

# Arlivre Informação



## Editorial

Em 22 de Março, o CAAL, em **Assembleia Geral**, aprovou o relatório e as contas referentes a 2011, tendo também procedido à **renovação do mandato dos órgãos sociais**, que se manterão em funções até 2014. Tratou-se de um momento significativo na vida associativa do Clube, no qual radica a legitimidade da Direcção nas suas decisões. Contudo, por essa mesma razão, teria sido extraordinariamente mais reconfortante que aquele acto solene tivesse sido mais participado: **ser sócio do CAAL deve implicar mais do que, ao fim-de-semana, estar presente à entrada do autocarro que nos transporta para as actividades.**

Algumas medidas do novo mandato terão efeitos imediatos. Este Boletim Informativo traduz o lançamento de uma **nova política de preços para as actividades**: os sócios com licença federativa da FPME e que subscrevam o respectivo seguro passam a contar com uma redução correspondente ao seguro de actividade. Para os nossos sócios, a filiação na Federação torna-se assim ainda mais atractiva: representando mais praticantes, o peso institucional da FPME, na defesa dos nossos interesses comuns, crescerá; dentro da Federação, também a voz do CAAL se tornará mais notada; individualmente, o praticante beneficiará de um seguro de actividades válido 365 dias por ano; e poderá desfrutar, com uma redução de preço, das nossas actividades.

Aliás, **existem mais motivos para reforçar a nossa ligação à FPME**. Em sentença recentemente proferida, referente a uma acção oportunamente intentada pelo CAAL contra a então designada Federação Portuguesa de Campismo, o Tribunal Administrativo de Lisboa decidiu-se pela perda da utilidade pública desportiva por parte da Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo (sucessora da FPC), bem como pela anulação da decisão através da qual aquele organismo entendeu expulsar o CAAL do leque dos seus associados. Esta decisão representa um grande avanço nos interesses do CAAL e de todos os montanheiros em Portugal, e reconforta-nos na nossa decisão de apoiar a **Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada**. É mais uma prova de que a lealdade e o respeito por princípios de honestidade, dignidade e competência valem mais do que quaisquer 'pragmatismos' que não são mais, muitas vezes, do que oportunismos disfarçados. Face aos que criticam a conduta escorregada do CAAL apenas na mira de maximizarem os seus próprios ganhos, em detrimento do proveito colectivo, **temos todos – escaladores, caminheiros, alpinistas, montanheiros em geral – que nos manter unidos**, continuando a constituir, para os montanheiros portugueses e para o país em geral, um exemplo a seguir.

## Resumo

12 e 13 de maio	sábado e domingo	Corredor Verde de Guadiana e Parque Nacional de Doñana
18 de maio	sexta	'Esta Lisboa que eu amo'
20 de maio	domingo	Monsanto – Caminhe pelo seu coração
25 a 27 de maio	sábado e domingo	Braga Romana
9 e 10 de junho	sábado e domingo	Da Salsa à Mosca... Linha do Tua - Bragança
16 de junho	sábado	Trilhos do Correio Mor
23 e 24 de junho	sábado e domingo	A 'Northface' da Estrela
30 de junho	sábado	Nocturna – Lisboa vista da outra margem

### Corredor Verde de Guadiana e Parque Nacional de Doñana

12 e 13 de Maio – sábado e domingo

É possível regenerar ecossistemas!

O Guadiana, Príncipe dos Rios para os árabes, é o último grande afluente do Guadalquivir na sua margem direita, alimentando de água doce as marismas. Nasce na Serra Morena e percorre uma paisagem heterogénea até chegar ao Parque Nacional de Doñana. O **Corredor Verde do Rio Guadiana** é a zona onde se produziu em 1998 a catástrofe mineira de rotura da barragem, onde eram

armazenadas a água e lamas contaminadas. O derrame de mais de 6 mil milhões de litros de água contaminada e lamas foi uma das maiores catástrofes ambientais de Espanha, que ameaçou fortemente o Parque Nacional de Doñana. A Junta da Andaluzia tomou este drama como um desafio para, não apenas remediar os efeitos mortíferos deste derrame, mas também para solucionar os muitos problemas resultantes das profundas transformações que o rio tinha sofrido nos últimos 50 anos.

**Sábado, 12** – Percurso a pé que começa no **Espaço Nacional de Doñana** passando pelos caminhos percorridos pelas irmandades da romaria da 'Virgem do Rocío' na província de Huelva. Atravessaremos o parque natural e o parque nacional por estes caminhos ancestrais. O percurso termina na **aldeia de 'El Rocío'**, junto aos zambujeiros centenários.

No final do percurso na 'madre de las marismas' poderemos ver

flamingos, andorinhas do mar, colhereiros, patos e mergulhões, entre outras espécies mais raras

(<http://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/servtc5/ventana/mostrarFicha.do?jsessionid=6EFBB5E108ACB244B96260F0268CFABC?idEspacio=7323>).

O jantar será **arroz à moda de Doñana...**

**Domingo, 13** – Hoje teremos o **Percurso do Corredor Verde de Guadiamar** na companhia dos nossos amigos do grupo 'Llega como Puedas'. Será um percurso fácil na margem do rio que nos levará até ao Vado Del Quema, um cruzamento de vias pecuárias e um dos recantos mais populares do rio e que também faz parte das rotas das peregrinações que se dirigem à aldeia do Rocio.

No final poderemos retemperar as forças no Centro de Visitantes do Corredor Verde do Guadiamar. Faremos ainda um **pequeno percurso nos veículos tradicionais da Romaria do Rocio** para fim de festa!

**Características dos percursos:** Há poucos desníveis a vencer, mas no sábado o piso de areia pode dificultar a progressão. No domingo atravessaremos o rio Guadiamar a vau, pelo que chinelos ou uma toalhinha podem ser úteis! No domingo há possibilidade de **neutralização**.

**Recomendações:** Atendendo à época, há que tomar medidas de precaução – uso de chapéu, creme solar e muita água na mochila. Trazer farnel para os dois almoços. É aconselhável trazer binóculos.

**Alojamento:** Perto de Sevilha num alojamento do tipo de Pousada de Juventude.

**Partida:** Sábado, dia 12, às 6h00 em Algés e 6h15 em Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Na área recreativa Buitrago, às 11h30 de Sábado. Para lá chegar deve sair da autoestrada Ayamonte-Huelva-Sevilla para Benacazón-Sanlúcar na direção Benacazón.

Autocarro 89,00€ / Menores 21 anos 46,00€

Viatura própria 53,00€ / Menores 21 anos 40,00€

**O preço inclui:** seguro, transporte, alojamento com pequeno-almoço, a visita ao cento de visitantes, o passeio de carroça na aldeia do Rocio, jantar e enquadramento.

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

## 'Esta Lisboa que eu amo'

18 de maio - sexta

Um fim de dia diferente pela Lisboa antiga

Preparámos um passeio por Lisboa, a começar ao fim da tarde de **sexta-feira, 18 de maio**. Como àquela hora a zona tem muito movimento, começamos a actividade num ponto mais tranquilo, e apontamos como **ponto de encontro** e de **partida o Teatro Nacional de S. Carlos, ali perto do Chiado**.

Começaremos então o nosso passeio lisboeta, detendo-nos um pouco junto à **estátua de Luís de Camões, no Largo** do mesmo nome. Em brevíssima homenagem ao nosso épico, contar-lhes-emos, sucintamente, a história da feitura desta estátua e desvendaremos os nomes daquelas figuras que rodeiam o poeta. A propósito, alguma vez nelas repararam bem? No entanto, são figuras grandes da nossa Cultura!

Logo mais, o **Jardim de Santa Catarina**, de vistas magníficas sobre o Tejo e a outra margem, jardim onde, imponente, está a escultura do **Gigante Adamastor**. Os amantes de fotografia terão aí um local

privilegiado de captação de Lisboa e da outra margem!

Ali no alto de **Santa Catarina**, visitaremos o **Museu da Farmácia**, onde estão apresentados 5000 anos (cinco mil, leram bem!) de história da Saúde. **Uma visita guiada por especialista do museu** dar-nos-á acesso a peças do Egipto, Roma e Mesopotâmia. Também veremos **farmácias europeias antigas e orientais** ou a reconstituição da **Estácio** do Porto, sendo possível acedermos a artefactos que vão dos Incas, aos Aztecas, do Islão ao Tibete.

Este Museu foi considerado o **Melhor da Europa** em 1996, 97, 98 e 2004, tendo modernas e magníficas instalações!

Sempre a pé, pelas ruas antigas de Santa Catarina e Calçada do Combro, passaremos frente à **Igreja de Santa Catarina**, representativa do Barroco seiscentista, monumento nacional. Nessa calçada vislumbraremos **alfarrabistas, livrarias** e outras lojinhas muito 'sui generis'.

Teremos oportunidade de ver o edifício, recentemente recuperado, do antigo **Liceu Passos Manuel**, o **primeiro** Liceu de Portugal, edifício de 1911, construído na sua época sob uma nova concepção de Educação e até de construção.

**A Assembleia da República e a Casa-Museu de Amália Rodrigues** merecerão também algumas referências durante este nosso périplo lisboeta. Seguiremos sempre por essa **Rua de S. Bento**, repleta de **antiquários**, pequenos restaurantes e comércio antigo e tradicional, felizmente ainda com alguma atividade e vida!

A estas horas, já apetecerá jantar e iremos tê-lo num local de grande tradição e pergaminhos: o **Ginásio Clube Português**, onde seremos gentilmente recebidos pela sua **Direção**, que nos fará as honras da casa. A ementa deste jantar pode ser consultada no final desta nossa informação.

Durante o jantar, o **Ginásio Clube Português** deliciará, cremos, o nosso grupo, com uma demonstração de **'salsa'** e de **'jogo do pau'**, duas das atividades entre as muitas que aí levam a efeito.

Depois do jantar, daremos uma volta apazível pelo **Jardim das Amoreiras** e temos previsto um **'grande final'**: um pezinho de dança na famosa **Sociedade Filarmónica dos Alunos de Apolo**, no seu baile de sexta-feira à noite, aberto à comunidade de Campo de Ourique e não só, com o produto do qual esta agremiação oferece, gratuitamente, todos os dias, almoço aos carenciados da zona, **num gesto de há muitos anos e de muita solidariedade social**.

O ambiente é o de uma sociedade recreativa de Bairro, muitíssimo frequentada nessas sextas-feiras à noite, com bailarico 'abrilhantado' por grupos musicais que conhecem bem os gostos dos seus frequentadores e 'habitués'. É uma Lisboa que talvez não conheçam... e que vai valer a pena! Teremos também uma exibição de **danças de salão feita por experientes e reconhecidos bailarinos**, numa calorosa colaboração daquela Sociedade Recreativa com o nosso Clube.

**Características do percurso:** pelo que se descreveu, já viram que é um percurso urbano, pelas ruas e ruelas antigas de Lisboa. Aconselhamos a levar calçado confortável e, se quiserem, a ter também um par de sapatos... para depois irem dançar, se for esse o vosso desejo. **Início da atividade: às 18h45 à porta do Teatro Nacional de S. Carlos**, ali muito perto do Largo do Chiado.

O jantar tem o seguinte **menu, único:** creme de ervilhas c/ coentros; bacalhau c/ espinafres e salada; sobremesas variadas; vinho da casa; café.

**O preço de 31,00€ inclui:** o jantar e as entradas no Museu da Farmácia e n' Os Alunos de Apolo.

**Nota:** Por razões logísticas, esta actividade apenas comportará **30 participantes**. Se gostaram da nossa proposta... apressem-se na inscrição e posterior partilha connosco desta **Lisboa que nós amamos! É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

# Parque Florestal de Monsanto

20 de maio – domingo

Caminhe pelo seu Coração



O **Clube de Actividades de Ar Livre (CAAL)**, com a colaboração do Grupo de Estudo de Fisiopatologia do Esforço e Reabilitação Cardíaca da **Sociedade Portuguesa de Cardiologia**, associando-se às comemorações do **'Mês do Coração'**, organiza um **passeio pedestre** no Parque Florestal de Monsanto, em Lisboa, aberto à população em geral.

A caminhada será precedida de um **pequeno rastreio (medição do pulso e da tensão arterial)** e distribuição de folhetos com informação sobre estilos de vida saudáveis.

O CAAL desenvolve esta actividade com regularidade há mais de 17 anos, continuando a mostrar os encantos de **Monsanto (o pulmão de Lisboa)**, que é ideal para a iniciação ao pedestrianismo, promoção do exercício físico regular e de um estilo de vida saudável, para os amantes da Natureza e do Ambiente, para todas as idades, de forma a passarmos todos uma bela manhã.

**Local de encontro:** Cruz das Oliveiras (junto aos bombeiros) às 9h00, para podermos fazer o rastreio antes da caminhada.

**Venham a Monsanto com o Ar Livre – é ao pé de casa, sem inscrição prévia, gratuito, e termina no local onde começou pelas 12h45!**

## Braga Romana

26 e 27 de maio – sábado e domingo

Reviver Bracara Augusta!

**Aceitem o desafio de uma viagem na História!**

Vamos **recuar 2000 anos** e regressar à época romana, à **Bracara Augusta, cidade capital da Gallaecia...**

O **CAAL** convida-vos a participar num conjunto diversificado de actividades e áreas de actuação:

**O MERCADO - artesãos e mercadores**

espalhado por várias ruas do centro histórico da cidade, mostra ao vivo os costumes, as artes e os ofícios da época romana; aí se apreciam e comercializam metais, olaria, tecelagem, bijutaria, o vidro, a cestaria, a cantaria, o couro e a marcenaria, bem como produtos alimentares e naturais, entre outros;

**A zona de ALIMENTAÇÃO - as "tabernas"**

para apreciar muitas e diversas receitas romanas de porco e aves, peixes, mariscos e enchidos, os queijos, o pão e a fruta e incontáveis petiscos...;

**O ACAMPAMENTO ROMANO**

com as tendas, as armas de arremesso, o banho, o triclinium, onde serão encenadas lutas e apresentadas técnicas de combate;

**ESPECTÁCULOS** diurnos e nocturnos em 4 palcos dispersos na 'cidade romana';

**ANIMAÇÕES DE RUA e CORTEJOS** onde podes participar (trajado à romano...);

**ÁREA PEDAGÓGICA**

**Mas não é tudo!**

Além desta Festa única que será a **IX Edição da Braga Romana**, preparamos, em colaboração com o dr Armandino Cunha do Gabinete de Arqueologia da C.M. de Braga, **um conjunto de visitas e um passeio que encantarão todos os participantes!**

**Vamos ao Programa das Festas!**

**Sábado, 26 de maio**

10h45: Visita guiada à **'Domus'** da Escola Velha da Sé

11h30: Visita às **Termas Romanas** do Alto da Cidade - Complexo termal público, do tempo dos imperadores flávios, foram descobertas em 1977; são Monumento Nacional

Almoço livre (eventualmente no Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa)

14h30: Visita guiada ao **Museu** - inaugurado em 2007, conserva um amplo mosaico e numeroso espólio

Resto da tarde e noite: participação na **festa da Braga Romana.**

Não poderemos deixar de passar pelas **Frigideiras do Cantinho**, pastelaria ícone da cidade, fundada nos finais do séc. XVIII, em 1796, sendo hoje o estabelecimento comercial, no género, mais antigo desta cidade. As frigideiras (folhado de carne), que havermos de provar; já eram enaltecidas por Júlio Dinis, em 'Serões da Província'.

Nos alicerces desta casa foram descobertos vestígios de uma 'domus', que podem ser observados através do pavimento em vidro. Também **a não perder!**

**Domingo, 27 de maio**

10h00: Visita à **Fonte do Ídolo** - um monumento singular harmonioso, considerado um santuário particular dedicado por Celico Fronto a uma divindade sincrética TangoeNabiagoi

**Passeio Pedestre ao longo da Via Romana XVII** (entre S. Mamede de Este e Póvoa do Lanhoso), troço quase intacto, incluindo calçada romana

Tarde na **Braga Romana** e regresso a Lisboa.

**Características:** Actividade em meio urbano, eminentemente cultural e de convívio. Um cheirinho 'desportivo' com o passeio (cerca de 3 horas) no domingo de manhã.

**Alojamento low-cost:**

1ª opção - Parque de Campismo Municipal de Braga

2ª opção - Hotel Axis-Basic, com alojamento e pequeno almoço buffet, em colaboração com a UltraturViagens e Turismo (o preço depende da rapidez da inscrição e da disponibilidade do hotel)

**Partida:** Sábado, dia 26, às 6h45 de Alégis e às 6h30 de Sete Rios.

Autocarro (1ª opção)	54,00€
Autocarro (2ª opção)	68,00€
Viatura própria (1ª opção)	45,00€
Viatura própria (2ª opção)	61,00€

**O preço inclui:** o transporte, o alojamento conforme a opção escolhida, as entradas em todas as visitas e o museu, o seguro, uma lembrança e a simpatia das gentes do Minho!

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

# Da Salsa à Mosca... Linha do Tua - Bragança

9 e 10 de junho - sábado e domingo

## Pelas linhas da Nostalgia, calcorreando a Linha do Tua

O CAAL volta a calcorrear **os caminhos, outrora percorridos pelo comboio, na Linha do Tua**. Desta feita vamos percorrer um troço da linha (entre as estações da Mosca e de Salsas), já ausente de carris e travessas, essencialmente utilizado na sua maioria como caminho agrícola, de **grande beleza**, sem que as obras do IP4 a belisquem, admirando **fabulosas paisagens de soutos e carvalhais**, aqui e ali algum **regato**, três túneis a atravessar e duas pontes metálicas a admirar; pois por eles não poderemos passar, porque é pela segurança que nos pautamos.

Após a tomada do pic-nic, iniciaremos o trajeto na **estação de Sortes** (Qm.117,1), em direção à **estação da Mosca** (Qm.125,6), percorrendo uns singelos 8,5km, de piso fácil. Logo a seguir à estação de Sortes atravessaremos um pequeno túnel (**túnel de Sortes** - 30m) para voltarmos a admirar uma bela paisagem de calmaria agrícola, que nos segue durante o percurso, bordejado por imponentes castanheiros. Mais à frente atravessaremos novo túnel (**túnel de Remisqueado** - 136m). Passada a P.N. de Remisqueado (Qm.119,946) seguiremos em direcção à 1ª ponte (**ponte de Rebordãos** - 120m), passando pela P.N. com o mesmo nome ao Qm.122,166, não nos esquecendo de admirar a paisagem, dada a facilidade do percurso.

Passado que seja novo viaduto (sem referência), chegaremos em breve à estação da Mosca, para mais à frente retomarmos o autocarro que nos levará à **Pousada de Bragança**, para um merecido **jantar (incluído no preço)**, à mercê de cada companheiro o relaxante repouso, recarregando energias para o dia seguinte.

No domingo voltaremos à Linha, novamente à estação de Sortes (Qm.117,1), donde partiremos para sul em direcção à **estação de Salsas** (Qm.104,6), percorrendo uns não menos fáceis 12,5km, pois a jornada inicia-se cedo. Agora voltaremos à **nostalgia ferroviária de outrora**, mirando pequenas estações desactivadas com e sem manutenção, outras ainda habitadas por antigos ferroviários (guardas de P.N.), que acolhem as suas famílias!

A **paisagem**, essa continua **bela e exuberante**. Num ápice chegaremos ao **túnel de Arufe** (155m), onde será útil o uso de lanterna ou frontal, que atravessaremos com prazer, e cujo fim não se avista, dado se desenvolver em curva que, uma vez transposta, deixa passar o agora brilho de 'luz ao fundo do túnel'... e eis se não quando distraídos com a paisagem, chegamos à **estação de Rossas**, onde almoçaremos o pic-nic de cada qual, se o partilhar quisermos. Repostas as calorias, far-nos-emos ao caminho, e sob o IP4 passaremos, em direcção a Salsas. Chegados a Salsas admiraremos a sua estação, apenas simbólica, pois a linha foi interrompida pela construção de um centro de dia/lar, mantendo a cisterna e ponto de abastecimento de água. Poderemos ainda 'matar a sede' no comércio local, para de seguida rumar a Lisboa.

(P.N. = passagem de nível; Qm. = quilómetro)

**Características do percurso:** Caminho percorrido sempre na plataforma da linha, já sem carris e travessas (chulipas de madeira), os túneis têm um troço de cascalho solto (balastro da antiga linha) que se recomenda atenção, para evitar cansaço excessivo.

**Alojamento:** Na Pousada de Juventude de Bragança (é preciso levar toalha).

**Recomendações:** Não esquecer calçado confortável para terreno

pontualmente acidentado, recomenda-se o uso de bastão, lanterna ou frontal, protector solar pela surpresa do sol e por fim levar água (não há abastecimento).

**Cartografia:** Folhas 37, 50 e 64 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, dia 9, às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 12h00 na localidade de Sortes - Bragança.

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

Autocarro 76,00€ / Menores 21 anos 33,00€

Viatura própria 38,00€ / Menores 21 anos 30,00€

**O preço inclui:** alojamento na Pousada da Juventude de Bragança, com pequeno-almoço e jantar de sábado, para além do seguro, do transporte e das informações e mapa.

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

## Trilhos do Correio Mor

16 de junho - sábado

### A natureza e o património

Começamos a actividade com a **visita ao Jardim da Casa do Adro e interior da Igreja Matriz**, em direcção ao **Palácio do Correio Mor**, o verdadeiro 'ex libris' do concelho de Loures, e um dos monumentos ainda com muito por descobrir e estudar em prol da História da Arte em Portugal. Passaremos na zona do jardim, com hipótese de visita ao interior também. Subida em direcção a Montemor até à **capela de Nª Sra da Saúde**, onde haverá lugar a uma pequena paragem para retemperar forças.

Depois do merecido descanso iremos subir mais um pouco até ao ponto mais alto da zona, junto às antenas e ao marco geodésico. A partir deste ponto iremos descer em direcção à **Fonte de Vale Nogueira** até A-dos-Cãos e **capela de Sto Amaro**.

De volta a Loures (uma vez que o passeio é circular), passaremos por A-dos-Calvos, Bairro Vitória e a sua quinta antiga (séc. XVII), Barro e finalmente o retorno à Casa do Adro, por volta das 17h00. No final haverá um **pequeno lanche, incluído no preço**.

**Um percurso com pontos patrimoniais, paisagísticos e naturais muito interessantes.** Distância aproximada de 16km, com dificuldade média, em especial na parte da subida até Montemor.

**Cartografia:** Folha 417 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Concentração:** Às 8h45 no largo da Igreja Matriz / Casa do Adro em Loures, para começarmos a caminhada às 9h00.

**O preço de 10,00€ (menores - 5,00€) inclui o seguro, o lanche e o mapa.**

# A 'North Face' da Estrela

23 e 24 de Junho – sábado e domingo

## A face norte e as terras de Ribamondego

Em primeiro lugar, a natureza traçou **a montanha com os seus imponentes vales glaciares e os seus rios selvagens e sinuosos**. Depois, também o homem aqui deixou o seu rasto pela vivência rica e marcante, revelada através do património arquitectónico, rural e popular, e nas modificações que efectuou na paisagem natural. Assim é a **serra da Estrela**, nosso 'ex-libris', local a que o nosso Clube volta recorrentemente para levar a cabo diversos tipos de actividades! No entanto, tem escapado **a sua face norte**, uma lomba planáltica onde se abrigam Seia, Gouveia, e Celorico da Beira. As vistas, para norte pois claro, são para o **vale do Mondego**, mas já não é o mondeguinho do 'corgo das mós' e que passa ainda magriço em Videmonte. Do alto do planalto de Videmonte e da serra do Ralo, naquela imensa baixa de **terras de Ribamondego** é já o Mondego, no seu curso médio, que passa no sopé de Celorico e Algodres, paisagem que se perde nas terras de Tavares, e limitada já muito ao longe pela serra do Caramulo.

É neste Mondego, que se vai construir mais uma barragem (Girabolhos), é mais uma oportunidade de usufruir do que se irá perder: **caminhos tradicionais, locais esquecidos, rastos...**

### Características dos percursos:

**Sábado:** 1º percurso com cerca de 5,5km de extensão, a decorrer por caminhos tradicionais e algum corta-mato junto ao rio. Em **Girabolhos** desceremos em direcção ao Mondego, onde iremos piquenicar e tomar banho. Na subida para a **Póvoa da Rainha** teremos de vencer 100m de desnível, aqui haverá uma **neutralização colectiva** para acedermos a um 2º percurso, com cerca de 2,5km extensão, junto ao Mondego e a um seu afluente.

A seguir, partida para o **camping 'Moinhos do Dão'**.

**Domingo:** depois do pequeno-almoço e de arrumarmos as trouxas, partida para **Videmonte**, onde se inicia o percurso com cerca de 18km, que decorre por caminhos de pastores/tradicionais e estradão. Começa-se por subir cerca de 200m nos primeiros 3km, até à **Cabeça Alta** (1287m), daqui ainda poderemos admirar ao longe a Torre, os Cântaros, e entrever o vale do Zêzere; até ao final em **Aldeia da Serra** (660m), o caminho vai baixando gradualmente. **Neutralização** na estrada Salgueirais/Prados (ao km 12 do p.). O final está previsto para as 18h00.

**Alojamento:** Exclusivamente no camping 'Moinhos do Dão' ([www.moinhosdodaao.nl](http://www.moinhosdodaao.nl)), onde se pode acampar. O espaço pertence a holandeses desde os anos 70, que recuperaram as azenhas e casas de moleiros existentes naquele local junto ao rio Dão, que servem hoje para alojamento, além de terem construído várias cabanas de madeira também para esse efeito. **(Se ficar nas cabanas serão mais 10,00€)**

Possui uma pequena **praia fluvial**, está debaixo de um dossel de verdura original, quase intacto, muito raro hoje em dia, e fica junto ao **mosteiro cisterciense de Stª Maria de Maceira-Dão**, ao qual poderemos dar uma espreitadela. Será neste espaço, muito 'eco', muito 'pastiche' e 'artesanal', mas muito 'friendly', que jantaremos e tomaremos o pequeno-almoço (tudo incluído no preço).

**Cartografia:** Folhas 191, 192, 201 e 202 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Recomendações:** Botas, roupa adequada, farnel para os almoços (podem encomendar no camping umas sandochas para domingo). Atenção que, quer no Mondego quer no Dão (camping) **há oportu-**

**nidade para banhos no rio**. Não esquecer toalha e frontal, items necessários no alojamento. Quanto à bagagem é preciso que vá bem acondicionada, uma vez que seguirá de transfer do convento até ao camping, enquanto nós seguiremos a pé. Por fim, haverá **fogo-de-campo**, instrumentos musicais, e gargantas bem afinadas requerem-se para a véspera de S. João.

**Partida:** No sábado, dia 23, às 6h15 de Algés e às 6h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h30 de sábado, dia 23, junto à igreja de Girabolhos (é uma freguesia do concelho de Seia, mas próxima de Vila Nova de Tázem).

Autocarro (campismo) 68,00€ / Menores 21 anos 35,00€

Autocarro (cabana) 78,00€ / Menores 21 anos 45,00€

Viatura própria (campismo) 39,00€/ Menores 21 anos 30,00€

Viatura própria (cabana) 49,00€/ Menores 21 anos 40,00€

**O preço inclui:** o alojamento com pequeno-almoço, o jantar, o transporte, o seguro e as informações.

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

## Noturna - Lisboa vista da outra margem...

30 de junho - sábado

... dos miradouros de Almada

Em **Cacilhas** com o farol renovado começa a nossa noturna, um passeio urbano onde iremos descobrir o melhor de **Almada**, sem nunca esquecer a vista sobre **Lisboa ao entardecer**.

A presença de Almada nos grandes momentos da História de Portugal é uma constante, donde se destacam os cidadãos, factos e instituições que contribuíram para o desenvolvimento deste concelho. A proximidade do rio constituiu, desde sempre, um factor determinante para a fixação de pessoas, desde a pré-história até à actualidade. A presença humana em Almada, topónimo de raiz árabe, remonta à pré-história. Por esta margem passaram os mais diversos povos que se sedentarizaram e aqui trocaram as suas experiências e mercadorias.

No final do século XIX Almada industrializa-se, com a actividade económica centrada no sector corticeiro e nas indústrias de moagem.

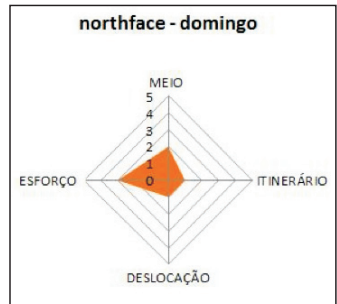
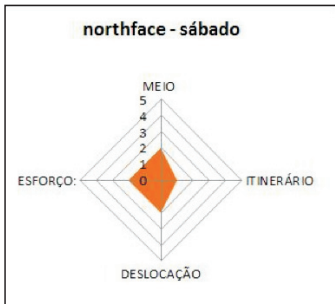
A partir de 1940, a instalação de novas indústrias motiva a explosão demográfica. A década de 60 fica marcada pela inauguração da ponte sobre o rio Tejo e pela expansão dos estaleiros navais da Lisnave.

Almada leva-nos a descobrir as suas avenidas e os **recantos mais belos** virados para o Mar da Palha. No caminho iremos percorrer os **bairros mais antigos e pitorescos de Almada**, assim como também a descoberta de **novos pontos de observação do rio Tejo e da cidade de Lisboa**.

**Ponto de encontro:** Às 19h30 junto ao **farol de Cacilhas** (quando se sai do barco, para a esquerda).

**Para os companheiros de Lisboa, existem cacilheiros a sair às 19h00 e às 19h20, com partida do Cais do Sodré. No fim da actividade pode-se regressar de cacilheiro a Lisboa.**

**Inscrição no local do encontro (5,00€).**



### GDAE

**23 Junho a 3 Julho** - 8ª Viagem de Escalada aos Açores (actividade nas ilhas de Pico, S. Jorge e Terceira)

**20, 21 e 22 de Julho** - Escolas de Escalada de León (Hoces de Vergacevera, Fuente de Peñacorada, Olleros e Pelugano)

### GDAO

No dia **17 de maio, quinta**, vai realizar-se, na sede do CAAL, uma reunião do Grupo de Orientação, a fim de preparar a actividade do dia 20, que se realizará conjuntamente com um grupo de caminheiros do **Grupo Gredos de Montaña**. A reunião é aberta a todos os sócios.

### GDAMO

No dia **9 de maio** vai realizar-se uma reunião do Grupo de Montanha, às **21h30**, na sede do CAAL, a fim de preparar a actividade do fim-de-semana de 19 e 20, na serra de Béjar; ainda em **maio (no dia 30)**, haverá outra reunião no mesmo local e à mesma hora, para preparar a travessia da Costa Vicentina, de Porto Covo a Sagres.

### Progressão no meio natural

Queres aprender mais um pouco sobre técnicas de progressão? No dia **17 de maio, quinta, às 21h30**, na sede, os sócios do CAAL poderão participar num workshop onde se vai falar sobre questões relacionadas com as **técnicas de caminhada**, a forma de abordar os diferentes tipos de terreno, e como nos mantermos orientados enquanto nos tentamos permanecer de pé. Este workshop resulta do trabalho desenvolvido no decurso do Estágio de Monitores CAAL de Média Montanha realizado em 2011. **Não faltes!**

### Nova Política de Preços nas Actividades

Movida pela preocupação de reduzir, tanto quanto possível, os preços que os nossos associados pagam pela sua participação nas actividades, a Direcção resolveu implementar uma nova fórmula de cálculo, criando um preço exclusivamente destinado aos companheiros que possuam a Licença Federativa da FPME e subscrevam o respectivo seguro – **Participante Federado**. Com efeito, entendemos não fazer sentido que um sócio nessas condições tenha que pagar pelo seguro de actividade, cujo custo era até agora incorporado no preço da actividade. Recomendamos por isso ainda mais fortemente aos sócios do CAAL que requeiram a **Licença Federativa** e o respectivo seguro de praticante (ver condições em [www.fpme.org](http://www.fpme.org)). As vantagens que daqui decorrem para os nossos sócios são várias:

- o praticante passará a beneficiar de uma cobertura de seguro desportivo válida 356 dias por ano, dentro e fora das actividades do CAAL;

**o custo dessa cobertura será rapidamente recuperado em virtude da participação nas nossas actividades a um preço mais vantajoso (menos 1€ nas actividades de 1 dia e menos 2€ nas de 2 dias);**

- o nosso Clube passará a contar com uma voz cada vez mais activa nas decisões da Federação, por representar um número crescente de praticantes federados;
- a Federação que, junto das entidades oficiais representa o nosso interesse colectivo, verá o seu prestígio e capacidades crescerem na medida do aumento do número de licenças que emite.

Por isso, não hesites: subscreve a **Licença Federativa** e o **seguro de praticante**, e começa a requerer a tua inscrição como **Participante Federado**.

**Não te esqueças de pagar as quotas de 2012 - 28€**



Já aqui falámos sobre técnicas de caminhada. Contudo, hoje pretendemos começar a analisar com maior detalhe os diferentes modos de progressão.

De um modo geral, independentemente do tipo de terreno, devemos observar um conjunto de normas:

- Previamente, garantir uma adequada higiene dos pés, de modo a prevenir infecções subsequentes a eventuais ferimentos, bem como o adequado corte das unhas, evitando assim que as mesmas venham a ferir as regiões moles do pé ou sofram lesões em resultado dos repetidos impactos de baixa intensidade a que o pé fica sujeito ao caminhar;
- Ainda em casa, preparar adequadamente o equipamento, tendo o cuidado de ajustar a nossa selecção à época do ano e às condições que expectavelmente serão encontradas durante a caminhada.
- Embora em geral os bastões não sejam indispensáveis, os bastões poderão ser úteis quando vamos muito carregados ou quando o trajecto inclui descidas muito prolongadas. O recurso aos bastões, no entanto, deve limitar-se ao estritamente indispensável e, caso os levemos connosco, devemos ter sempre na mochila um local para os prendermos de forma segura, a fim de não estorvarem nas passagens em que a sua utilização é desaconselhada e pode mesmo ser perigosa.
- Ao estarmos prestes a iniciar a nossa caminhada devemos ajustar correctamente as correias e o cinto da mochila, bem como os cordões das botas. Tais ajustes devem ser refeitos de tempos a tempos, sempre que a configuração do terreno o justifique. Por exemplo, as botas devem estar mais apertadas durante uma descida do que à subida; e pode ser aconselhável, durante uma descida rochosa em que seja necessário saltar de patamar em patamar virados para o vazio, desapertar temporariamente o cinto da mochila, para evitar que esta fique retida num patamar mais alto, desequilibrando-nos e projectando-nos para a frente.
- Mesmo antes de iniciar a marcha, retirar uma ou mais camadas de roupa. O facto de, nos minutos que precedem a partida, nos sentirmos ligeiramente desconfortáveis, com um frio moderado, não é necessariamente negativo, uma vez que em breve a temperatura corporal se vai elevar, fazendo com que recuperemos a sensação

de conforto térmico. Evitaremos assim a necessidade de parar pouco depois da partida para retirar roupa em excesso, quebrando o ritmo de marcha.

- Este ritmo é de grande importância para limitar o cansaço. A caminhada deve iniciar-se de forma relativamente lenta, até que se atinja uma temperatura corporal estabilizada, incrementando-se então progressivamente o ritmo. Em cada momento, devemos ter a preocupação de sincronizar a respiração com o ritmo de marcha.
- Iguamente importante para a manutenção de um ritmo adequado é a limitação do nº de pausas, que não deverão ser mais do que uma ou duas por hora, e em locais adequados (troços à sombra, como protecção contra o calor; ligeiramente abaixo da portela, para limitar a exposição ao vento, caso tenhamos que atravessar a crista entre dois vales). Por exemplo, no caso de uma subida prolongada é normalmente menos cansativo completar a ascensão com um ritmo mais lento do que fazer um grande nº de pausas intermédias, procurando compensá-las com um ritmo mais acelerado.
- Não esquecer de hidratar convenientemente durante a marcha, de preferência sem esperar pelos períodos de pausa. Neste domínio, a eficiência dos novos sistemas de hidratação, constituídos por um saco flexível que comunica através de uma mangueira com o exterior da mochila é incomparavelmente superior à da garrafinha de 33 cl a que só se consegue aceder parando para tirar a mochila das costas.
- De igual modo, uma alimentação adequada é importante para o sucesso da caminhada. A refeição principal não deve ser demasiado abundante, já que a sua digestão iria reduzir a disponibilidade sanguínea para os principais grupos musculares envolvidos na marcha. É normalmente mais eficaz repartir a ingestão de alimentos em pequenas quantidades, que devem distribuir-se regularmente ao longo de todo o percurso.

Alexandre Velhinho

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 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](http://www.clubearlivre.org)

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