

# Arlivre Informação 30 ANOS

## Editorial

**Está a chegar ao fim o ano em que foram comemorados os 30 anos de vida associativa do nosso Clube.** Neste ano realizámos até agora 84 acções diferentes (sem esquecer que a realização das acções 'Multiactividades' e 'Verão Arlivre' contaram apenas uma vez cada) ... Esta gente é louca?

Um bocadinho! Por esse motivo **este Clube não se cansa de experimentar programas que possam aliciar os sócios** e cativar novos sócios para que o CAAL, ao contrário de outras associações que têm resistido com dificuldade a uma vida mais espartilhada entre solicitações e obrigações, se mantenha pujante.

**Neste momento acabou de se juntar ao CAAL um grupo de praticantes de 'trail'** que vão começar a levar o nome do CAAL às provas que se realizam por todo o país e que se propõem a divulgar, para todos os sócios, a prática desta modalidade. Brevemente haverá novidades...

Nesta informação divulgamos o **calendário completo** de pedestrianismo, **o valor da quota a vigorar em 2016** (para quem efetuar o pagamento ainda em 2015 mantém-se o valor de 2015!) e desafiamos os sócios a trazerem um amigo também: **quem propuser um novo sócio terá um desconto na quota de 2016!**

Esta será a última informação regular do ano e por isso **desejamos a todos uma excelente quadra festiva**, vontade de aproveitar as últimas actividades do ano de 2015 e uma **entrada cheia de força em 2016**. Mas ainda haverá novidades este ano...

## Resumo

12 de dezembro	sábado	Uma Tarde no Museu
13 de dezembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
<b>2016 .....</b>		
10 de janeiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
23 de janeiro	sábado	A Fórnea
29 a 31 de janeiro	sexta a domingo	VI Marcha Nacional de Montanha
13 de fevereiro	sábado	Atravessando a Lezíria
14 de fevereiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto

### Uma Tarde no Museu 12 de dezembro - sábado

#### Museu do Fado

Como portugueses que somos, é nosso fado termos curiosidade de saber o máximo sobre este estilo musical tão português. **Assim, necessariamente, tem de acontecer fado.**

Para satisfazermos este desejo, **vamos visitar o Museu do Fado**, inaugurado em 25 de setembro de 1998, que alberga o espólio de centenas de intérpretes, autores, compositores, músicos, construtores de instrumentos, estudiosos e investigadores, artistas profissionais e amadores, ou seja, de **pessoas que testemunharam e construíram a história do Fado.**

O seu acervo, único no mundo, é de grande relevância no estudo do nosso **património cultural e etnográfico** pois, desde a sua implementação, que acolhe artigos, fotografias, cartazes, partituras, instrumentos musicais, fonogramas, trajes e adereços de actuação,

troféus, medalhística, documentação profissional, contratos, licenças, carteiras profissionais e muitos outros testemunhos desse nosso património cultural.

**Numa visita guiada, vamos poder conhecer a história do fado desde a sua génese**, no século XIX, até à actualidade, os principais percursos de mediatização da canção urbana, o teatro, a rádio, o cinema e a televisão - o historial e evolução técnica da **guitarra portuguesa**, os ambientes das **casas de fado**, bem como o percurso biográfico e artístico de dezenas de **personalidades do universo fadista.**

Mas como **o Fado é a alma de um povo**, e não apenas o espólio de um museu, não poderíamos deixar de ouvir esta canção tão típica de Lisboa pela voz daqueles que, embora desconhecidos, sempre foram os seus grandes embaixadores - **os cantadores de bairro.**

Como estamos em Alfama, um dos mais tradicionais bairros de Lisboa, após a visita do Museu vamos até uma das suas mais conceituadas associações o **'Grupo Sportivo Adicense'**, fundado em 26 de janeiro de 1916, que proporciona aos moradores deste bairro a oportunidade de participarem em diversas actividades lúdicas, pedagógicas e artísticas, uma das quais é **a oportunidade**

de cantarem o fado.

**Nesta colectividade vamos jantar** (entradas: pão, azeitonas, presunto, torresmos, queijo; sopa: caldo verde; prato: lombo de porco com batatas fritas, arroz branco e salada - confeção especial do Adicense; sobremesa: arroz doce e café; bebidas: vinho branco, vinho tinto, cerveja, sumo de laranja e água), **após o que teremos oportunidade de ouvir o tão tradicional Fado Vadio, cantado por pessoas do bairro.**

Vai ser um jantar de Natal antecipado, onde a família CAAL se vai reunir a uma mesa, pela última vez este ano, e usufruir de uma canção que, desde novembro de 2011, é **PATRIMÓNIO IMATERIAL DA HUMANIDADE. É O FADO!!!**

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.** Por razões logísticas esta deverá ser feita até à quarta-feira anterior, dia 9 de dezembro.

**Ponto de encontro:** Às 15h45 à porta do Museu do Fado, no Largo do Chafariz de Dentro, nº 1, em Alfama.

**O preço (31,00€) inclui a visita guiada ao Museu do Fado, o seguro e o jantar com fados.**

## Parque Florestal de Monsanto

13 de dezembro – domingo

**Só o ama quem o conhece...só o defende quem o ama!**

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

Continuamos, como há 20 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!**

**Com o CAAL estou no EURORANDO**

**O CAAL – Clube de Actividades de Ar Livre – tem uma relação estreita e de longa data com o Parque Florestal de Monsanto.**

Integramos desde a primeira hora o persistente movimento não governamental de defesa da maior área verde de Lisboa, o qual - mediante uma atenta campanha por melhores políticas de gestão e conservação - foi factor determinante na transformação da antiga mata, esquecida e pouco recomendável, no actual **espaço recreativo e educacional, aprazível e capaz de atrair os lisboetas amantes da Natureza e do ar livre.**

Há mais de vinte anos que o CAAL, em colaboração com a Câmara Municipal de Lisboa, organiza regularmente caminhadas em Monsanto. Por um lado **dando a conhecer à população da cidade os recantos e os encantos do parque**, por outro **apresentando o pedestrianismo e a orientação** (e os benefícios da actividade desportiva em geral), **a quem queira caminhar connosco.**

**Monsanto é a nossa casa.** Mas hoje há algo de novo. Estamos pontualmente inseridos em algo muito mais vasto. **Estas caminhadas em Monsanto fazem parte do calendário oficial da EURORANDO, a iniciativa maior da ERA!**

'E o que é isso de EuroRando e de ERA?', perguntará quem não é associado/a do Clube.

**A European Ramblers Association** (também conhecida pelas siglas EWW ou FERP, das suas outras línguas oficiais) **é a federação europeia da nossa modalidade.** Congrega associações de pedestrianismo de 34 países, que representam uma 'ninharia' de cerca de 3,5 milhões de praticantes filiados. É um espaço de intercâmbio de experiências e de know-how, de debate de problemas e suas possíveis soluções, funcionando também como interlocutor único junto do poder político europeu em matérias da maior importância, como o direito de acesso à natureza, a protecção legal dos trilhos pedestres, a formação de quadros técnicos, as relações entre saúde e prática desportiva, etc. Gere uma rede (sempre inacabada) de **12 enormes percursos marcados que atravessam a Europa** em todos os azimutes e, claro, procura juntar os praticantes do continente, quer através da **organização de encontros internacionais** - que os sócios do CAAL têm frequentado regularmente - quer através de um **festival de grande envergadura - a EURORANDO.**

Esta é uma iniciativa quinquenal que, no seu actual modelo, se divide em duas partes: **um conjunto de caminhadas individuais** organizadas pelos diferentes associados, um pouco por toda a Europa, de Outubro a Setembro, e **uma semana final** na qual se concentra um elevado número de praticantes numa dada região, sob a égide da associação local. Depois de uma edição menos conseguida em 2011, a EURORANDO 2016 apresenta-se com ambição renovada.

A fasquia está bem alta: objectivos de mais de 500 caminhadas durante o ano, unidas pelo tema genérico da Energia, para um total de mais de 100.000 participantes!

**A semana final está a cargo da Federação Sueca de Ar Livre - STF.** Encontra-se dimensionada para 5 a 7 mil visitantes e **decorre de 10 a 17 de Setembro na Scania**, a península do extremo sul do país. Serão seis dias de caminhadas escolhidas a gosto a partir de um universo de 82 percursos diários possíveis (!), **numa região de paisagens diversificadas**, com falésias e praias, bosques nórdicos outonais e luminosas paisagens abertas, lagos e zonas húmidas, avifauna exuberante em época de migração, património histórico-cultural de grande riqueza e, claro está, infra-estruturas de primeiro mundo. Tudo isto num raio de 100 km do epicentro - a cidade de Helsinborg.

**O CAAL é o mais antigo membro português da ERA e o pioneiro do pedestrianismo em Portugal** (enquanto actividade desportiva autónoma de outras como o montanhismo, o campismo ou a espeleologia). À escala europeia somos uma gota de água, mas não somos de faltar à chamada! Fomos os únicos portugueses presentes no passado dia 27 de Setembro em Hrcava, no remoto ponto triplo entre a Eslováquia, a Polónia e a República Checa, juntamente com representantes de 'ramblers' de mais 12 países europeus, na simbólica **caminhada inaugural da EURORANDO 2016.**

A edição de 2015 da nossa Marcha dos Fortes foi a primeira caminhada oficial em Portugal.

**As nossas caminhadas de Monsanto até Julho de 2016 vão fazer parte do EURORANDO 2016.**

Mais haverá em Monsanto, em que tentaremos entrar em contacto directo com outros companheiros que, por essa Europa fora, à mesma hora, participem no festival. E, claro, **organizaremos uma actividade para a semana final da Suécia**, que deverá ser lançada nas próximas semanas. Querem vir connosco?...

**Hoje Monsanto faz parte de uma casa maior. Hoje somos EURORANDO!**

(Ver o texto do dia 13 de dezembro neste boletim)

## A Fórnea !!!

23 de janeiro – sábado

### Maciço Calcário de Fátima

Vamos caminhar por região calcária. Há quem lhe chame Maciço Calcário de Porto de Mós ou Maciço Calcário Estremenho. Nós achámos mais esclarecedor **Maciço Calcário de Fátima**.

**Terrenos desta natureza são raros em Portugal.**

Como tal, os nossos testemunhos da peculiar morfologia cársica (canhões, dolinas/vales, algares, etc.) são de pequena dimensão ou beleza. No entanto, **se concorrêssemos na categoria 'reculée'** (uma forma geomórfica que designa uma abertura pronunciada num plateau calcário, constituindo um tipo de vale característico), **a nossa Fórnea ganhava ou ficava entre os dez primeiros. E é impressionante como há tanta gente que nunca viu a Fórnea...** Também teremos oportunidade de ver amonites e a exurgência do rio Lena.

**Características do percurso:** A atividade tem um total de 12km, estando dividida em **dois troços:** o primeiro, com cerca de 8km, será sempre feito por caminho, excepto no alto da Fórnea, onde é em campo aberto com mato rasteiro. Almoçamos aí e pode haver **neutralização**. A subida é de 350m.

O autocarro leva-nos de seguida para a base da Fórnea, onde iniciamos o segundo troço que é feito em caminho, entre a estrada de Alcaria e a nascente da ribeira da Fórnea. É de ida e volta (4km) e o desnível anda à volta de 50m.

**Recomendações:** Levar farnel, botas de montanha e protecção própria para as condições atmosféricas do dia.

**Cartografia:** Folhas 308 e 318 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

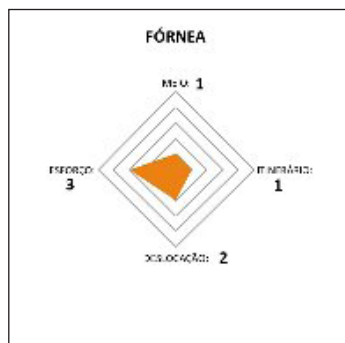
**Partida:** Às 08h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às **9h30** no lugar de Ribeira de Cima (estrada Alcanede -Porto de Mós), nas imediações da capela de N.<sup>a</sup> Sra do Desterro.

Autocarro	21,00€	/	Menores de 21 anos	12,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

Viatura própria	15,00€	/	Menores de 21 anos	10,00€
-----------------	--------	---	--------------------	--------

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa da actividade.**



## VI Marcha Nacional de Montanha

29 a 31 de janeiro - sexta a domingo

### Travessia Invernal

Já está na forja a **Marcha Nacional de Montanha – Travessia Invernal**, a grande actividade do **GMVR (Grupo de Montanhismo de Vila Real)**, para a qual fomos convidados e terá, desta vez, como palco privilegiado, a **serra do Alvão**. Esta será a **VI edição da Marcha Nacional de Montanha – Travessia Invernal**, que se vem afirmando, ano após ano, como uma interessante actividade da **FPME**.

Vai ser mantido o figurino deste evento desportivo, não se afastando do padrão dos anos anteriores:

- **marcha mais extensa** e dura no 1º dia

- **marcha mais curta** no 2º dia

**Alojamento:**

- Dormida em tenda no **camping Village** em Vila Pouca de Aguiar. (Levar tenda, colchonete e saco cama).

- Para quem quiser um 'bivaque' mais confortável, a Organização negociou uma hipótese de alojamento na **Casa Castreja** (sala grande aquecida com utilização das casas de banho do parque campismo), com preços especiais para a actividade. (Levar colchonete e saco cama).

- Para alojamento alternativo, por conta dos participantes, sugere-se o Albergue de Sto António

([www.alberguesdeaguiar.pt](http://www.alberguesdeaguiar.pt)) ou os apartamentos existentes no interior do parque de campismo

([www.alvaovillagecamping.pt/alvao/pt](http://www.alvaovillagecamping.pt/alvao/pt)).

**A organização fornecerá o transporte para levar os participantes que estejam presentes no início e fim de cada actividade, garantindo também um percurso com significativas novidades.**

**Recomendações:** Não esquecer o **equipamento adequado às condições climáticas**, adversas na época e em região montanhosa – impermeável, roupa térmica, botas de trekking, mochila ligeira e, eventualmente, bastão. Recomendamos que não se esqueçam de **'frontal'** ou lanterna.

**Partida:** Sexta, dia 29, às 20h00 de Sete Rios, já jantados.

#### (sem alojamento)

Autocarro	68,00€	/	Menores de 21 anos	33,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

#### (em tenda)

Autocarro	78,00€	/	Menores de 21 anos	43,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

#### (em Casa Castreja)

Autocarro	86,00€	/	Menores de 21 anos	51,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

**O preço inclui todos os transportes, a inscrição na actividade, seguro, o reforço alimentar durante as actividades, o jantar de convívio e a lembrança.** (Este preço é garantido para filiados da FPME que se inscrevam até ao dia 15 de janeiro de 2016. Para outras situações, contactar a secretaria do Clube.)

# Atravessando a Lezíria

13 de fevereiro - sábado

Mais um passo para Fátima

Depois de, no passado mês de novembro, termos chegado a **Porto de Muge** vamos iniciar esta nossa etapa exatamente no local onde ficámos, ou seja, junto à **ponte da Rainha D. Amélia**.

Começamos por fazer um pequeno troço no dique que protege as povoações da subida das águas do rio Tejo mas, logo de seguida, vamos infletir para a **margem do Tejo**, não em demanda das tágides, apenas para nos depararmos com **belas paisagens ribeirinhas**. Aí avistamos o **Mouchão de Esfolva Vacas** que, usualmente, é onde as éguas da Quinta das Lezírias vão pastar.

Seguimos em frente tendo oportunidade de ver os **vastos campos de cultura** que atestam a riqueza destas terras que tão elogiadas foram pela Joanhina de 'Viagens na Minha Terra', de Almeida Garrett. Passaremos por quintas que outrora foram opulentas e, depois de atravessarmos uma zona de vinhas, um pouco antes de chegarmos ao nosso destino, passaremos por um marco, perto da **ponte Salgueiro Maia**, onde a Junta de Freguesia de Marvila (a de Santarém, não a de Lisboa) sinalizou a altura de diversas cheias que por aqui ocorreram.

Um pouco à frente está o **aeródromo de Santarém**, onde termina a nossa etapa deste ano, e que, para além da sua atividade normal, aluga as pistas para serem feitas corridas de automóveis às 6<sup>as</sup> feiras à noite.

**Características do percurso:** Essencialmente por caminhos agrícolas e pelas margens do rio Tejo. Caminho inteiramente plano, com cerca de 16km no total, sem possibilidades de neutralização.

**Cartografia:** Folhas 364 e 377 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Recomendações:** Levar calçado adequado, farnel e água.

**Partida:** Às 08h00 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 09h00 em Porto de Muge, no parque de estacionamento por baixo da Ponte Rainha D. Amélia.

Autocarro 19,00€ / Menores de 21 anos 11,00€

Viatura própria 12,50€ / Menores de 21 anos 9,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa da actividade.



# Parque Florestal de Monsanto

14 de fevereiro - domingo

(Ver o texto do dia 13 de dezembro neste boletim)

## GDAO



**29 a 31 de janeiro, VI Marcha Nacional de Montanha**, actividade organizada pelo Grupo de Montanhismo de Vila Real.

**27 de fevereiro, sábado**, actividade a definir; reunião de coordenação a **23, terça**, na sede do CAAL às 21h30.

## GDAE



No fim de semana de **12 e 13 de dezembro**, vamos escalar para a **'Sierra del Castillo', em Espiel**. O GDAE volta à escola de escalada de Espiel, uma das mais conhecidas da Andaluzia.

Em 2016 vamos inaugurar o Ano de Escalada Desportiva, na **Azóia** (sectores: Condomínio Fechado / Cova Mijona / Poema Rocha) em Sesimbra, a **16 de janeiro** (sábado); no dia **20 de fevereiro** (sábado) vamos escalar para as escolas de escalada de **Montejunto Novo**.

## GDAMO



**9 de janeiro, sábado, Serra da Estrela** (se houver neve e gelo), se as condições estiverem óptimas, pode transformar-se numa actividade de fim de semana; reunião de preparação a **6, quarta**;

**29 a 31 de janeiro, VI Marcha Nacional de Montanha**, actividade organizada pelo Grupo de Montanhismo de Vila Real;

**6 a 9 de fevereiro**, actividade invernal de ascensão às **Peñas Ubiñas**; reunião preparatória a **27 de janeiro, quarta**.

Todas as reuniões se realizam na sede do Clube, às 21h30.

## Quotas 2015/2016

**Paga a tua quota de 2016 ainda em 2015 (pelo mesmo valor 29,00€)!**

**Se propuseres um sócio novo, a tua quota terá uma redução (24,00€).**

**As quotas em 2016 terão o valor de 29,50€**

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Luisa Pinto Ferreira

Centro Associativo do Calhau

Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

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

Tel.: 217 788 372 Tlm: 966 295 260

caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org

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

# Clube de Actividades de Ar Livre

## Calendário de Actividades Guiadas

Mês	Data	Duração	Actividade
Janeiro	10	Domingo	Monsanto
	23	Sábado	A Fórnea - Maciço Calcário de Fátima
	29-31	Sexta a Domingo	VI Marcha Nacional de Montanha - FPME
Fevereiro	13	Sábado	Atravessando a Lezíria
	14	Domingo	Monsanto
	21	Domingo	Lisboa Judaica
Março	27	Sábado	Serra da Pedraqueira
	5	Sábado	Melides
	12	Sábado	Coimbra
Abril	20	Domingo	Ambiente e Biodiversidade em Monsanto
	2	Sábado	Fajão
	9-10	Sábado-Domingo	Serras de Murça
Maio	16	Sábado	Vale de Gaio
	24	Domingo	Monsanto
	30	Sábado	Praia da Aguda
Junho	7	Sábado	De S. Miguel ao Funchal
	14-15	Sábado-Domingo	Rio Minho
	21	Sábado	Sertã
Julho	22	Domingo	Monsanto
	28	Sábado	Portas do Ródão
	4-5	Sábado-Domingo	Sátão
Agosto	18	Sábado	Belmonte
	26	Domingo	Sintra
	2-3	Sábado-Domingo	Paredes de Coura
Agosto	9	Sábado	Nocturna
	17	Domingo	Monsanto
Agosto	30/7-7/8	9 dias	Tirol

Mês	Data	Duração	Actividade
Setembro	10-18	9 dias	Suécia (ERA)
	11	Domingo	Monsanto
	17	Sábado	Rota dos Chafarizes - Lisboa
Outubro	24-25	Sáb - Domingo	Aniversário CAAL
	1-2	Sáb - Domingo	Macedo de Cavaleiros
	8	Sábado	Uma Tarde no Museu - Lisboa
Novembro	15	Sábado	XII Marcha dos Fortes
	23	Domingo	Mata dos Medos
	22/10-6/11	16 dias	Ronda dos Annapurnas (Nepal)
Dezembro	5	Sábado	Vale de Alcântara
	12-13	Sáb - Domingo	Aracena
	19	Sábado	Serra do Moradal
Dezembro	20	Domingo	Monsanto
	3	Sábado	Uma tarde no Museu - Lisboa
	11	Domingo	Monsanto

### CALENDÁRIO DE FORMAÇÃO 2016

Modalidade	Tipo de formação	Mês
Escalada	Iniciação	Abril/ Maio
Escalada	Avançada	Setembro/ Outubro
Orientação	Iniciação	Novembro / Dezembro
Orientação	Avançada	Novembro/ Dezembro

GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação  
 GDAMO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanhismo  
 GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada



#### CAAL – CLUBE DE ACTIVIDADES DE AR LIVRE

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE  
 Presidente - Luísa Pinto Ferreira  
 Centro Associativo do Calhau – Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa  
 NIB - 003507360001660883032  
 Conta - 0736 016608 830 (CGD S. Domingos de Benfica)  
 tel. 217 788 372 tlm. 966 295 260  
[caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt) [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org)  
 Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 13h30 às 18h00

