

# Ar livre Informação



# 30 ANOS

## Editorial

O custo do aluguer do autocarro para a realização das nossas actividades é uma componente de peso no cálculo do preço da cada actividade. Actualmente as leis dirigidas às empresas de prestação de serviços de aluguer de autocarros estão a apertar os períodos de trabalho/descanso dos seus motoristas, o que cria constrangimentos na duração das viagens a realizar. Tal facto provoca, bastas vezes, a necessidade de utilizar dois motoristas, originando um custo acrescido no orçamento final da realização das nossas actividades, com utilização de autocarro, apesar de estarmos no mercado a lançar pedidos de orçamentos a diversas empresas, no sentido de obtermos os melhores preços e condições.

Para tentar minimizar este impacto negativo vamos, a partir da actividade de 16 de maio, ensaiar a suspensão da saída do autocarro a partir de Algés, uma vez que neste momento é muito reduzido o número de sócios a utilizar esta possibilidade. Desta forma, vamos recuperar cerca de 30 minutos para reverter a favor de tempo útil para a actividade.

Em contrapartida, recebemos a sugestão de paragem dos autocarros na rotunda do Centro Sul, o que poderia favorecer os sócios residentes na margem sul, uma vez que ali se encontra parque de estacionamento e também chegam autocarros. O lugar de paragem sugerido fica no trajeto que o autocarro faz desde a central até Sete Rios, pelo que não cria impacto nas actividades. Esta variante vai ser ensaiada na actividade do Festival Islâmico (23 e 24 de maio).

Esperamos o 'feedback' dos sócios sobre esta e outras iniciativas. O Clube espera poder proporcionar sempre novas soluções, com o objetivo de poder oferecer boas actividades a preços convidativos!

Que tal pensarem numa vossa proposta de actividade fantástica para 2016 e enviarem-na até 31 de maio? Podem encontrar o formulário em: <http://clubearlivre.org/actividades/proposta>

## Resumo

10 de maio	domingo (manhã)	Parque Florestal de Monsanto
10 de maio	domingo (tarde)	Voluntariado no Jardim Botânico da Ajuda
16 de maio	sábado	Miradouros das Portas de Ródão
23 e 24 de maio	sábado e domingo	Festival Islâmico de Mértola
30 de maio a 7 de junho		Caminhos do Mediterrâneo II
31 de maio	domingo	Formação Prática de Botânica
6 de junho	sábado	Orimonsanto (orientação)
7 de junho	domingo	Mata dos Medos
10 de junho	quarta	Os Chafarizes de Lisboa II
13 e 14 de junho	sábado e domingo	A Bela Malcata: do remanso do Côa às estórias e músicas de enCANTAR
20 de junho	sábado	Lourinhã - Capital dos Dinossauros
22 de junho a 7 de agosto		Verão Ar Livre – Actividades para crianças
27 de junho	sábado	Lisboa vai ao Parque
5 de julho	sábado	Noturna – O pôr do sol no cabo da Roca

### Parque Florestal de Monsanto

10 de maio – domingo (manhã)

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!

## Voluntariado CAAL...

10 de maio – domingo (tarde)

... no Jardim Botânico da Ajuda

Após o habitual passeio domingueiro pelo Parque Florestal de Monsanto, o CAAL propõe mais uma actividade de voluntariado, numa parceria com o Jardim Botânico da Ajuda, **para remover infestantes das sebes de buxo.**

É uma oportunidade única de visitar este jardim de forma gratuita, **contribuindo para a preservação dos seus 4km de buxo**, numa envolvente ímpar com vista do Tejo, rodeada de cores e aromas que nos transportam aos mais diversos cantos do mundo! Aparece, PicNica connosco e descobre a beleza singular do primeiro Jardim Botânico português!

**A Assessoria do Ambiente do CAAL apoia esta iniciativa.**

**Ponto de encontro** - 14h30 na entrada do jardim, Calçada da Ajuda (sem nº), perto do Palácio da Ajuda.

## Miradouros das Portas de Ródão

16 de maio - sábado

**Percurso inserido em pleno Geopark Naturtejo e local de nidificação da maior colónia de grifos em Portugal**

O CAAL vai desenvolver a atividade pedestre **Miradouros das Portas de Ródão** na zona de Vila Velha de Ródão, percorrendo uma área situada maioritariamente no concelho de Nisa, na proximidade das povoações de Monte do Arneiro e Salavessa. No decorrer do percurso teremos oportunidade para desfrutar de **paisagens deslumbrantes em proximidade com o rio Tejo**, admirar as vistas do **Miradouro do Castelo dos Mouros** e do **Miradouro das Portas de Ródão**, conhecer melhor a história do **Castelo dos Mouros e Ermida, observar a avifauna residente**, conhecer os traçados e envolâncias da **Rota dos Açudes e do Trilho do Conhal**. Iniciaremos o percurso pelo **Miradouro do Castelo dos Mouros**, a poente, de onde poderemos admirar a beleza do espelho de água e paisagem envolvente. Desceremos depois por um trilho de pé posto entre vegetação exuberante até se alcançar a estrada. Depois de atravessar a ponte, iremos seguir por um caminho à esquerda que nos levará pelas margens do **rio Tejo** até ao local **Fisgas do Tejo**, caracterizado por uma passagem estreita entre rochedos, onde se situa um **açude** com o mesmo nome. A partir daqui **o caminho parece ser extraído de uma fábula encantada**, com os seus belos recantos, vegetação exuberante e abundância de sombras. Após cruzarmos um pontão de madeira, daremos início a uma pequena subida atapetada com lajes de rocha que nos irá conduzir; por meio de terrenos agrícolas e socacos de oliveiras, até perto da povoação de **Salavessa**. Já no alto da cumeada, e antes de entrar na aldeia, atalhamos pelo meio dos campos, atravessamos uma linha de água e alcançaremos a cumeada oposta, seguindo depois por um caminho agrícola rumo ao **Trilho dos Açudes**.

O traçado do **Trilho dos Açudes** desenvolve-se ao longo da **ribeira do Fivelo**, represada em vários **açudes**, alguns dos quais ostentam antigas **noras** (engenhos de captação de água) em conjunto

com **canais de rega**. Este percurso vai-nos levar de volta ao **açude das Fisgas do Tejo**, local a partir de onde iniciaremos uma subida até ao ponto de encontro com o autocarro. Pelo caminho, teremos a oportunidade de espreitar uma quinta abandonada (**Monte dos Barreiros**) e outrora dedicada à produção de azeite.

O autocarro irá permitir efetuar uma ligação entre trilhos, de modo a evitar um percurso menos interessante, com traçado de estradão e bastante calhau rolado.

Chegamos à povoação do **Monte do Arneiro** de autocarro e retomaremos a marcha pelo **Trilho do Conhal**. Sairemos da localidade por um **caminho que se vai desenrolar ao longo de uma ribeira em direção ao rio Tejo**. Na sua foz iremos encontrar vestígios da **exploração mineira do Conhal do Arneiro**, outrora usada pelos romanos no **garimpo do ouro** que era abundante nas areias da região. Neste local teremos ainda a oportunidade de admirar o espelho de água e o **geo-monumento Portas de Rodão**, formado por duas altas escarpas que apertam o rio Tejo. Aqui, também local de grande **importância estratégica na defesa dos limites fronteiriços** do território português, **nidifica a maior colónia de grifos em território nacional**.

A partir da foz, iniciaremos uma ligeira e última subida, percorrendo um trilho de pé posto que nos irá conduzir ao deslumbrante **Miradouro das Portas de Rodão, de onde poderemos admirar a bela paisagem envolvente e o voo dos grifos**. Em seguida, regressaremos ao autocarro para fazer a viagem de volta a Lisboa.

**Características do percurso:** O traçado vai desenrolar-se por caminhos rurais de acesso aos campos agrícolas, trilhos de pé posto e, pontualmente, por estradão.

**Recomendações:** Levar calçado confortável e adaptado ao pé, protetor solar, pela surpresa do sol, e impermeável, se ameaçar chuva, **2L de água mínimo** (não existe abastecimento), máquina fotográfica e boa disposição. Um par de bastões é também uma boa sugestão.

**Cartografia:** Folhas 314 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, às 6h45, de Sete Rios, no local habitual.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 9h00 no Restaurante 'A Ponte do Enxarique', Estrada Nacional 18 - Vila Velha de Ródão.

Autocarro 26,00€ / Menores de 21 anos 14,00€

Viatura própria 15,00€ / Menores de 21 anos 12,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa. É indispensável a inscrição prévia no Clube.**



# Festival Islâmico de Mértola

23 e 24 de maio – sábado e domingo

## O último porto do Mediterrâneo

Trigo maduro e campos ondulantes cheios de cardos, alcachofras e papoilas e aos quais Maio já retirou o viço de uma Primavera que por ali costuma acabar cedo. A terra já clama por água, a do **Guadiana, o grande rio do Sul**. Rio de leito encaixado por montes e vales, de curso irregular modulado pelo vaivém das marés, e fortemente influenciado pelas águas das chuvas, **um rio com história e cheiro a Mediterrâneo**.

Guadiana, que a par da ribeira de Oeiras abraça **a vila de Mértola, que já foi cidade e importante porto, capital de um reino mouro e sede da Ordem de Santiago, encruzilhada de vias terrestres e fluviais**, em que o pão, o azeite, e sobretudo o minério, fizeram da antiga 'Myrtilis' romana uma importante entreposto comercial. A história deste espaço faz-se pelos inúmeros testemunhos que o Campo Arqueológico de Mértola, fundado e dinamizado por Cláudio Torres de forma sistemática a partir de 1978, tem vindo a desenterrar, conferindo-lhe o estatuto de **verdadeiro museu a céu aberto**, e colocando a vila no roteiro do património mundial. **Conhecida na antiguidade como o 'porto mais ocidental do Mediterrâneo'**, foi sob o domínio islâmico que teve o seu período áureo, e é o reconhecimento da importância do legado árabe que levou à criação do **Festival Islâmico o qual procura reviver a ambiência da 'Martulah' mourisca**.

**É pois tempo de festival, festa, de 'sul'. E também nós vamos à festa:** cor, melodias, odores de incensos e ervas de cheiros, gentes num raro cosmopolitismo em que a ganga ocidental se mistura com as 'djellaba', as 'kamiss' ou o 'hijab'. É recriado um autêntico 'souk' onde não faltam os toldos coloridos no topo das ruas para proteger do sol, as bancas com artigos maghrebinos e locais; o cuscuz e as tagines ou a doçaria marroquina acompanhada por chá de menta, convivem com o mel o queijo e os enchidos da região. E a animação de rua? **Música maghrebina e cante alentejano, percorrem a vila amuralhada faça sol ou lua**.

### Sábado, 23

**a) Percurso pedestre** que começa na povoação de Álvares, e sobe à serra com o mesmo nome - estamos no Alentejo portanto, uns 'miseros' 150m de desnível -, passando por pastos, montado e pinhal até à cumeada que seguiremos até descer para a ribeira de Oeiras, afluente do Guadiana, onde comeremos o nosso farnel. Aqui estaremos num couto de caça, e acreditem que até veados há, se os conseguirmos vislumbrar, isso agora... Depois, seguiremos a linha de água até à Fonte Santa, antigo local de 'peregrinação' às suas águas medicinais sulfurosas para tratamento de afecções do aparelho digestivo, hoje completamente ao abandono, e onde terminaremos ([http://www.aguas.ics.ul.pt/beja\\_fssjoao.html](http://www.aguas.ics.ul.pt/beja_fssjoao.html))

Cerca de 9km através de trilhos, caminhos rurais, algum estradão e corta-mato.

**b)** A seguir rumaremos a Alcoutim, e à pousada, para nos prepararmos para a festa. **Contamos chegar a Mértola por volta das 19h, para uma experiência sensorial a vários níveis**. Os companheiros ficam por si, para desfrutar da cor, dos cheiros, dos sons... até perto da 1/1h30. Não será a melhor altura para procurar o petisco alentejano, mas há muitos outros sabores para descobrir; a não perder, mesmo, são os concertos de worldmusic junto ao rio (confere o programa para sábado em

<http://www.festivalislamicodemertola.com/>).

### Domingo, 24

Aproveitem a piscina da pousada porque **só partiremos para Mértola mais tarde** (mas não muito). Chegados à vila poderão constatar que a multidão da véspera está de ressaca. Aproveitem pois para percorrer as ruas, fazer alguma visita cultural ou então, e agora sim, procurar a boa comida alentejana. **Após o almoço, vamos até ao Monte das Neves onde iniciaremos um percurso que nos levará até ao Guadiana**, ao longo do qual seguiremos com uma vista fabulosa sobre Mértola e **o Convento de São Francisco, onde nos espera um chá retemperador na varanda do convento, com vista privilegiada sobre Mértola**. São 5km feitos por caminhos rurais e um pequeno troço de asfalto. No acesso ao convento teremos de vencer uma pequena colina.

O **convento de São Francisco, edificado no séc. XII**, deve a sua traça actual aos franciscanos que ali se instalaram entre 1612 e 1834. Adquirido em 1978, já muito degradado, por um casal de artistas holandeses, foi recuperado progressivamente e ali se instalou uma **galeria de arte, uma quinta biológica, o Museu da Água**, e criado um **espaço de retiro, expressividade e criatividade, com workshops de yoga, meditação, cozinha saudável e expressão corporal ou plástica**, fornecendo alojamento nas antigas celas recuperadas e refeições naturais; é um local de muita paz, ideal para uma despedida a Mértola

[www.conventomertola.com](http://www.conventomertola.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=WKvHSxhf0jU>

<https://www.youtube.com/watch?v=nVhHIK7jT60>

[https://www.youtube.com/watch?v=n\\_wlR6L3qjs](https://www.youtube.com/watch?v=n_wlR6L3qjs)

**Recomendações:** Tempo e local de calor; embora este ano a estação pareça atrasada, portanto todas as precauções a ele associadas. Botas para as caminhadas e calçado leve p'rá festa. Estarão connosco alguns milhares de 'festivaleiros' num espaço reduzido, portanto a mobilidade, acesso e a qualidade de alguns serviços vai ressentir-se desse facto.

**É indispensável a inscrição prévia no Clube. Inscrições limitadas.**

**Cartografia:** Folhas 557 e 558 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** Pousada da Juventude de Alcoutim, com piscina. Levar toalha.

**Partida:** Sábado, 23, às 7h00 de Sete Rios.

Dadas as características excepcionais desta actividade, não será possível a participação em viatura própria.

Autocarro 69,00€ / Menores de 21 anos 33,00€

**O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento na Pousada de Alcoutim, a visita e o chá no Convento de S. Francisco, a informação e o mapa.**



## Formação Prática de Botânica

31 de maio - domingo

Caminhando para Aprender - O Reino das Plantas

Neste domingo, 31 de maio, reserva o teu dia para a Formação Prática de Botânica.

Conhece a vegetação típica da tua floresta e aprende a identificar plantas comestíveis!

A uma **parte teórica** onde relembramos alguns conceitos – raiz, caule, folhas, flor e fruto, segue-se uma **tarde prática** com uma caminhada diferente que te abrirá os olhos para a biodiversidade vegetal.

Preço 20 euros (desconto 50% para o segundo elemento do agregado familiar).

**Encontro às 10h00, na sede do Clube, para ficar até às 16h00. Traz farnel e alegria!**

## Orimonsanto

6 de Junho – sábado

Orientação em Monsanto

Actividade (gratuita) de orientação em Monsanto, organizada pelo CPOC (Clube Português de Orientação e Corrida), em colaboração com o CAAL e a Câmara Municipal de Lisboa.

**Partida às 10h00 da sede do CAAL.**

**Inscrições na secretaria do Clube.**

## Mata dos Medos

7 de junho – 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.**

## Os chafarizes de Lisboa II

10 de junho – quarta

A água como protagonista e o rio Tejo, muito apropriadamente, como pano de fundo

“A água é, se virdes, o mais poderoso elemento da Natureza, porque se confrontada com o Fogo, o apaga; se arrojada à Terra, a devora; e se transformada em nuvens, o Ar domina. O transparente líquido sempre foi, é e será a raiz da vida de um povo - ou de morte, na sua ausência. Se os livros consultarem, vereis que à conta da falta de água conseguiu o pai da Nação, El-Rei D. Afonso Henriques, conquistar Lisboa aos mouros.” Francisco d’Ollanda

**A água teve um papel particularmente importante na história de Lisboa.** Não só porque o rio Tejo foi um motor fundamental na sua génese e crescimento, mas também porque este bem essencial modelou, em grande escala, a sua evolução, principalmente pela escassez que muitas vezes se fez sentir. **Ao passearmos por Lisboa encontramos, a cada passo, os pontos de água mais monumentais ou mais modestos**, desde as grandes fontes barrocas ao simples chafariz oitocentista, pouco mais do que uma coluna de onde jorrava a água por uma torneira.

Por vezes, estes chafarizes são apenas lembranças mortas de uma época em que a água corria por eles para dessedentar a cidade. Daí **a importância crucial que fontes e chafarizes desempenham no desenvolvimento da capital**, dado que permitiram o acesso da população à água potável com um mínimo de condições de salubridade. O desempenho desta função vital tornou-os numa importante referência na imagem e identidade de Lisboa.

Desta vez iremos conhecer os chafarizes que permitiram a chegada do precioso líquido aos habitantes da parte sudoeste da capital, num percurso repleto de história e que nos vai levar **da colina de São Roque até à Praça da Armada.**

A água como protagonista e o rio Tejo, muito apropriadamente, como pano de fundo.

**Local de encontro:** Jardim do Príncipe Real às 14h00.

**A inscrição é no local da actividade (6,00€) e inclui o seguro. Grátis para jovens até 21 anos.**

Início da actividade 14h30 (duração - cerca de 3 horas e meia).

**Observações:** Levar passe / bilhetes pré comprados/dinheiro trocado (podemos incluir uma ligação de autocarro, se o horário nos permitir, para visitarmos o chafariz da Junqueira).

## A Bela Malcata: do remanso do Côa às estórias e músicas de enCANTAR

13 e 14 de junho – sábado e domingo

O Côa, das Mesas à Malcata

“Amatriz meia choina maquinamos tótiós Reta Francha.

De galhal leva cada cinquenta chulos, artife, fugantes e baril chingato para andante” (**gíria contrabandista, Quadrazais**) \* **Que é como quem diz:** “Amanhã, à meia-noite, partimos todos para Espanha. Cada um leva cinquenta duros, pão, carne, pistolas e bom vinho para a viagem”.

**A zona raiana do concelho de Sabugal**, pobre e pouco povoada

da, que mantém ainda um modo de vida tradicional baseado na criação de gado, em particular rebanhos de cabra, alguma da sua arquitectura típica, e cuja maior fonte de rendimentos foi durante séculos o contrabando, ao qual chegavam a dedicar-se aldeias inteiras, como Quadrazais, **encerra alguns dos tesouros naturais do território português.**

**O rio Côa nasce aqui, mais propriamente na serra das Mesas, entalada entre a serra da Gata (Espanha) e a Malcata.** Nestes primeiros quilómetros o Côa corre pachorrenento pelo planalto, num vale largo e aberto, alimentando o mosaico agrícola em torno às aldeias. As suas águas pouco profundas, límpidas e puras, cheias de truta, e as margens sombreadas convidam ao descanso e ao banho, em dias quentes.

Aqui foi criada a **Reserva Natural da Serra da Malcata**, resultado da maior campanha de sempre pela defesa de uma espécie animal no país: o lince. Tudo começou por causa da 'pseudotsuga', uma conífera exótica que iria ser plantada em massa na Serra da Malcata no final dos anos 70 para a produção de pasta de papel. O alarme social levantado com a potencial destruição do habitat do lince ibérico – que ainda vivia na região – dá origem à campanha '**Salvem os lince e a serra da Malcata**', que marcou o ano de 1979 e subsiste até hoje como um marco na história ambiental do país. Se, no que diz respeito ao lince nos encontramos como há 30 anos, uma vez que o plano existente quanto à sua reintrodução não contempla a Malcata, pelo menos no curto/médio prazo, **conseguiu-se, ainda assim, preservar um dos últimos refúgios naturais no território português**, o qual guarda no seu interior valores botânicos e faunísticos de relevo. Aqui é possível ainda identificar uma diversidade de habitats bem conservados, como **a sua floresta autóctone representada pelo carvalho-negral, a azinheira e o medronheiro; os seus matos**, relíquias da mata mediterrânica; **corredores de vegetação ripícola** bem preservados, ao longo do rio Côa e ribeiras da Bazágueda e da Meimoa, compostos predominantemente por **freixo-de-folhas-estreitas, amieiro e salgueiros**; a ocorrência de charcos temporários mediterrânicos, de lameiros e de **comunidades de caldoneira, um endemismo ibérico.** Relativamente à fauna destaca-se a presença das seguintes espécies: **gato-bravo, fuinha, raposa, lobo, abutre-preto, cegonha-preta, açor, bufo-real, águia-real, águia-cobreira, milhafre-real, ou ainda a truta-de-rio e a víbora-cornuda.**

**Características dos percursos:**

**Sábado, 13** - Percurso pedestre com cerca de 14km **entre as aldeias de Quadrazais e Malcata**, o qual decorre por trilhos, caminhos rurais, estradão e algum corta-mato. Começamos por abordar o Côa e a galeria ripícola que acompanha o seu curso. De seguida, um extenso carvalhal que, a meia-encosta, dá lugar a uma mancha de coníferas e pinheiro que, por sua vez, e à medida que nos aproximamos da **Machoca (o ponto mais alto da serra - 240m de desnível)**, dá lugar aos **matos que em maio e junho se enchem de cor e aromas**: os brancos, rosa, amarelos e lilases das urzes, carqueja, giesta, sargaços, rosmaninho e alecrim. Chegados à Machoca apreciaremos as vistas, nomeadamente para a serra da Estrela, e começamos a descer para a Malcata, atravessando outro belo carvalhal e o mosaico agrícola que rodeia a aldeia.

**Percurso sem neutralização.**

**Aqui chegados espera-nos um belo repasto e um alegre convívio na associação local.**

José Lucas, também conhecido pelo 'homem da raposa', (ele vai nos contar ao vivo as suas histórias) é um apaixonado pela viola que toca muito bem, pela Malcata que conhece a palmo de noite e de dia, pela Sra. Vitalina sua mulher e companheira de vida. Nasceram na aldeia da Malcata, emigraram cedo, namoraram e casaram em França. Regressaram há uns oito anos e desde então

dedicam-se à terra e à serra e a receber bem quem os visita, a quem tratam como amigos de longa data. **José Lucas, ou Zé Lucas, e o professor Rui Chamusco fizeram o Duo Malcatanho:** tocam um repertório de músicas variadas na comunidade (nas escolas, nas associações, nos lares e centros de dia).

Neste dia de S. António, os caminheiros do CAAL vão ter **uma festa muito especial com estórias de encantar do 'homem da raposa' e músicas de alegrar do Duo Malcatanho.**

O Santo António de Lisboa, já era! Viva o Santo António da Malcata! Para conhecer um pouco o Duo e as estórias de Zé Lucas, aqui ficam alguns links: <https://www.youtube.com/watch?v=nclcRFDzZzc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0sKughZzm9s>.

**Portanto, traz um instrumento, vontade de cantar e dançar, ou simplesmente boa disposição, e diverte-te...**

**Domingo, 14** - Hoje rumaremos a **Fóios**, o autocarro leva-nos até ao alto da serra das Mesas, e aqui, **junto às nascentes do Côa, iniciaremos o nosso percurso pedestre** com cerca de 15km. As vistas a partir das Mesas são abrangentes sobre o sector ocidental da cordilheira central da península, e **a nossa vista alcança tão longe quanto a serra de Gredos.** O nosso objectivo é **Vale de Espinho**, nas margens do Côa, e para o atingir faremos parte da cumeada da serra, ao longo da fronteira, por trilhos e algum corta-mato entre urzes e giestal até ao estradão, rodeado de pinhal, que nos leva encosta abaixo até ao **vale do Côa.** Aqui chegados, o nosso caminho continua ao longo do rio, por lameiros e caminhos rurais, até à aldeia. O rio corre pachorrenento por entre freixos e salgueiros, e as suas águas cristalinas e sombreadas convidam a um, ou dois, **momentos de lazer e banho, portanto, não te esqueças do fato de banho.** **'Bejeca' no fim, claro...**

O percurso é quase sempre a descer (-561m acumulados), com uma pequena excepção. **Possibilidade de neutralização.**

**Recomendações:** Botas, água e farnel para os 2 dias, protector solar e fato de banho.

**Cartografia:** Folhas 226, 227, 237e 238 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Alojamento:** No Sabugal, no Pavilhão Municipal, sendo necessário levar frontal, toalha, saco-cama e colchonete. Como alternativa, e por conta própria, sugere-se a hotelaria local:

Residencial Sol Rio (271 753 197); Albergaria Sta Isabel (271 750 100); Hospedaria Robalo (271 753 566).

**Partida:** Sábado dia 13, às 7h00, de Sete Rios.

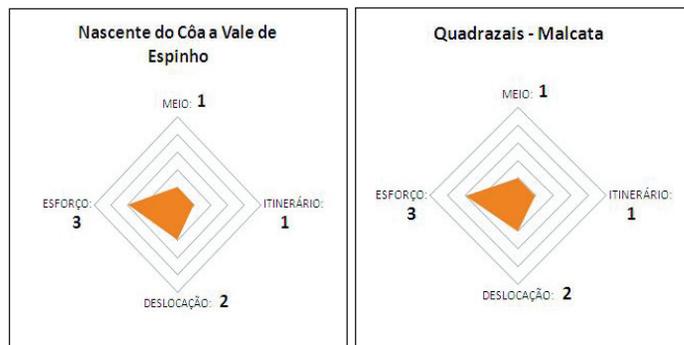
Dadas as características desta actividade, não será possível a participação em viatura própria.

---

Autocarro	61,00€	/	Menores de 21 anos	28,00€
-----------	--------	---	--------------------	--------

---

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e os mapas, a dormida em pavilhão no Sabugal, bem como o repasto na Malcata. É indispensável a inscrição prévia no Clube.**



# Lourinhã - Capital dos Dinossauros

20 de junho – sábado

Praias, dinossauros, sol e vento...

Desde 2005 que a vila da Lourinhã se autodenomina de 'Capital dos Dinossauros', o que aliado às características do litoral Oeste cria um imaginário para esta actividade.

A actividade tem início no forte de Paimogo, perto do local onde foi descoberto um enorme ninho de dinossauros terópodes, que tem cerca de 120 ovos, o que o faz dele o maior ninho do mundo. O forte, que foi erguido a partir de 1674, integrava a segunda linha de defesa da barra do rio Tejo, que se estendia da Praça-forte de Peniche até Cascais, durante as guerras de restauração da independência.

Seguiremos pela areia até à praia da Areia Branca, com passagem pela curiosidade geológica do dique magmático.

Para sair desta praia atravessamos dunas em vários estágios de consolidação (onde poderemos observar a vegetação característica de cada um desses estágios), até atingirmos a ciclovia que nos leva, através da várzea agrícola das margens do Rio Grande, à vila da Lourinhã. Aqui teremos tempo para almoçar; após o que realizaremos uma visita guiada ao museu da Lourinhã, com as suas vertentes de paleontologia, arqueologia e etnografia.

A seguir à visita sairemos em direcção ao 'castelo' da Lourinhã, seguindo depois por caminhos rurais até à Atalaia, povoação que, a 100 m de altitude, impede que a Lourinhã sinta a influência directa do mar.

Nesta povoação iremos atravessar as ruelas mais ou menos desorganizadas de uma localidade agrícola, onde se foi construindo com objectivos turísticos, a par de terrenos hortícolas, chegando dessa forma junto da falésia no Porto de Barcas, onde uma escadaria nos conduz às ruínas de um hotel construído sobre as ondas...

A partir desse ponto voltaremos à praia, por aí seguindo até Porto Dinheiro, o local onde foram encontrados, na década de 80 do século XX, os restos fossilizados do 'Dinheirosaurus lourinhanensis', um dos 8 géneros de dinossauros conhecidos na região da Lourinhã.

**Características do percurso:** Percurso linear com cerca de 15km, com poucos desníveis, e que decorre em vários troços pela praia. É possível haver neutralização ao atravessar a vila da Lourinhã à hora de almoço.

**Recomendações:** Botas, água e fanel ligeiro (pela hora de almoço estaremos na vila da Lourinhã).

**Cartografia:** Folhas 349 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 9h30 de Sete Rios.

**Participação em viatura própria:** Local de encontro, às 09h00, na rotunda do dinossauro, na estrada N247.

Autocarro 24,00€ / Menores de 21 anos 15,00€

Viatura própria 16,00€ / Menores de 21 anos 13,00€

O preço inclui o transporte, a visita guiada ao museu da Lourinhã, o seguro, o mapa e a informação.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.



## Verão Ar Livre parque florestal de Monsanto

Crianças dos 7 aos 12

De 22 de Junho a 7 de Agosto

Desfruta ao máximo do Verão num programa inovador do teu Clube para ocupação educacional e recreativa dos mais novos. Durante 6 semanas os pequenos poderão experimentar as mais diversas actividades num espaço único – o Parque Florestal de Monsanto, o pulmão verde da capital.

A sede do CAAL, inserida em pleno montado, possui inúmeros equipamentos para um Verão em grande, como o Centro Interpretativo do Espaço Monsanto, o Campo de jogos do Calhau e o Parque dos Índios, que complementam um parque florestal único onde são possíveis caminhadas temáticas, jogos de orientação e interpretação de fauna e flora.

Experimenta algo distinto, com ateliers práticos, actividades e jogos interactivos que vão desenvolver o teu gosto pela natureza!

### Notas

**Datas:** Junho 22 - 26 - Julho 29 - 3; 6 - 10; 13 - 17; 20 - 24; 27 - 31 -- Agosto 3 - 7

**Horário:** 9h30 às 17h30 – Realiza-se com um mínimo de 8 crianças e máximo de 16.

**Custo:** 85 euros/semana – 20% desconto para irmãos

Não inclui alimentação. Inclui seguro de danos próprios e material desportivo e didático.

## Lisboa vai ao Parque

27 de Junho – sábado

Animação dos parques e jardins de Lisboa

O CAAL tem o prazer de participar neste evento, organizado pela Câmara de Lisboa, propondo uma actividade de orientação a partir do Parque do Calhau.

**Partida às 10h00 da sede do CAAL. Inscrição gratuita no local.**

# Noturna – O pôr do sol no cabo da Roca

4 de julho – sábado

Vai ser dia e noite

A ideia desta atividade surgiu-nos quando, no cabo Finisterra, vimos centenas de galegos fazerem grande festa e algazarra, no decurso do pôr do sol 'no Mar da Costa da Morte', naquilo que por aí constitui motivo de celebração inúmeras vezes repetida. Mas nem o cabo é realmente o fim da terra, nem a data era solsticial... ao contrário do nosso caso, em que **a data do solstício não está longe** e estamos realmente perante o **ponto mais ocidental da Europa continental**. Temos pois tudo, só nos falta 'a fiesta'.

**O pôr do sol** (por volta das 21h00), objetivo primordial desta atividade, leva assim a que comecemos a caminhar mais cedo que noutras noturnas, num trajeto que é um clássico dos caminhadores, e que, caso não conheça, poderá ainda apreciar com luz solar. E neste lugar 'onde a terra se acaba e o mar começa' como disse o poeta, diremos que é o local **onde o dia se acaba e a noite começa**.

**Características do percurso:** Circular, com dois troços bem distintos. O 1º tem o seu início na **praia da Adraga**, para terminar 4km e sensivelmente 3 horas depois, no cabo da Roca. É feito totalmente de dia, pois apresenta algumas dificuldades aqui e acolá, de que se destaca a passagem da ribeira da Ursa. O 2º troço, de 4,5km, será feito de noite e não apresenta qualquer dificuldade. Dura cerca de hora e meia e o facto de caminharmos quinze minutos por estrada, aconselha o uso de colete refletor.

**Cartografia:** Folha 415 da Carta Militar de Portugal (1/25000 do IGE).

**Recomendações:** Calça/calção (nalguns pontos a vegetação morde um pouco), botas, bastão, frontal, colete refletor e farnel (o restaurante do Cabo poderá estar fechado).

**Início da actividade:** Às 17h15 do estacionamento em terra, que se situa ao lado esquerdo da estrada, imediatamente antes do **restaurante da Adraga** (tel. 219280028). Para aqui chegar terá que tomar a estrada que vai da Malveira da Serra para Colares (ou vice-versa) e passar por Almoçagem. **Note que pode passar todo o dia na praia** e no final da tarde, alinhar connosco na caminhada. **A inscrição é no local da actividade (6,00€) e inclui o seguro. Grátis para jovens até 21 anos.**



## GDAO



A **12 de maio**, terça, às 21h30 na sede do CAAL, reunião de preparação da actividade a realizar a 17, domingo; a **16 de junho**, terça, à mesma hora, reunião para preparar a actividade de 21, domingo.

## GDAO



Fim de de semana de **16 e 17 de maio**, trekking de travessia na zona de Idanha-a- Nova, Idanha-a- Velha e Penha Garcia. Reunião de coordenação dia 6 às 21h30, na sede do CAAL.

Fim de semana de **30 e 31 de maio**, com reunião de coordenação dia 20 às 21h30.

Fim de semana de **13 e 14 de junho** está previsto realizar um trekking nos percursos pedestres da Rota do Zêzere (reunião de coordenação dia 3 às 21h30).

**Actividade de 27 de junho a 5 de julho** –Trekking de travessia com apoio de vias ferratas nas Dolomitas, na zona de Brenta, Itália. Reunião de coordenação dia 17 de junho às 21h30.

## GDAE



17 maio (domingo) - o GDAE visitará a Escola de Escalada das Fragas do Cercal, na Zona Centro Litoral - Concelho de Figueiró dos Vinhos.

**20 e 21 junho (fim-de-semana)** - o GDAE visitará a Escola de Escalada da Crista do Zebro, na Zona Centro - Concelho de Oleiros (recente escola de escalada).

## Propostas de Actividades para 2016

Há sempre **um recanto único, um caminho, umas vistas**, que conhecemos bem e trazes no coração, e que gostarias de partilhar com os Amigos!

**Então, é agora o momento!**

Aceita o nosso convite e envia-nos até 31 de maio a(s) tua(s) proposta(s) de actividade(s) para enriquecer o **Calendário de Actividades 2016 do nosso Clube**.

Se achas que não tens uma equipa para organizar, fala connosco que tudo se ultrapassa!

## Monitores de Média Montanha CAAL

Os Monitores de Média Montanha CAAL são um esteio fundamental da vida do nosso Clube. De um modo geral, são eles que asseguram a oferta formativa disponibilizada aos sócios; garantem, em situações mais delicadas, o apoio indispensável aos organizadores e aos participantes nas nossas actividades; e é a eles que o Clube recorre em primeiro lugar para desenvolver aqueles projectos mais complexos ou as participações mais inesperadas que resultam das responsabilidades que uma associação com os pergaminhos do CAAL deve assumir.

Ser monitor do CAAL exige por isso um nível de comprometimento acima do normal, mas **tem como contrapartida um grau de satisfação ímpar com a participação na vida do Clube**. Requer igualmente a posse de um conjunto alargado de conhecimentos e qualidades que resultam da experiência acumulada através da participação nas nossas actividades.

A Direcção do CAAL pretende levar a cabo em 2015 um Estágio de Monitores de Média Montanha, destinado à validação das competências dos seus sócios e à sua credenciação como membros do Quadro Técnico daquela modalidade.

O estágio terá início na segunda quinzena de Maio e compreenderá um conjunto diversificado de formações, tarefas e exercícios destinados aos candidatos a monitor, **estendendo-se, de forma escalonada, até ao final de Outubro.**

**Se queres viver experiências inesquecíveis, plenas de companheirismo e emoção, não hesites – candidata-te a Monitor de Média Montanha CAAL.**

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

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