurante na Vila de Idanha-a-Nova (incluído no preço) e **alojamento em hotel.**

**11 de Março**

**Manhã** - Passeio pedestre **“Aromas da Terra” - Espargos Silvestres**, percurso linear com início em Idanha-a-Nova e fim na barragem Marechal Carmona de Idanha-a-Nova, percurso incluído no GR 12/ E7 “Rota da Idanha” (**cerca de 10km, a descer, sem dificuldade**).

**Almoço** no restaurante 'Sr<sup>a</sup> do Almurtão' (incluído no preço).

**Tarde** - Percurso pedestre do Santuário de Nossa Senhora do Almurtão à capela de Nossa Senhora da Graça (Idanha-a-Nova).

**São 8km sem dificuldade!**

**Este é um programa de novo tipo**, de valorização das aldeias históricas, iniciado no ano passado, na actividade do Piódão, com recurso aos meios turísticos existentes – hotelaria, restauração e guias da natureza.

**Cartografia:** Folhas 258, 270, 281 e 282 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

**Partida:** 06h45 de Algés e 07h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Encontro às 10h30 de Sábado ao km 36 da EN 239, antes do cruzamento para Relva e Monsanto.

Autocarro 99,50€ / Menores 21 anos 75,50€

Viatura própria 91,00€ / Menores 21 anos 91,00€

**O preço inclui:**

**transporte;** uma noite de **alojamento em hotel \*\*\* (com pequeno almoço); visitas guiadas** à aldeia histórica de Monsanto e Idanha-a-Velha; percurso pedestre entre Monsanto e Idanha-a-Velha (8km); **passeio pedestre temático** "Aromas da Terra" Cogumelos em Penha Garcia (4km); **passeio pedestre temático** "Aromas da Terra" – Espargos Silvestres em Idanha-a-Nova (10km); **jantar em restaurante** de Idanha-a-Nova; **almoço em restaurante** com os produtos regionais do concelho de Idanha-a-Nova; passeio pedestre na campina, do Santuário de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> do Almurtão a Idanha-a-Nova, seguindo o percurso dos peregrinos (8km).

**ATENÇÃO: Actividade com número de lugares limitado:** Dada a necessidade de manter as reservas dos alojamentos em hotel, pedimos que se inscrevam com celeridade. **Após o dia 28 de Fevereiro, eventuais alterações serão analisadas caso a caso na Secretaria do Clube**

## Entroncamento Páre, Escute e Olhe! 24 de Março – Sábado

Dos Comboios a Vapor aos Puro-Sangue Lusitanos

No século XXI a cidade do **Entroncamento** acolheu o Museu Nacional Ferroviário - 18 de Maio de 2007. Este Museu foi criado na sequência de várias acções, na área da museologia ferroviária e da gestão do património ferroviário, tendo a Fundação por missão o estudo, a conservação, valorização e promoção do património histórico, entre outras, nomeadamente a gestão do Museu.

O **Museu Nacional Ferroviário** é uma instituição museológica polinucleada, situando-se no Entroncamento o Museu Central, e diversos Núcleos Museológicos distribuídos pelo território nacional. Vamos pois, na manhã de sábado, visitar este Museu e rever alguns dos comboios, em que porventura já viajámos um dia, ou que avistámos ao longe, no desejo de neles embarcarmos.

Na segunda parte da manhã de sábado, retomaremos o autocarro que nos conduzirá à **Golegã, Capital do Cavalu Lusitano**, mesmo ali ao lado.

Já dentro desta localidade, iniciaremos a visita, espante-se o companheiro, não ao cavalo mas sim à **Casa-Estúdio Carlos Relvas**

(abastado lavrador e uma das figuras centrais da história da fotografia portuguesa), que visitaremos para admirar a mestria daquele que foi lavrador, cavaleiro e criador de cavalos, músico e inventor, sendo uma das personalidades incontestavelmente mais ilustre e multifacetada da sua época, passando a figurar na história da fotografia, pela arte e pelo engenho.

Finda a visita ao Templo da Fotografia iremos **retemperar forças**, não a partes menos nobres, mas sim ao **restaurante de seu nome 'Cú da Mula'** (incluído no preço).

De tarde visitaremos o espaço **Equuspolis** (não sem passar pela **Igreja Matriz** que até fica em caminho) e que está relacionado com a evolução daquele que é hoje o tão afamado e celebrado **Cavalu Lusitano**; aí visionaremos em 3D - Equus Virtual – um pequeno filme sobre o património histórico, monumental, artístico e natural da Golegã. Também neste espaço está patente a exposição permanente de grande parte da obra de **Mestre Martins Correia** e que merece a nossa melhor atenção.

'Last but not least' e já na recta final do nosso dia na Lezíria, iremos calcorrear um bonito trilho, inserido na reserva natural do **Paúl de Boquilobo**, observando em local apropriado, e em extremo silêncio, a fauna que aí habita.

**Características do percurso:** Na sua maior parte urbano, fácil, contando o percurso pedestre com tímidos 6km.

**Cartografia:** (poderá ser dispensada) Folha 330 e 341 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

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

**Participação em viatura própria:** Consultar o secretariado do Clube.

Autocarro 35,00€ / Menores 21 anos 25,00€

Viatura própria 30,00€ / Menores 21 anos 25,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, o petisco, as entradas nos museus, as informações e o mapa.**

## Parque Florestal de Monsanto 25 de Março – Domingo

Ambiente e Biodiversidade

**O CAAL convida os seus sócios(as) e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!**

À semelhança da actividade realizada há um ano, vamos de novo evocar as efemérides associadas ao início da Primavera: **o Dia Mundial da Poesia** (20 de Março) e **os Dias Mundiais da Árvore e da Floresta** (21 de Março).

Na véspera a **Associação Mãos à Obra Portugal (AMO Portugal)**, que sucedeu à organização do projecto **Limpar Portugal**, lança um desafio ao País para novas iniciativas apoiando um projecto global designado por **Limpar o Mundo** e onde esta nossa actividade também se insere.

Recorda-se que a 20 de Março, faz dois anos que se realizou o **Projecto Limpar Portugal**, em que o **CAAL** se empenhou na organização do evento no **Parque Florestal de Monsanto**, cujas acções de limpeza contaram com mais de 400 participantes.

Na actividade do ano transacto percorremos um troço da **Rota da Biodiversidade**, um percurso sinalizado pela Divisão de Educação e Sensibilização Ambiental da CML e que liga o Parque Florestal de Monsanto ao Rio Tejo.

**Este ano vamos visitar esse troço e apresentar uma nova iniciativa da Assessoria do Ambiente – o Observatório do Ar Livre**, que consiste na observação, no registo e no comentário do estado em que se encontra um percurso, numa óptica ambiental, cultural e de lazer.

Desta vez não vamos recolher lixo, vamos sim passear neste pulmão verde da capital e desfrutar a companhia e a amizade de todos os que se quiserem associar a esta actividade, que se quer muito participada.

**Estão assim criadas as condições para que, no próximo dia 25 de Março, a actividade mensal do CAAL em Monsanto venha a ser mais uma actividade emblemática, plena de surpresas.**

Será uma oportunidade para os sócios reafirmarem a opção do **Clube como Organização Não Governamental de Ambiente**, glossando nesta data os valores naturais e humanos que orientam a actividade associativa e cimentam a amizade entre os participantes.

**Companheiros (as), compareçam em Monsanto para conhecerem e desfrutarem o magnífico Parque onde o nosso Clube se encontra sedado.**

**Concentração, 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!

**Venha conhecer Monsanto para melhor mantermos o Parque limpo e o defendermos de todos os ataques!**

## Rota do Minho

14 e 15 de Abril – Sábado e Domingo

Ao longo da nossa fronteira Norte

Esta actividade é a primeira etapa de um projecto, com quase 100km de extensão, que tem como objectivo, no prazo de 3 anos, **percorrer a fronteira Norte de Portugal, sempre ao longo do Rio Minho.**

Inspirada na 'Grande Rota da Travessia da Ribeira do Minho', atravessa os concelhos de Vila Nova de Cerveira, Valença, Monção e Melgaço.

**Primeiro dia:** Começaremos o nosso passeio em **Vila Nova de Cerveira** com a visita do **Aquamuseu do Rio Minho**, que pretende promover e divulgar o património natural da bacia hidrográfica do rio Minho. Os seus diversos núcleos proporcionam o conhecimento duma parte do património natural e cultural do Vale do Minho. A caminhada propriamente dita começará mais à frente, junto a **Lovelhe**. Neste dia teremos a oportunidade de ver vários pequenos portos de pesca, acompanhar férteis campos de culturas diversas, atravessar a ponte medieval de **Cristelo Covo** e, ao longo de uma ecopista, chegar ao Parque da Sr<sup>a</sup> da Cabeça, onde se podem ver espécies como o chorão e o choupo negro, bem como carvalhos, castanheiros, juncos, aveleiras e loureiros, entre outras. Aqui encontramos a **Capela da Sr<sup>a</sup> da Cabeça** que, por alturas da Páscoa, costuma ter grande afluência de devotos.

Por fim chegamos ao nosso destino de hoje – **Valença**, cuja praça forte tomaremos pela Porta da Coroadá.

**Segundo dia:** Começaremos em **Valença**, com tempo livre para descobrir esta bela cidade fronteiriça, após o que a abandonamos

pela Porta da Gaviarra. Vamos ver os meandros da fortaleza que, dada a sua proximidade à fronteira com Espanha, se destinavam a dificultar um eventual ataque dos nossos vizinhos castelhanos. Neste dia iremos acompanhar alguns troços da 'Ecopista do Rio Minho', que em 2009 recebeu o 4º prémio entre 21 vias verdes de 10 países concorrentes, e que ocupa o espaço da antiga linha de caminho-de-ferro que ligava Valença a Monção – ver 'European Greenways Award' ([http://www.aevv-egwa.org/europeangreenwaysaward/img/awarded\\_eng.pdf](http://www.aevv-egwa.org/europeangreenwaysaward/img/awarded_eng.pdf)).

No nosso trajecto ziguezagueante teremos oportunidade de passar por vinhedos e campos de cultivo, contactar com o rio Minho e **avistar a Catedral de Tui.**

Perto de **Verdoejo**, num espesso bosque de pinheiros e carvalhos, veremos o cruzeiro do Adro Velho, do séc. XVI, e uma necrópole medieval.

Seguimos depois até à foz do rio Manco, onde numa agradável zona de lazer; terminamos o percurso deste ano.

**Características dos percursos:** Feitos maioritariamente por caminhos tradicionais e por alguns troços da ecopista, **com poucos desníveis e sem dificuldades de maior.** Cerca de 17km no primeiro dia e 15km no segundo. Há possibilidade de **neutralização** em qualquer dos dias.

**Alojamento:** Ficaremos no Hotel Lara, em Valença. Pequeno-almoço buffet, incluído no preço.

**ATENÇÃO** - Para que se possa garantir a estadia no Hotel Lara, ao preço especial acordado com o Clube, é conveniente que a **inscrição na actividade se realize até ao dia 5 de Abril.**

**Cartografia:** Folhas 2, 6 e 7 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração junto ao Aquamuseu em Vila Nova de Cerveira, às 11h45 de dia 14, Sábado.

Autocarro 77,00€ / Menores 21 anos 46,00€

Viatura própria 65,00€ / Menores 21 anos 57,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento em quarto duplo no Hotel Lara, em Valença, com pequeno-almoço, as informações, os mapas, bem como as entradas e a visita guiada ao Aquamuseu em Vila Nova de Cerveira.**

## Actividade cultural

### 'Descobrir África na Cova da Moura'

21 de Abril – Sábado à tarde

Apreciar o que é bom, conviver, saborear

É uma oportunidade para conhecer o bairro da Cova da Moura, às portas de Lisboa.

Iremos, pela mão dos seus jovens, **ouvir as histórias** do bairro, **conhecer os seus usos e costumes.** O passeio pelas ruas e becos levar-nos-á a apreciar **as tradições, a música e a arte culinária.** Haverá conversa sobre o bairro com pessoas do **projecto SABURA** e da **Associação Cultural Moinho da Juventude**, organizadora das visitas entre muitas outras actividades. Depois, facultativo, teremos um jantar cabo-verdiano num restaurante local (com possibilidade

de outras opções).

Informações sobre o bairro e a Associação no site [www.moinho-dajuventude.pt](http://www.moinho-dajuventude.pt).

Por razões de organização, esta actividade é limitada a 30 pessoas e é imprescindível a inscrição no Clube.

**Ponto de encontro:** Às 15h00 na bilheteira da estação de comboios de Sta Cruz da Damaia, **na saída do lado Norte** (no início do comboio para quem vem de Lisboa).

**Preço da visita:** 11€ (menores de 21 anos: 5€).

**Preço do jantar (facultativo):** 7,50€, com 1 bebida (excepto o vinho, que não está incluído).

## Parque Florestal de Monsanto

22 de Abril – Domingo

### O pulmão de Lisboa

**O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!** Continuamos, como há 17 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!**

## Rios Vouga, Paiva e Mel

28 e 29 de Abril – Sábado e Domingo

### A barragem do Pinhosão

No ano passado, também por esta altura, pernoitávamos na pousada das Termas de S. Pedro do Sul. A construção da barragem de Ribeiradio, lá para os lados de Sever do Vouga, era o principal motivo da caminhada.

No entanto havia outra: a 3km para montante da cidade de S. Pedro do Sul vai ser construída (no **Vouga**) um paredão com 73m que, numa extensão de 8km, vai inundar o que estiver até à cota dos 290m. Não há gravuras, mas a paisagem vai ficar diferente pelo que, por via da **barragem do Pinhosão**, cá estaremos outra vez.

Para completar o programa, metemos outros rios ao barulho: ainda no 1º dia, vamos percorrer o **rio de Mel**, desde a sua foz (no Vouga) até à povoação que lhe dá o nome, e no dia seguinte continuamos na sua bacia, embora com os afluentes **Coura** e **Cabrum**, que vamos acompanhar até às suas cabeceiras nas serras de S. Lourenço (929m) e Arco (899m). Alcançada aquela, surge-nos aos pés o **Paiva**. Ai o Paiva!! Se tiver água...

**Características dos percursos:**

**Sábado:** São 13km entre **Lufinha** e **Rio de Mel**. Os caminhos são rurais, mas não pudemos evitar cerca de 2km de asfalto nas povoações que vamos atravessar, e uns metros de corta-mato a meio

do percurso. Uma subida de 130m será a única dificuldade, quando atravessarmos o **Vouga**. Vamos caminhar quase sempre paralelos ao vale deste rio, com vistas portanto para a área a inundar pela barragem. Depois, é um tranquilo caminho ao longo do **rio de Mel**. **Domingo:** Percurso com início na aldeia de **Coura**, sem corta-mato, e 500m de alcatrão. O final é 22km depois, na ponte que une **Mões** a **Granja**, no rio **Paiva**. Cerca do km10 (às 12h30 em Casais do Monte), será a oportunidade para **neutralizar** e almoçar. Este é o dia dedicado ao Paiva, mas a parte da manhã continua a ser na bacia do rio de Mel. Assim, até ao almoço é uma subida de 400m pela cumeada, que separa as águas da ribeira de Coura da de Cabrum. Depois, ainda subimos 80m até atingirmos o vértice de S. Lourenço (929m) mas, a partir daí, é o deslumbramento das **vistas para o Paiva** e uma permanente descida (400m em 11km) até atingirmos o rio.

**Recomendações:** Farnel, bastão, frontal e botas.

**Alojamento:** Na **Pousada de Juventude das Termas de S. Pedro do Sul**, com pequeno-almoço.

**Cartografia:** Folhas 157, 166 e 167 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** No Sábado, dia 28, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Contactar a secretaria do Clube.

Autocarro 64,50€ / Menores 21 anos 32,50€

Viatura própria 36,50€ / Menores 21 anos 29,50€

**O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento (com pequeno almoço), as informações e o mapa.**

## Terras de Tavares

5 de Maio - Sábado

### 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 de fazer justiça, cobrar impostos e organizar a defesa militar. Em 1114 foi doado, por D. Henrique e D. Teresa, um extenso território a Pedro Viegas, nobre e cavaleiro medieval do Reino de Portugal, que deu origem aos **Senhorios da cidade da Guarda e de Tavares**.

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 003507360001660883032

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](mailto:caal@mail.telepac.pt) site: [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org)

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

Vai ser no Senhorio de Tavares que vai decorrer a nossa actividade. Por essa razão, como poderemos constatar no local, 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 Vila 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. Seguimos depois, ainda por caminhos rurais, até à antiga Guimarañcios, actual **Guimarañcios 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**.

**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:** De Algés às 6h45 e de Sete Rios às 7h00.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h30 junto ao pelourinho de Chãs de Tavares.

Autocarro 39,50€ / Menores 21 anos 13,50€

Viatura própria 15,00€ / Menores 21 anos 11,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, as informações e o mapa.**

## GDAE

Vão realizar-se em Abril e Maio os **Cursos de Iniciação e Avançado de Escalada**

(ver mais em <http://www.clubeartlivre.org/node/1927>).

**14 e 15 de Abril** - Escolas de Escalada de Alange - Mérida

**28, 29, 30 e 01 de Maio** - Escolas de Escalada de Grazañema (Tajo Colorao, Peñon, Benañjan e Benañcaz)

**19 e 20 de Maio** - Escolas de Escalada de Puebla de Guzmán.

## GDAO

No dia **12 de Abril, Quinta**, vai realizar-se uma reunião (**21h30**) do Grupo de Orientação, a fim de preparar a actividade do fim-de-semana de 21 e 22. A reunião é aberta a todos os sócios.

## GDAO

No dia **7 de Março** vai realizar-se uma reunião do Grupo de Montanha, **às 21h30**, a fim de preparar a actividade do fim-de-semana de 17 e 18, na serra da Estrela.

## PROPOSTAS DE ACTIVIDADES para 2013

Companheiros, o Clube já está a receber propostas de actividades para 2013 e, como sempre, contamos com a tua colaboração. Por favor, envia a tua proposta até 31 de Maio. Não te atrases!

Idanha - Sábado



Idanha - Domingo



Entroncamento



Monsanto



Rota do Minho-sábado



Rota do Minho-domingo



Rios Vouga Paiva e Mel-sábado



Rios Vouga Paiva e Mel-domingo



Terras de Tavares



A presente ficha é a 3ª e última de um conjunto de 3 documentos elaborados pela Assessoria do Ambiente do CAAL e publicados na "Informação". Pretende-se que este documento desencadeie um processo de reflexão sobre o 'Código de Conduta do Caminheiro do CAAL', em particular dos pontos 5 a 9.

Retoma-se uma questão detalhada na 2ª ficha: o valor transversal e de base no Código de Conduta é o **respeito**, sem o qual não se atinge a **sustentabilidade**.

E nunca é demais recordar também:

### No Man Is an Island

Joan Baez

*No man is an island,  
No man stands alone,  
Each man's joy is joy to me,  
Each man's grief is my own.  
We need one another,  
So I will defend,  
Each man as my brother,  
Each man as my friend (...)*

Os pontos 5 e 6 do Código de Conduta são relativos a aspectos particulares da interacção do caminheiro(a) com o Ambiente.

O **ponto 5** é relativo **aos caminhos e sinalização** (ambiente construído) e preconiza a utilização dos caminhos e trilhos existentes como forma de preservar a paisagem e a Natureza. Caminhar em corta-mato tem impacto negativo na vida animal, nas plantas e nas formações geológicas. Por outro lado, os caminhos tradicionais são parte integrante do património que enquanto caminheiros temos oportunidade de preservar. É inquestionável que muitos dos caminhos tradicionais tendem ao abandono e ao desaparecimento, à medida que deixam de ser usados nas deslocações das populações rurais ou nas actividades de pastorícia. Os organizadores das actividades/guias deverão ter presente, logo desde o reconhecimento, que devem ser utilizados os caminhos e trilhos existentes e que os caminhos tradicionais constituem um património a divulgar e preservar.

O **ponto 6** é relativo aos **sítios** (ambiente natural) e explicita comportamentos relativamente ao lixo, às águas e ao fogo que são expectáveis, bem conhecidos e normalmente observados por todos (por isso não são aqui esmiuçados).

Os pontos 7 e 8 do Código de Conduta são relativos às relações interpessoais.

O **ponto 7** é relativo à nossa interacção com o **guia** e explicita um conjunto de atitudes e comportamentos que têm subjacente o respeito para com o guia e que devem ser observados para que a actividade corra bem: não ultrapassar o guia, manter-se à frente do guia que está a fechar; manter contacto visual com os companheiros da frente e ouvir e cumprir as instruções do guia. Nas actividades do CAAL, guias são sócios(as) que pontualmente desempenham o papel de responsáveis pelas actividades. Respeitar o guia promove naturalmente o aparecimento de mais guias - e

é imprescindível que todos, na medida das nossas competências e possibilidades, organizemos actividades e desempenhemos o papel de guia!

O **ponto 8** é relativo à interacção com os(as) **companheiros(as)**, os restantes elementos que integram os grupos e chama a atenção para atitudes e comportamentos relacionados com a pontualidade, a amabilidade e a solidariedade. Estes são 3 aspectos que têm grande impacto no normal decurso da actividade e no gozo que sentimos ao integrá-la.

O **ponto 9** do Código de Conduta é relativo aos **riscos** e identifica atitudes e comportamentos individuais conducentes à prevenção de acidentes e à segurança do grupo.

Relativamente à prevenção de acidentes, há que progredir cuidadosamente, levar equipamento, mantimentos e água suficientes, integrar actividades adequadas aos nossos próprios limites, experiências e competências e dialogar com o guia em caso de dificuldades. A classificação do grau de dificuldade das actividades recorrendo ao M.I.D.E. (Método de Informação de Percursos) torna mais objectiva a classificação das actividades e facilita a nossa integração em actividades adequadas. Na tradição do CAAL, a decisão de integrar ou não uma actividade tem cabido apenas ao participante. No entanto, tendo a segurança em mente, julgamos ser do interesse de todos a avaliação de sistemas alternativos para a tomada dessa decisão.

Relativamente à segurança do grupo, há que manter distanciamento seguro em terreno difícil e cooperar em situações adversas ou emergências.

*Nota - Com esta terceira ficha, a Assessoria do Ambiente, abordou os pontos 1 a 9 do Código de Conduta do caminheiro do CAAL, interpretando-os no sentido de questionarmos qual o nosso papel no clube e na sociedade, no que respeita à ética ambiental, em sentido lato*