n_254 Outubro_2012 ano_28

Arlivre Informação

O CAAL é permanentemente construído com base nas múltiplas vontades independentes dos seus sócios, de cuja sintonia depende o funcionamento harmonioso do nosso Clube. Naturalmente, numa associação com a nossa História e dimensão, sempre houve lugar para discordâncias e alternativas; as primeiras têm sido ultrapassadas em virtude da boa-fé e genuíno interesse na vida do Clube por parte dos intervenientes; as segundas, potenciadas por visões alternativas dos problemas, tiveram sempre o condão de contribuir para o enriquecimento do CAAL, e da experiência que este Clube proporciona aos seus sócios. Naturalmente, para que o CAAL possa crescer e fortalecer-se a partir da não coincidência de pontos de vista, é indispensável uma postura franca, participativa e liberta de segundas intenções por parte daqueles sócios que se sentem, em dado momento, insatisfeitos com o rumo do Clube numa qualquer problemática.

A recente ruptura verificada ao nível do Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada nada teria de extraordinário, caso se traduzisse simplesmente na cessação de funções por parte do anterior coordenador; contudo, quando a partir dela é montada uma campanha visando fomentar a cisão entre o CAAL e os seus Escaladores, e apropriar-se do prestígio adquirido à sombra do Clube para construir uma realidade alternativa, há que deixar bem claro que o calendário e modelo de formação que tiveram a sua génese no CAAL constituem um património que só pode ser gerido pelos Escaladores deste Clube, congregados no GDAE, em proveito dos que estão e dos que virão de novo.

Resumo

4 a 7 de outubro	quinta a domingo	Gallegos de cá y de lá
13 de outubro	sábado	MARCHA dos FORTES®
14 de outubro	domingo	Mata dos Medos
27 e 28 de outubro	sábado e domingo	A velha linha do Dão
30 de outubro a 8 de dezembro		ORIENTAÇÃO – nível Iniciação
4 de novembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
8 de novembro a 8 de dezembro		ORIENTAÇÃO – nível Avançado
10 e 11 de novembro	sábado e domingo	Via Algarviana 2
24 de novembro	sábado	A romanização de Santiago do Cacém

Gallegos de cá y de lá

4 a 7 de outubro – quinta a domingo

O couto mixto e as aldeias promíscuas

Companheiros, graças aos 'azares' da política, vamos ainda este ano beneficiar do feriado do 5 de outubro. Os azares de uns são a sorte de outros, e assim pudemos levar avante esta actividade, a qual se propunha realizar, e agora atentem na contemporaneidade, 'um passeio pola república esquecida'.

Imaginem agora um 'reino maravilhoso', com a sua própria organização, desenvencilhada jurídica e politicamente das coroas de Portugal e Espanha e com uma estrutura política semelhante a uma república democrática.

Entre os **direitos e privilégios** mais representativos assinalam-se: o de asilo, não dar soldados, isenção de impostos, liberdade de comércio e de cultivo e dispunham do 'camiño privilexiado' para circularem pessoas e bens, imune aos guardas fronteiriços e que comunicava com **Tourém**. Uma república que se auto governava, discutia os seus assuntos e firmava acordos em assembleia, com um juiz eleito com competências administrativas e judiciais, auxiliado por três homens-bons também eles eleitos. O seu arquivo e selos estavam fechados numa arca com três chaves e que só podia ser aberta na presença de 12 homens-bons.

Não imaginem mais, pois **essa república existiu e dava pelo nome de Couto Mixto**: 3 aldeias de montanha, **Rubiás, Meaus e Santiago**, cerca de 27km² de território encravado entre os concelhos de Randín, Baltar e Montalegre, que por razões de povoamento e de defesa, numa zona raiana com fronteiras indefinidas, desde os alvores da nacionalidade se tornaram independentes.

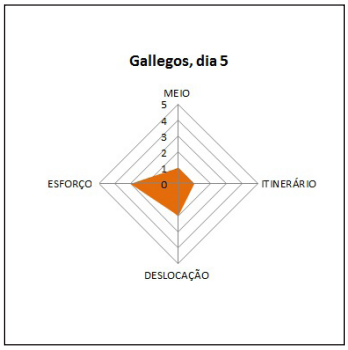
Mas toda a zona raiana, nos seus usos e costumes, cultura e crenças era um espelho de vida comunitária e solidariedade transfronteiriças.

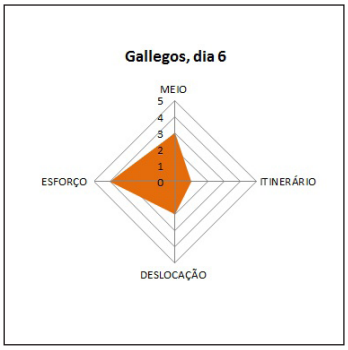
Os vizinhos 'gallegos' e portugueses partilhavam aldeias e vivências em comum, sem atenderem à fronteira que se lhes atravessava no caminho. **Esta era uma situação que incomodava cada vez mais o Estado Moderno**, e que o Tratado de Lisboa de 1864 veio resolver. O Couto Mixto foi declarado extinto e ficou para Espanha, por isso **ficou Tourém na ponta daquele 'dedo português' enfiado na Galiza**. Como compensação, a Portugal foram entregues as **'aldeias promíscuas'**: habitadas por galegos e portugueses e atraves-

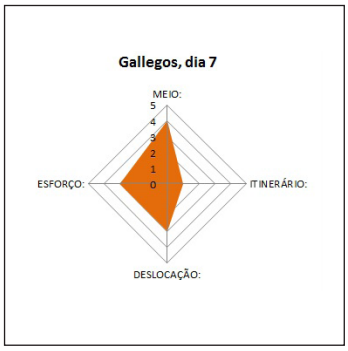
sadas pela antiga linha de fronteira que passou para norte, a saber, **Cambedo, Soutelinho da Raia e Lamadearcos**.
Obviamente que **em termos de vida, usos e costumes, cá e lá tudo continuou igual;** também na **solidariedade,** basta recordar o incidente conhecido como 'Batalha de Cambedo', tendo esta aldeia sido fuzilada, bombardeada e invadida pela GNR e pela Guardia Civil, e os seus habitantes 'degredados' para o Porto, por terem acolhido galegos republicanos foragidos da Guerra Civil. E claro, as **trocas, tornas e comércio** que antes se faziam no íntimo de uma aldeia, passou a ser feito clandestinamente pelos carreiros e caminhos do contrabando.
Características dos percursos:
Sexta, dia 5 - Percurso de cerca de 12km que decorre por trilhos, caminhos rurais, lameiros, e pelo que resta da calçada do 'camiño privilexiado', quase sempre ao longo do rio Salas, **sem desníveis de assinalar**, atravessando as aldeias de granito da 'república' bem como os seus carvalhais centenários e 'bidueirais' (*bétula alba*), **até Tourém**. Neste dia de feriado teremos um **jantar de grupo, em Mourilhe (incluído no preço)**, onde seremos recebidos pelo **Padre Fontes para uma ceia tradicional, e para uma 'queimada das bruxas'** (ver menu no site do clube).
Sábado, dia 6 - Dia dedicado à raia e aos 'gallegos de cá y de lá'. Temos um 1º percurso com cerca de 14km que começa em **Soutelinho da Raia,** primeiro em caminho rural e depois estradão ao longo do planalto raiano a cerca de 800m de altitude. Vai descer cerca de 200m ao atravessarmos o **esplêndido carvalhal do vale da ribeira do Fundão** e sobe cerca de 120m, mantendo a mesma altitude até **Cambedo,** onde desce cerca de 40m, depois sobe-se 40m até ao castro, atribuído ao mítico rei Wamba, e volta-se a descer até **San Cibrao** (Galiza). **Neutralização colectiva.**
Temos um 2º percurso com cerca de 6km entre **Feces de Cima** (Galiza) e **Lamadearcos.** Percurso dedicado às estanheiras (contrabando de estanho e volfrâmio), que decorre por caminhos rurais e trilhos, desce cerca de 200m até à ribeira de Feces -os primeiros 100m de acesso à zona de mineração são em trilho com um desnível acentuado –depois, sem desníveis de assinalar.
Antes do regresso a **Montalegre**, paragem em **Mandim**, na **taberna do Xico;** a taberna é um couto mixto, serve-se aguardente destilada por um velho alambiqueiro de Cambedo, fala-se galego de cá e de lá, ouvem-se cantigas do Zeca e foliadas de gaita, dança-se moinheiras e viras. A raia passa perto, mas aqui fica de fora.
Domingo, dia 7- Dia com 2 actividades opcionais:
A - percurso pedestre com cerca de **13km pela raia de Pitões,** acabando em Pitões das Júnias e com passagem pela Fonte Fria. Percurso rude de média montanha que decorre por trilhos, cortamato e caos de pedras. Sobe 300m e desce cerca de 400m.
B - de manhã, visita ao **Ecomuseu de Barroso em Montalegre**. Almoço/farnel em Pitões e tempo livre para, por exemplo, fazer o percurso de Stª Maria das Júnias.
Recomendações: Botas, água e farnel para os 3 dias.
Cartografia: Folhas 18, 19, 20 e 21 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Alojamento: Pousada de Juventude de Braga, na noite do dia 4, e nos restantes dias no **Pavilhão Multi-Usos de Montalegre,** sendo necessário levar frontal, toalha, saco-cama e colchonete.
Como alternativa, e **por conta própria,** sugere-se hotelaria local perto do pavilhão:
Estalagem 276510220, Casa Zé Maria 276512457, Casa do Castelo 276511237, Albergaria Pedreira 935125010, Hospedaria Fidalgo 276512462.
Partida: Quinta, dia 4, às 19h15h de Algés e às 19h30 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Local de encontro no **dia 5, às 11h30,** em Santiago de Rubiás (a 10km de Tourém), no cruzamento para Meaus.

Autocarro	108,50€	Menores 21 anos 64,50€
Viatura própria	75,00€	Menores 21 anos 31,00€

O preço inclui os 3 dias de actividade, o seguro, informação e mapas, as dormidas na pousada em Braga e no pavilhão em Montalegre, bem como o jantar de grupo de sexta.
É imprescindível a inscrição prévia no Clube.







Lembramos que os Sócios do CAAL podem recorrer à sua Conta Corrente, permitindo-lhes o pagamento faseado de atividades.

MARCHA dos FORTES®

13 de outubro - sábado

8ª edição da Grande Festa dos Caminheiros da Região de Lisboa!

Pelo **mesmo preço do ano passado** e por **novos caminhos,** este ano vamos voltar a ver o Tejo, passar junto de dois Fortes, onde nunca tínhamos passado, e encontrar o Forte do Arpim (Mato da Cruz) totalmente recuperado!
A partida será de novo de Torres Vedras, do forte de S. Vicente com a mística dos archotes a iluminarem a noite!
A organização continua a ser partilhada com a **Associação de Marchas e Passeios do Concelho de Torres Vedras** (AMPCTV), mantemos a parceria com a **Câmara Municipal de Loures,** e temos os apoios das **Câmaras Municipais de Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos e das juntas de freguesia de S. Quintino e de Bucelas.**
A MARCHA dos FORTES® continua a integrar o Calendário

anual de Actividades da **Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada** – FPME.

Mais uma vez introduzimos alterações no percurso de forma a torná-lo sempre mais aliciante.

Os Fortes de S. Vicente, da Feiteira e da Archeira em Torres Vedras, a Quinta de À-do-Guerra (apesar de a degradação cada vez maior), a Patameira, a Gosundeira e o Forte do Alqueidão no Sobral de Monte Agraço, o Forte da Carvalha, o Forte do Cego e o moinho recuperado de À-do- Mourão na Arruda, os Fortes do Calhandriz na fronteira entre os concelhos de Loures e Vila Franca de Xira e o Forte do Arpim em Loures, fazem parte do nosso itinerário.

O percurso continua a ser essencialmente por caminhos rurais, e os últimos km continuam a ser a descer por caminhos confortáveis.

Caminharemos em cumeadas e vales por onde andaram os invasores franceses e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

Esta actividade tem um **total de 43 km, inicia-se às 07h00 em Torres Vedras e termina pelas 19h15 em Bucelas,** onde terá lugar um convívio e será servida uma refeição ligeira quente!

O andamento é de caminhada, existindo **4 pontos onde está prevista a neutralização.** Assim, os participantes menos preparados ou menos 'aventureiros' têm sempre a possibilidade de desistir, ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida!

Por outras palavras, podem fazer um troço (6 a 12 km), descansar no autocarro, que acompanha sempre a Marcha, e retomar a caminhada noutro troço mais à frente.

No Forte de S. Vicente, Torres Vedras será servido um **reforço de pequeno-almoço** quente.

Além deste, existem mais **3 locais de abastecimento** onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, sumo, etc.) e 1 onde será servido o **almoço** (refeição quente).

Nestes 3 pontos haverá paragens obrigatórias de 15 min. e no almoço a paragem é de 45 min.

Além de abastecimento, estes pontos também servem de **descanso**. Aconselhamos no entanto os companheiros a levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences indispensáveis a um dia de caminhada.

A organização não fornece garrafas de água pelo que **devem transportar os vossos cantis** e reenche-los em cada paragem, junto da organização.

Os montanheiros e caminheiros não deixam senão pegadas e não tiram senão fotografias: são amigos do ambiente.

O ritmo da Marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube e da AMPCTV, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos.

Nenhum participante os poderá ultrapassar.

Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura, **na noite de 14, sexta, a pernoita na Escola Básica Integrada de Bucelas,** com duches, sanitários e estacionamento.

A Organização garante o parqueamento dos automóveis na mesma escola de Bucelas e também o **transporte entre Bucelas – partida às 05h30** do Largo Central, junto à Rodoviária - **e Torres Vedras,** onde se dá o início da actividade.

Não é assegurado pela Organização qualquer tipo de regresso a Torres Vedras. Aos munícipes deste Concelho este regresso pode ser assegurado apenas mediante solicitação para a AMPCTV (ampctv@gmail.com).

Com a vossa presença e alegria, esta vai ser de novo uma grande jornada desportiva, lúdica, de convívio e também evocativa, revivendo a História.

Aceitem o nosso desafio! Venham a esta festa dos Caminheiros!

INSCRIÇÕES BONIFICADAS até 25 de Setembro (com garantia do tamanho pretendido da T-shirt alusiva ao evento):

Actividade e convívio - 16€ ; Menores de 21 anos - 8€

A partir de 26 de Setembro e até 9 de Outubro:

Actividade e convívio - 25€ ; Menores de 21 anos - 16€

Inscrições apenas efectuadas on-line: www.clubearlivre.org/node/2008

Aos Sócios do CAAL e da AMPCTV será ainda possível a inscrição presencial ou telefónica junto dos respectivos secretariados.

A inscrição inclui:

* Seguro de acidentes pessoais
* 1 reforço de pequeno-almoço em Torres Vedras
* 3 abastecimentos de complementos alimentares (doces, fruta, água, sumos, etc.)
* 1 almoço (refeição quente) ao ar livre
* Convívio final onde será servida uma refeição ligeira quente
* Enquadramento técnico e apoio assegurado por voluntários Quadros Técnicos do Clube de Actividades de Ar Livre (CAAL) e da Associação de Marchas e Passeios do Concelho de Torres Vedras (AMPCTV)
* T-shirt alusiva ao evento
* Parqueamento guardado das viaturas em Bucelas
* Transporte dos participantes para Torres Vedras às 05h30m
* Viaturas de apoio permanente durante todo o evento
* Para os munícipes de Torres Vedras regresso, no final, de Bucelas
* Para os munícipes do Sobral de Monte Agraço transporte de ida para Torres Vedras (Sobral de Monte Agraço – Estação Central de Camionagem – Torres Vedras) e de regresso (Bucelas – Sobral de Monte Agraço – Estação Central de Camionagem). Os/as interessados/as no transporte deverão contactar o Serviço de Turismo do Município de SMA (telef. 261 942 296) até 10/10/2012
* Documentação técnica (Regulamento, Tempos de Passagem e Perfil Topográfico) e documentação turística e generalista.

O Secretariado, para levantar a mochila de lembrança, T-shirt, diversa informação e a indispensável folha de controlo da actividade (PASSAPORTE) **funcionará:**

No **CAAL** - Clube de Actividades de Ar Livre:
5ª feira dia 11, das 14h45 às 18h45 e
6ª feira dia 12, das 10h45 às 12h15 e das 14h45 às 17h45

Na Câmara Municipal de **Loures** (Divisão de Desporto - Casa do Adro):
5ª feira dia 11, das 14h30 às 17h30

No Centro de Interpretação das Linhas de Torres (CILT) / Posto de Turismo de **Sobral de Monte Agraço:**
5ª feira dia 11, das 15h00 às 17h30

No Posto de Turismo de **Arruda dos Vinhos** (Centro Cultural do Morgado):
5ª feira dia 11, das 15h00 às 17h30m

No Posto de Turismo **Torres Vedras:**
5ª feira dia 11, das 16h00 às 18h00

Na Escola Básica Integrada de Bucelas:
6ª feira dia 12, das 19h00 às 20h00.

Mata dos Medos

14 de outubro - domingo

Ao estilo de Monsanto, mas na outra banda…

O CAAL vai realizar mais um passeio matinal (como os de Monsanto) mas, desta vez, à porta dos Sócios da margem Sul.
Será circular, em plena **Arriba Fóssil da Costa da Caparica**, deambulando pela **Mata dos Medos,** à sombra dos pinheiros mansos, por entre sabinas e aroeiros, ao canto dos passarinhos.
Terminará pelas 12h45, a tempo de boas soluções gastronómicas na zona…
Recomenda-se calçado que não facilite a entrada de areia.
Concentração: Às **9h30** na última rotunda da Charneca da Caparica (para quem vem de Lisboa), cruzamento / rotunda (Marisol – Praia do Rei – Fonte da Telha) – Tremoceira. Seguir à direita na direcção da Praia do Rei e estacionar 200m adiante, à sua esquerda (parque de merendas).
Inscrição gratuita no local.

A Velha Linha do Dão

27 e 28 de outubro – sábado e domingo

De Santa Columba a Torredeita, a pé ou de bicicleta

Nesta atividade, vamos percorrer dois troços da linha do Dão, aproveitando para visitar um **lagar de varas** bem como a cidade de **Santa Comba Dão**. Com o encerramento definitivo da linha do Dão em Setembro de 1988, criaram-se as condições para instalação de uma **ecopista destinada à realização de percursos pedestres e ciclismo.** São dois troços desta ecopista e mais alguns caminhos rurais que vamos percorrer neste fim-de-semana, finalizando com **petiscos da Beira Alta.**
Para quem gosta de **passeios de bicicleta,** há a possibilidade, na atividade de sábado, de dar umas pedaladas. Será necessária a inscrição de um número mínimo de interessados e as bicicletas serão disponibilizadas no local, portanto **não é necessário levar a bicicleta.**
Características dos percursos:
Dia 27 – A linha do Dão e Santa Columba
CAMINHANTES – A nossa actividade vai começar em **Nagosela.** Através de caminhos rurais, chegaremos à **ecopista do Dão.** Depois de atravessarmos a **ribeira de Vila Nova** numa ponte ferroviária metálica com 34,5m, continuaremos pela ecopista, mas antes atravessaremos o **rio Dão,** através de outra ponte metálica, esta com a extensão de 122m. Após uma pausa para nos refrescarmos numa **esplanada** – Cota Máxima - **à beira d'água,** rumaremos ao pavilhão onde ficaremos alojados. Distância a percorrer: cerca de 12km.
CICLISTAS – Depois de abandonarmos os caminhantes em Nagosela, partiremos para **Tondela onde nos esperam as bicicletas.** Percorreremos a ecopista do Dão até Santa Comba Dão, ultrapassando, algures, os nossos amigos caminhantes. As bicicletas serão disponibilizadas no local de partida e recolhidas no final do dia. Vamos percorrer cerca de 23,5km da ecopista do Dão no sentido da descida, suave, com uma inclinação média de 0.5%.
Dia 28 – Entre o Dão e o Lafões
Depois de uma **visita guiada a Santa Comba Dão**, o autocarro vai deixar-nos em **Canas de Santa Maria,** no concelho de Tondela, onde iniciaremos a caminhada. Seguindo a **antiga linha do Dão** atravessaremos pinhais, terrenos cultivados e aldeias com nomes sugestivos de Sabugosa, Farminhão, Real … até encontrarmos um **comboio a vapor**. Estamos em **Torredeita,** aldeia com um interessante dinamismo: uma escola de formação profissional, um lar, um infantário e um ecomuseu, promovidos pela Fundação Joaquim dos Santos. **É num antigo lagar de varas restaurado que lancharemos produtos regionais,** após o que regressaremos a Lisboa. Distância a percorrer: cerca de 13km.
Cartografia: Folhas 188, 199 e 210 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Recomendações: Percursos predominantemente na ecopista do Dão mas com troços em trilhos e caminhos rurais. Recomenda-se levar ténis ou botas de caminhada.
Alojamento: No pavilhão desportivo de Santa Comba Dão (levar colchonete, saco-cama e toalha de banho).
Partida: Sábado, dia 27, às 07h00 de Algés e 07h15 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração junto aos bombeiros voluntários de Santa Comba Dão, às 11h00.

Autocarro	62,50€	Menores de 21 anos	32,50€
Viatura própria	37,50€	Menores de 21 anos	30,00€
		Aluguer da bicicleta	+15,00€

O preço inclui o seguro, informação e mapas, a dormida no pavilhão desportivo de Santa Comba Dão, bem como o lanche de produtos regionais.
É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Parque Florestal de Monsanto

4 de novembro – domingo

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto! Continuamos, como há 18 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!

Via Algarviana 2

10 e 11 de novembro - sábado e domingo

O Algarve profundo de lés-a-lés

Segundo fim-de-semana para **'Conhecer um Algarve Diferente'**, de Furnazinhas a Cachopo, utilizando o traçado da Via Algarviana - VA (sectores 3 e 4), aos quais se acrescentam os PR 7 e 8 de Vaqueiros.

Sábado, dia 10

- Viagem de autocarro de Lisboa a Furnazinhas
- **Percursos A e B:** Marcha de 20,5km (Sector 3 da VA), começa em **Furnazinhas** e termina em **Vaqueiros** – (almoço a meio do percurso: levar mochila ligeira com farnel, pois a bagagem principal fica no autocarro)

Percurso A: Marcha de 7,9km, segue o PR 7 no sentido dos ponteiros do relógio, passa por Pão Duro e termina na EN 506 junto à ponte sobre a Ribeira da Foupana, 2,5km a noroeste de Vaqueiros

Percurso B: Neutraliza, aguarda em Vaqueiros e segue de autocarro para o final do troço do grupo A

- Viagem de autocarro até à **Pousada de Juventude de Alcoutim,** onde se pernoita (o autocarro sai de Vaqueiros com os companheiros do Percurso B e passa pelo local onde termina o 2º troço do A)
- Jantar livre em Alcoutim.

Domingo, dia 11

- Pequeno almoço na Pousada de Juventude de Alcoutim
- Viagem de autocarro até ao local onde termina a actividade de sábado do grupo A (EN 506 junto à ponte sobre a Ribeira da Foupana)
- **Percursos A e B:** Marcha de 5,1km (PR 7 no sentido dos ponteiros do relógio), começa na ponte sobre a **Ribeira da Foupana,** passa pelo **Parque Mineiro da Cova dos Mouros** e termina em **Vaqueiros** (levar o mínimo na mochila, pois o autocarro está à nossa espera nessa localidade)

Percurso A: Marcha de 9km, segue o PR 8 no sentido dos ponteiros do relógio, passa por Madeiras (junto à Ribeira de Odeleite) e segue até à povoação de Monchique (no ponto em que o PR 8 encontra a Via Algarviana, 3,5km a sudoeste de Vaqueiros) + Marcha de 11,4km, segue o Sector 4 da Via Algarviana até Cachopo

Percurso B: Marcha de 14,9km (Sector 4 da VA), começa em Vaqueiros e termina em Cachopo. (O Percurso B sai de Vaqueiros 1 hora depois do Percurso A, reunindo-se os companheiros dos 2 percursos em Monchique, de onde seguem juntos até Cachopo)

- Almoço a meio do percurso (levar mochila ligeira com farnel, pois a bagagem principal fica no autocarro)
- Regresso de autocarro a Lisboa.

Características do percurso: Quase sempre por estradões ou trilhos fáceis, de piso pedregoso, com bastantes subidas e descidas e com algumas ribeiras para atravessar a vau (nas de maior caudal há pontões ou pilares, mas pode ser necessário molhar os pés).

Recomendações:

1 – Usar botas (bastões opcionais)
2 – Consultar a informação meteorológica de véspera para decidir sobre o vestuário
3 – Não é necessário carregar muita água (há vários pontos de abastecimento ao longo do percurso)
4 – Consultar informação mais detalhada sobre a Via Algarviana em www.viaalgarviana.org ou em www.almargem.org
5 – Consultar informação mais detalhada sobre os PR 7 e 8 em www.odiana.pt

Alojamento: Na Pousada de Juventude de Alcoutim (pequeno almoço incluído). Levar toalha.

Partida: Às 6h30 de Algés e às 6h45 de Sete Rios.

Dadas as características específicas desta atividade, não é possível participar em viatura própria.

Autocarro 61,00€ Menores de 21 anos 31,00€

O preço inclui o seguro, informação, mapas e a dormida com pequeno almoço na Pousada de Juventude de Alcoutim.
É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

A romanização de Santiago do Cacém

24 de novembro – sábado

Por entre a Serra e o Mar

Santiago do Cacém vai ser o nosso cenário, para um **passeio cultural e gastronómico** na região.

Região de clima temperado oceânico, ou marítimo de fachada Atlântica, caracteriza-se por uma humidade relativa elevada e por um alto nível de pluviosidade, assim podemos considerá-la uma região muito fértil do ponto de vista agrícola.

Nesta viagem iremos dar-vos a conhecer um importante património arquitectónico - **As Ruínas Romanas de Miróbriga** – testemunho da passagem e ocupação destas terras por diversos povos (celtas e romanos), que foram atraídos pelos recursos agrícolas e minerais da região.

Sítio arqueológico, classificado de interesse público, onde poderemos visitar uma das melhor conservadas termas de Miróbriga, entre outras coisas (capela, zona habitacional, ponte romana, templo e uma calçada romana). Existe ainda um hipódromo (é o único actualmente conhecido em Portugal) que, com muita pena nossa, não poderá ser visitável.

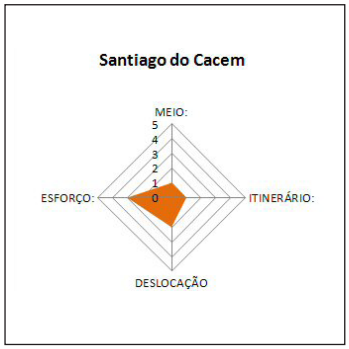
Seguidamente iremos visitar o **Castelo** (de origem árabe, terá sido palco de conquistas e reconquistas), que sofreu diversos danos ao longo da História, até ser considerado **Monumento Nacional** em 1910. Tem quatro cubelos (torreão das antigas fortalezas, em forma de cubo) quadrangulares e cinco circulares que fortalecem a muralha. No seu interior encontra-se o cemitério da cidade.

Ao lado situa-se a **Igreja Matriz** da Cidade (com origem provável no séc XIII) – **Monumento Nacional** – que terá sido fundada pelos cavaleiros que conquistaram a cidade aos árabes, e por diversas

vezes reconstruída. No interior destaca-se o famoso alto-relevo gótico do séc XIV, que representa o apóstolo 'Santiago Matamouros' a combater os mouros, e ainda um conjunto de obras de arte litúrgicas.
Será junto a estes dois monumentos onde iniciaremos o nosso percurso pedestre, um trilho de cerca de 15km, (com possibilidade de **neutralização** ao km 6), que nos leva à serra pincelada de verde. Voltearemos montes e cabeços entre mantas coloridas de flores silvestres, de onde podemos desfrutar de excelentes panorâmicas e ainda contemplar olivais e montados de sobro que produzem uma das grandes riquezas deste concelho (a cortiça).
No final da nossa atividade, regressaremos a Santiago do Cacém e poderemos deliciar-nos com um reconfortante **lanche ajantarado,** composto por algumas das melhores iguarias da região. Participem!
Características do percurso: Percurso misto, entre caminhos rurais / florestais e pé posto.
Cartografia: Folhas 516 e 526 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Recomendações: Não esquecer calçado confortável e farnel para o almoço e água, não existindo possibilidade de abastecimento durante o percurso.
Partida: Saída de Algés às 7h00 e de Sete Rios às 7h15.
Participação em viatura própria: Ponto de encontro - rotunda junto ao Turismo em Santiago do Cacém, pelas 8h45m.

Autocarro	32,00€	Menores de 21 anos	22,00€
Viatura própria	26,00€	Menores de 21 anos	21,00€

O preço inclui a visita às Ruínas de Miróbriga, o jantar, o transporte, o seguro e as informações.



ORIENTAÇÃO - Nível Iniciação

Esta formação, fruto de uma experiência de longos anos na realização de acções de formação equivalentes, versa as **técnicas básicas de Orientação com carta e bússola.**
Destinado aos que não possuem quaisquer noções do assunto, àqueles para quem os mapas sempre estiveram rodeados de mistério, ou então aos que, mesmo achando que percebem os rudimentos, nunca se sentiram à vontade para os pôr em prática e descobrir os seus próprios caminhos.
O Curso de Iniciação terá **2 sessões teóricas,** na sede do Clube, e **3 sessões práticas** nos arredores de Lisboa.
O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)
30 de outubro de 2012 (terça)
15 de novembro de 2012 (quinta)

PRÁTICAS
3 de novembro de 2012 – Cabeço de Montachique
17 de novembro de 2012 – Lagoa de Santo André
8 de dezembro de 2012 – Serra de Montejunto
Material necessário (a esclarecer na 1ª aula teórica): bússola, lápis, borracha e esquadro.
Preços: Sócios 96,00€/ Menores de 21 anos 70,00€

ORIENTAÇÃO - Nível Avançado

Este curso é pensado para os que já possuem **alguma experiência de Orientação** com recurso à carta topográfica e à bússola, mas pretendem tirar um maior proveito desses meios, bem como dominar tecnologias mais recentes como **o GPS e a cartografia digital.**
O Curso Avançado será composto por **4 sessões teóricas,** na sede do Clube, e **2 sessões práticas** nos arredores de Lisboa.
O calendário é o seguinte:

TEÓRICAS (21h00)
8 de novembro de 2012 (quinta)
13 de novembro de 2012 (terça)
4 de dezembro de 2012 (terça)
15 de dezembro de 2012 (sábado)

PRÁTICAS
17 de novembro de 2012 – Lagoa de Santo André

8 de dezembro de 2012 – Serra de Montejunto

ESTE CURSO DESTINA-SE EXCLUSIVAMENTE A SÓCIOS QUE TENHAM JÁ FREQUENTADO O CURSO DE INICIAÇÃO À ORIENTAÇÃO.
Material necessário (a esclarecer na 1ª aula teórica): bússola, lápis, borracha e esquadro; por uma questão de metodologia, **os receptores de GPS a utilizar serão fornecidos pelo CAAL.**
É fortemente recomendado que os formandos possuam um PC portátil, de preferência com sistema operativo Windows Vista ou anterior.

Preços: Sócios 114,00€ Menores de 21 anos 85,00€.

Como foi dito na última informação, é preciso fazer corresponder a realidade (o que se vê no terreno), com a sua representação no mapa.

Somente o mapa bem orientado pode ser útil

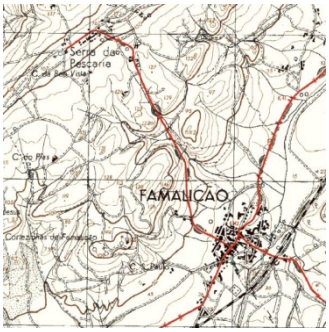
Para saber como **orientar o mapa,** precisamos da posição do Norte Geográfico. Numa carta topográfica que usamos nas nossas actividades, por convenção, as linhas verticais do mapa coincidem com a direção Norte-Sul, e o Norte (Geográfico) é a direção do topo do mapa. Portanto, para orientar o mapa, precisamos da direção do Norte Geográfico, ou seja, de uma bússola que o indique.

Assim a **função** mais básica de **uma bússola** numa caminhada, é orientar corretamente o mapa.

1º passo - O mapa é colocado numa superfície plana, e a bússola colocada sobre ele.

Bússola e Mapa

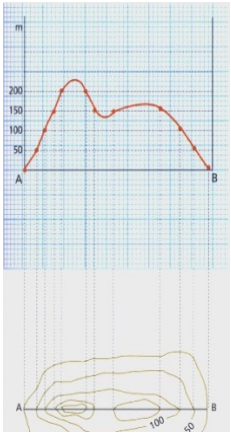
2º passo - O conjunto é rodado até a agulha apontar para o Norte. Neste ponto, o mapa estará orientado. A direção de qualquer ponto sobre o mapa, será a direção que devemos tomar no terreno.



As irregularidades da superfície da Terra constituem, o **relevo.** Um **mapa topográfico** é uma representação gráfica detalhada e precisa dos relevos naturais e artificiais.

As **curvas de nível,** que são linhas que unem pontos com igual valor de altitude, permitem que a **carta topográfica (mapa)**, dê uma ideia do relevo do terreno.

Mapa Topográfico



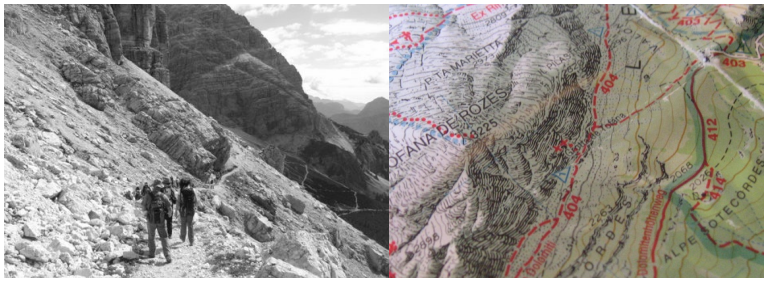
Através das **curvas de nível,** é obtida informação gráfica das irregularidades ou do relevo, de um terreno.

Com base nas curvas de nível podem ser construídos perfis topográficos do relevo. O **perfil topográfico** é uma representação gráfica de um corte vertical do terreno segundo uma direcção previamente escolhida.

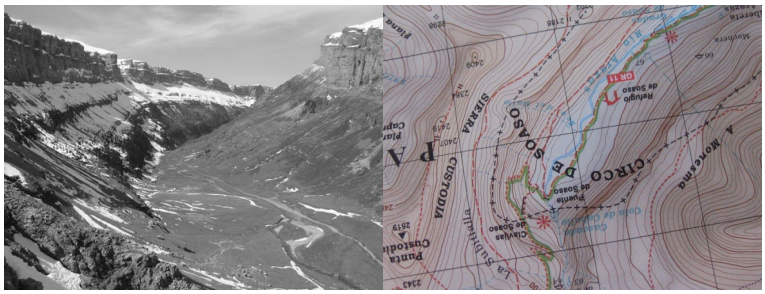
Construção de um perfil topográfico a partir de curvas de nível

Aqui ficam alguns exemplos:

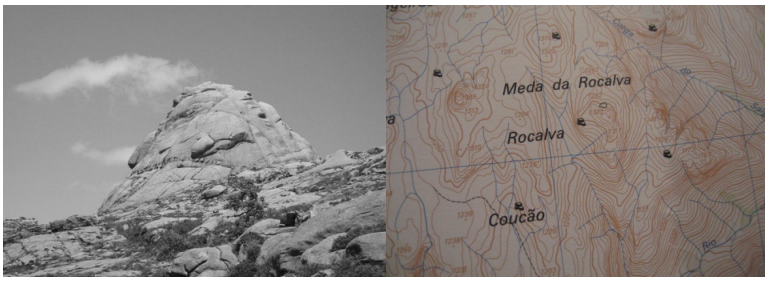
1 - Caminho (404) na encosta da Montanha Tofane di Roses e o relevo do terreno



2 - Vista para o Vale de Soaso (Monte Perdido) e o relevo na carta topográfica



3 - Rocalva no Gerês e sua representação na carta topográfica



4 - Planície em Peniche e sua representação topográfica

PREVISÃO DE PERCURSOS GUIADOS 2013

Mês	Duração	Actividade
Janeiro	manhã	Monsanto
	1 dia	A caminho de Fátima II
	1 dia	Península de Setúbal-Azeitão
Fevereiro	manhã	Monsanto
	1 dia	Arronches
	2 dias	Via Algarviana III
Março	manhã	Monsanto
	1 dia	Ventos de Espanha com cheiro a café
	2 dias	O remanso do rio Lima
	4 dias	Pelos trilhos da Guerra Civil Espanhola
Abril	1 dia	Ria de Aveiro - Murtosa
	manhã	Monsanto
	2 dias	Alvão Românico
Maio	1 dia	A leste de Mação
	1 semana	O Arco Mediterrânico
	manhã	Monsanto
	2 dia	Pelas margens do rio Minho
Junho	1 dia	Lisboa com outros olhos
	3 dias	O último dos sabores
	manhã	Mata dos Medos
Julho	1 dia	Os castelos da Bandeira Portuguesa
	2 dias	Aldeias Históricas-Marialva e Numão
	1 dia	Ambiente-Golfinhos do Sado
	manhã	Monsanto
	Final de dia	Nocturna
Agosto	1 semana	Alpes Austríacos
Setembro	1 semana	Açores - S. Miguel
	manhã	Monsanto
	2 dias	Aniversário
Outubro	2 dias	Miradouros do Douro
	1 dia	Marcha dos Fortes
	manhã	Mata dos Medos
	1 dia	Conímbriga
Novembro	2 dias	Unhais da Serra
	manhã	Monsanto
	1 dia	Minas de S. Domingos
Dezembro	1 dia	Ambiente-Hortas Urbanas Lisboa
	manhã	Monsanto

FORMAÇÃO 2013

Modalidade	Tipo de formação
Alpinismo	Iniciação
Escalada	Iniciação
Orientação	Iniciação
Orientação	Avançado

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

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 13h30 às 18h00