

Ar livre Informação



30 ANOS

Editorial

O ser humano gosta de números redondos e por isso tendemos a comemorá-los com outro ímpeto, como se de rituais de passagem se tratassem!

1985, o ano em que foi decidido criar o CAAL foi um ano em que aconteceram muitas coisas. Lembramos-mos bem de umas e menos bem de outras... foi o ano em que estreou o 'Regresso ao futuro' e 'Rosa Púrpura do Cairo', em que o disco 'Brothers in Arms' dos Dire Straits foi escolhido para difundir o formato CD... e ainda uma série de outros eventos que nos marcaram mais ou menos.

Nesta altura já existiam alguns clubes de montanhismo em Portugal como o Clube Nacional de Montanhismo, o Grupo de Montanhismo de Vila Real ou o Clube de Montanhismo da Guarda, **mas na região de Lisboa não existia nenhum clube com este objectivo.**

O CAAL veio assim preencher uma lacuna na vida dos amantes da natureza da região de Lisboa e foi criado desde logo com características muito próprias que lhe permitiram expandir-se a públicos mais alargados, ao ter como objectivo **"a promoção de actividades de ar livre, nomeadamente no âmbito do Montanhismo e do Pedestrianismo, valorizando a componente cultural de divulgação do Património Natural e Monumental e incentivando, numa atitude ambientalista, a defesa e preservação desse Património"**. Para além destas palavras dos estatutos, o CAAL pugnou sempre pela formação dos seus sócios de forma a ter praticantes mais capazes e mais responsáveis pelas suas acções!

Cabe aos sócios actuais manter esta trajectória e, num mundo menos propício ao associativismo do que o de 1985, manter elevada a bandeira de uma prática autónoma, informada e responsável das actividades de ar livre.

Este é um objectivo da actual direcção do CAAL, orgulhosa da tarefa levada a cabo pelas anteriores direcções!

Resumo

| | | |
|-------------------------------|------------------|--|
| 6 de julho a 10 de agosto | | Verão Ar Livre (crianças dos 7 aos 12 anos) |
| 10 a 12 de julho | sexta a domingo | Gerês Selvagem e Encantado |
| 19 de julho | domingo | Parque Florestal de Monsanto |
| 25 de julho | sábado | Península de Setúbal - 6 |
| 1 a 24 de agosto | | AFRICA OVERLAND |
| 9 de setembro a 25 de outubro | | Formação de Escalada Desportiva (nível I) |
| 12 de setembro | sábado | Mais um passeio pela região saloia de Sintra |
| 13 de setembro | domingo | Parque Florestal de Monsanto |
| 19 de setembro | sábado | 30º Aniversário – Festa na Arrábida |
| 26 e 27 de setembro | sábado e domingo | 30º Aniversário – Festa na Lousã |

Gerês Selvagem e Encantado

10 a 12 de julho – sexta a domingo

Aventura por Trilhos de Terras de Bouro

"Deixa que eu te descubra, anónima paisagem,
Corpo de virgem que eu não amo ainda!
Fauno das fragas e dos horizontes,
Sonho contigo sem te conhecer..
Sonho contigo nua, a pertencer
Ao silêncio devasso e à solidão!
Num pesadelo, vejo amanhecer
O sol e o vento no teu coração!

E é um ciúme de Otelo que me ró!
Só eu não posso acarinhar a sombra
Do teu rosto velado!
Só eu vivo afastado
Dos teus encantos!
E são tantos
E tais!
Que eu não posso, paisagem,
Esperar mais!"

Miguel Torga, Diário V

O CAAL convida todos os sócios a embarcarem numa aventura por trilhos encantados de **Terras do Bouro e Serra do Gerês**, entre paisagens deslumbrantes e uma história cultural incontornável. Situado no Alto Noroeste de Portugal, na fronteira com Espanha, cobrindo uma área de 72.000 hectares, o Parque Nacional da Pe-

neda Gerês (PNPG) engloba as serras do **Gerês, Soajo, Amarela e Peneda e os planaltos da Mourela e de Castro Laboreiro**. Atravessado por inúmeras linhas de água, localizado no Maciço Ibérico, constitui uma área essencialmente granítica, com algumas faixas de xisto. Neste parque vamos deslumbrar com paisagens de sustar a respiração, por entre serras voluptuosas, planaltos imponentes, vales férteis, coloridos, barragens transbordantes, cascatas e uma fauna e flora únicas e multifacetadas.

A flora do Parque é majestosa e luxuriante, sendo as suas espécies características **o carvalho, o medronheiro, o azevinho, o pinheiro e diversas espécies de arbustos como urzes e giestas**, bem como espécies apenas encontradas na zona do Gerês (**o lírio-do-gerês, o feto-do-gerês e o hipericão-do-gerês**). Neste ambiente único, a presença proeminente da água e da floresta, propiciam o desenvolvimento de fauna que aqui encontra o seu habitat, também ela, abundante e ímpar. Entre tantas outras, na área do Parque Nacional encontram-se **o javali, o veado, o texugo, a lontra, a marta, o esquilo, o lobo, o corço, a águia-real, o falcão, a víbora negra, a cobra-d'água, o lagarto d'água, a salamandra**, entre tantos outros. A par de toda a beleza natural, é igualmente uma zona de tradições e costumes, remontando os primeiros vestígios de civilização ao período neolítico, com pequenas aldeias que sabiamente resistiram ao passar do tempo, encontrando-se importantes vestígios arqueológicos de eras distantes (como o troço da **via Romana Braga-Astorga, na Mata da Albergaria**), e um espírito comunitário muito próprio, subsistindo mormente através da agricultura, da pastorícia e da pecuária.

Na vertente cultural, o Parque oferece igualmente o **Museu Etnográfico de Vilarinho das Furnas**, edificado em 1981, pela Câmara de Terras de Bouro, recriando o lugar que foi submerso pelas águas da albufeira, no rio Homem, aquando da inauguração da barragem, em 21 de maio de 1972. A **aldeia de Vilarinho das Furnas** foi um lugar da freguesia de Campo de Gerês, situada na zona nordeste do concelho de Terras de Bouro. Foi submersa, no início de 1971, e com ela uma grande riqueza etnográfica associada às actividades agro-silvo-pastoris, vivências e espírito comunitário do seu povo, das habitações e outras histórias do passado.

Reportando-nos ao século I dC, a **Geira “é um verdadeiro museu ao ar livre**, ou seja, um espaço histórico sem paredes, através do qual os viandantes retomam um percurso usado ao longo de milénios “ (Sande Lemos, Arqueólogo). Conhecida igualmente por Via Nova, foi construída pelos romanos com o intuito de ligar Braga (*Bracara Augusta*) a Astorga (*Asturica Augusta*). **Em Terras de Bouro percorre o concelho numa extensão de 30km**, possuindo a maior concentração de marcos miliários epigrafados do noroeste peninsular.

A 'Via Nova XVIII' que, no concelho de Terras de Bouro parte do lugar de Sta. Cruz (Souto), na milha XIV, e termina na fronteira da Portela do Homem (Campo do Gerês), milha XXXIV, constitui **um monumento excepcional, pelo seu património científico, cultural, pedagógico e turístico**. A possibilidade de percorrer o caminho romano ao longo de 30km, quase sem interrupções, com extensos troços de calçada, a quantidade invulgar de miliários, as ruínas de pontes sobre rios caudalosos, as pedreiras de onde se extraíam os miliários, a visibilidade da via para a envolvente, o contexto paisagístico em que se insere, constituem **uma experiência inesquecível**.

Características dos percursos:

Dia 11 de julho: Percurso circular, com saída da Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas, passagem por **Campo de Gerês, Junceda, Curral**, em direcção a **Pé de Cabril** (1236m de elevação)

e com regresso por trilho que intercepta via romana e contorna a Barragem e a **Fraga do Sarilhão**. Troço com cerca de 16km, 300m de desnível, sem neutralização. **Por caminhos encantados, no Selvagem Gerês**, poderemos usufruir de belas paisagens de sustar a respiração, por entre serras voluptuosas, com algumas faixas de xisto. Planaltos imponentes, vales férteis, coloridos, cascatas e uma fauna e flora únicas e multifacetadas.

No fim do dia terá lugar um **jantar de convívio** em Covide.

Dia 12 de julho: Percurso com início em **Chorense** (junto à Capela de São Sebastião) e final junto à **Capela da Nossa Senhora do Fastio**. Troço com cerca de 11km, linear, sem desniveis e sem neutralização. **Por entre bosques verdejantes e linhas de água**, com vista para o vale, aqui teremos um percurso para relaxar do dia anterior, onde podemos apreciar a outra 'faceta' do Gerês.

Cartografia: Folhas 30 e 43 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGEO.

Recomendações: Botas, 2 litros de água (no mínimo), farnel, protector solar, chapéu e roupa ligeira.

Alojamento: Na Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas. Levar toalha.

Partida: Dia 10 de julho, sexta, às 19h00, de Sete Rios.

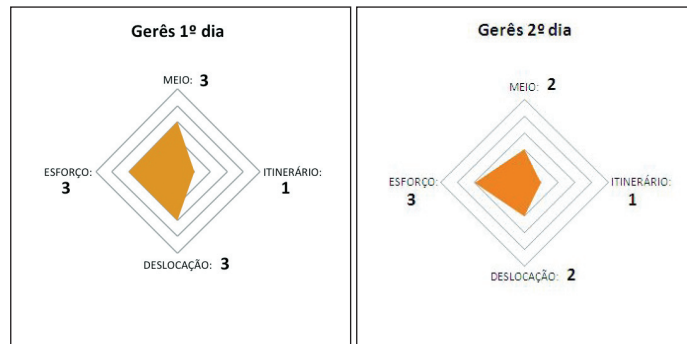
Participação em viatura própria: Ponto de encontro às 9h00 de sábado, junto à Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas.

Autocarro 94,00€ / Menores de 21 anos 56,00€

Viatura própria 63,00€ / Menores de 21 anos 48,00€

O preço inclui o transporte, 2 noites de alojamento, o seguro, o mapa e a informação, assim como o jantar de convívio.

É indispensável a inscrição prévia no Clube.



Parque Florestal de Monsanto 19 de julho – 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!

Península de Setúbal - 6

25 de julho - sábado

A cidade e o caminho de ferro

Vamos continuar o **projecto de dar a conhecer melhor o 'Deserto da Margem Sul'**, desta vez **dedicando a manhã a um passeio de ida e volta**, entre as estações de Setúbal e Palmela – Aires, e **a tarde a uma visita à cidade** (com direito a almoço e praia).

Manhã: percurso circular com cerca de 14km, desenvolvido **entre as estações de Caminho de Ferro de Setúbal e de Palmela - Aires**, quase sempre por estradões, junto à linha férrea, com os troços inicial e final em alcatrão, sem dificuldades técnicas ou declives acentuados a vencer.

Recomendações: levar uma pequena merenda e água suficiente, atendendo à temperatura estival (só há possibilidade de abastecimento de água na estação de Palmela, aos 6km).

Almoço (incluído no preço da actividade): no Restaurante 'Taberna do Zé Luís', no bairro de Troino. A ementa será constituída por petiscos (pão, queijo, azeitonas, salada de ovas e choco frito), 1 bebida e 1 café.

Atendendo ao número limitado de vagas para o almoço, **é necessária a inscrição prévia no Clube para todos**. Os companheiros, que não queiram ou não consigam vaga para o almoço, podem optar por almoço de farnel ou por petiscar em outros estabelecimentos na proximidade, a indicar no momento.

Tarde: passeio descontraído pela **zona histórica** e pela **área ribeirinha da cidade de Setúbal**, com visitas à **Casa da Baía** (Posto de Turismo, galeria de exposições, bar/esplanada e loja dos **vinhos da Península de Setúbal** e dos produtos regionais gourmet, especialmente do **Moscatel de Setúbal** e do **Queijo de Azeitão**), a **algumas igrejas, monumentos e miradouros** (de um dos quais se pode ver o ramal de caminho de ferro das Praias do Sado), ao **Museu de Arqueologia e Etnologia** do Distrito de Setúbal, ao **Museu do Trabalho Michel Giacometti** (entrada 1,50€, grátis para maiores de 65 anos) e ao **Museu do Bocage e Arquivo Fotográfico Américo Ribeiro** (entrada 1,50€, grátis para maiores de 65 anos), de modo a fugir do calor mais intenso do início da tarde. Regresso à Praça do Brasil (ponto de partida).

No final da actividade sobrar tempo para ir à praia e depois voltar a Setúbal, para jantar.

Possibilidade de neutralização aos 6km (regresso a Setúbal de comboio), no final da manhã e em qualquer momento durante a tarde.

Recomendações adicionais: calçado confortável, chapéu, protector solar, fato de banho e toalha.

Ponto de encontro: às 8h45 no átrio da estação de Caminho de Ferro de Setúbal – Praça do Brasil (existe estacionamento fácil e gratuito no local).

Transporte: viatura própria ou comboio (consultar os horários da Fertagus, Lisboa-Setúbal-Lisboa). Dada a proximidade de Lisboa, o Clube não organiza autocarro para esta actividade.

Preços: só passeio - 6,00€ (5,00€ para quem tiver seguro da FPME); com almoço - 16,00€ ou 15,00€. Os menores de 21 anos só pagam o almoço.

O preço também inclui o seguro, assim como o petisco do almoço. **É necessária a inscrição prévia no Clube para todos, quer pre-**

tenda almoçar, quer queira apenas fazer o passeio.



Mais um passeio pela região saloia de Sintra

12 de setembro - sábado

De S. Julião a Assafora

Companheiros, mais uma voltinha... , agora um pouco mais a norte, passando pela Praia de S. Julião, pela Ribeira do Falcão, e Assafora. Venham daí apreciar a beleza das **praias de S. Julião e da Foz do Lisandro**, contemplar a **Ericeira**, conhecer a **Ribeira do Falcão** e caminhar pela magnífica costa da zona da **Assafora**.

A caminhada é circular, tem cerca de 15km de extensão e decorre essencialmente em troços de terra batida, sem dificuldades de maior. Vamos começar a nossa actividade na zona da **Praia de S. Julião** com uma espreitadela à **Capela de S. Julião** e ao pequeno aglomerado de casinhas brancas e azuis que ali se encontram. Depois, partindo daí, e tendo como companhia a **Ribeira do Falcão**, vamos percorrer caminhos interiores até à **Assafora**, onde se fará uma paragem no parque de merendas, para almoço. Aí existe a possibilidade, para quem quiser, de se poder fazer uma refeição 'normal' no restaurante contíguo ao parque.

Após o almoço partiremos em direcção à costa e iremos percorrer **trilhos e caminhos costeiros** até S. Julião. Durante o trajecto vamos desfrutar da bonita paisagem costeira, onde se realça a deslumbrante **Praia da Vigia** (de acesso difícil), a **Praia de S. Julião** e ao fundo, recortada no azul do céu, a **vila da Ericeira** com o seu casario branco, que nos proporcionará uma belíssima imagem.

Neste percurso, haverá momentos em que faremos uma ou outra pausa para se poder 'saborear' o ambiente paisagístico e deixar o nosso pensamento ir para longe...

Ao chegarmos a **S. Julião** flectiremos ligeiramente para o interior e subiremos à zona de **Valbom**, local que nos irá mostrar outra magnífica vista, agora sobre a **Foz do rio Lisandro** e de novo sobre a **vila da Ericeira**.

Cartografia: Folhas 388, 401 e 402 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Usar vestuário e calçado apropriados a caminhadas, levar protector solar; trazer farnel (facultativo) e boa disposição.

Ponto de encontro: Último parque de estacionamento da Praia de S. Julião, no fim do asfalto, após curva para a direita e passado o café Gota d'Álcool.

Inscrição no local: Encontro às 10h00 para o início da marcha/actividade. Convém comparecer um pouco antes, para efectuar a inscrição. Preço 6,00€ (5,00€ para quem tenha seguro da FPME). Grátis para menores de 21 anos. O preço também inclui o seguro.

Transporte: Com viatura própria, apanhar a estrada N247 (direcção Ericeira) e depois de passar por Terrugem, virar à esquerda e seguir sempre em frente na via que passa por S. João das Lampas, Assafora, até S. Julião. A alternativa é continuar pela N247 até passar a povoação de Pobral e pouco depois virar à esquerda seguindo para S. Julião.



Parque Florestal de Monsanto

13 de setembro – domingo

(Ver a informação de 19 de julho, neste boletim)

30º aniversário CAAL

19 de setembro – sábado
26 e 27 de setembro – sábado e domingo

No ano em que se completam os 30 anos do Clube de Actividades de Ar Livre, preparámos 2 eventos para assinalar a efeméride. No **sábado, dia 19 de setembro**, iremos inaugurar uma **exposição que passa em revista os últimos 30 anos do Clube** e ainda promover uma conferência sob o tema **‘Que Ar Livre para a Arrábida’**, que terá lugar nas instalações do ‘Teatro O Bando’.

No **fim de semana de 26 e 27 de setembro** faremos o tradicional evento de Aniversário, que este ano será realizado na **Serra da Lousã**, com actividades enquadradas em todas as áreas de actuação do clube.

‘Que Ar Livre para a Arrábida’

19 de setembro - sábado

Convidamos todos os sócios e amigos a estarem presentes no início das celebrações do 30º Aniversário do CAAL, nas instalações do ‘Teatro O Bando’ (Vale dos Barris, Palmela) com o seguinte programa:

14h00 – Chegada ao ‘Bando’

14h30 – Início da peça teatral ‘Al-Rábita’

15h30 – Inauguração da exposição comemorativa dos 30 anos do CAAL

16h30 – Conferência ‘Que Ar Livre para a Arrábida’

18h30 – Lanche ajantarado

Ponto de encontro: Às 14h00, no **‘Teatro O Bando’, na estrada do Vale dos Barris em Palmela.**

Dada a proximidade de Lisboa, o Clube não organiza autocarro para esta actividade.

O preço de 10,00€ inclui o espectáculo, a conferência, a exposição e o lanche (grátis para menores de 21 anos).

É necessária a inscrição prévia no Clube.

30º Aniversário do CAAL na Serra da Lousã

26 e 27 de setembro – sábado e domingo

O fim de semana será passado na **Serra da Lousã**, à descoberta de partes menos conhecidas, mas não menos espectaculares da serra, subindo a cumeadas com **vistas magníficas** ou descendo a **gargantas estreitas** e descobrindo pelo caminho várias **aldeias do xisto**. **Sábado, dia 26**

Esta actividade leva-nos a descobrir os Penedos de Góis e as aldeias do xisto do concelho de Góis. Trata-se de uma formação montanhosa escarpada, que faz parte do sistema da Serra da Lousã, na sua vertente nordeste. **Um local deslumbrante, de grande beleza paisagística, com miradouros sobre a paisagem beirã e as suas aldeias de xisto.**

Para proporcionar aos companheiros a possibilidade de descobrir esta zona magnífica, **vamos dividir-nos em dois grupos** para o acesso aos penedos:

Percursos A: inicia-se já em altitude, a cerca de 900m, na vertente sul, seguindo por um caminho florestal antes da subida suave em direcção aos rochedos. A partir de certa altura, o trilho estreita e dirige-se ao vértice geodésico, que marca o ponto mais alto dos penedos (cerca de 1040m). As vistas são fantásticas, para um lado a **serra da Lousã**, na direcção do **Trevim**, o ponto mais alto, para o outro as **serras do Açor e da Estrela**, além de várias aldeias serranas. Ao longe avista-se a **aldeia do xisto de Aigra Velha**. Regressa-se pelo mesmo caminho e, depois de passar pelos rochedos, numa portela do monte, desce-se por um trilho que leva à **aldeia de Povorais**.

Aqui toma-se um trilho que desce, serpenteando, até à **aldeia de xisto da Pena**, passando ao lado do **penedo da Abelha**, imponente rochedo e local de escalada; atravessando a ribeira toma-se o trilho das **aldeias de xisto de Góis**, integrado na Rede Natura 2000 - Serra da Lousã, onde se podem encontrar ainda algumas espécies de fauna e flora de grande relevância.

Passa-se pelas **aldeias de Comareira e Aigra Nova** - onde se pode visitar a **loja Aldeias do Xisto** e o **museu das Tradições do Xisto**, Sede da Associação Lousitânea.

Aqui pode-se neutralizar.

Passa-se depois pela **aldeia de Aigra Velha**, que dispõe de um sistema defensivo contra os lobos da serra e de **onde a vista sobre os penedos de Góis é imponente**. Fecha-se o circuito descendo de regresso à **aldeia da Pena**, passando pelo **vale da Ribeira da Pena**, com as suas **cascatas**, os seus **moinhos**, as **levadas**, os **açudes** e a sua frondosa vegetação de pinheiros e abetos. A extensão deste percurso é de cerca de 15km.

Percursos B: inicia-se na **aldeia de Ribeira Cimeira**, a cerca de 550m de altitude, e sobe arduamente aos **Penedos de Góis**

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

(1040m) por trilhos de difícil progressão pela vertente nordeste, escarpada. Trata-se, portanto, de uma caminhada de ascensão, por encostas inóspitas e de declives acentuados, o que exige alguma resistência por parte dos participantes. Chegados à crista, e depois do marco geodésico, **o trilho de descida à aldeia de Povorais e o resto do percurso são comuns aos dois grupos.**

A partir daqui seremos transportados para Góis, onde ficaremos alojados, e onde será o nosso jantar de Aniversário.

No nosso **jantar de confraternização**, com a habitual distribuição de lembranças, vamos celebrar a presença dos **sócios que caminharam connosco ao longo dos últimos 10, 20 e também 30 anos.** O jantar terá lugar na Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra (ADIBER) e será composto de produtos típicos da região. Não esquecendo o bolo e o champanhe para comemorar...



Após uma noite de descanso, estaremos prontos para o segundo dia de actividades.

Domingo, dia 27

Rumaremos para sudoeste com destino à **aldeia de xisto de Gondramaz**, na encosta oeste da Serra da Lousã, já perto de **Miranda do Corvo**. Gondramaz é uma das aldeias abrangidas pela Rede das Aldeias do Xisto, tendo beneficiado nos últimos anos de cuidadas obras de requalificação, que fizeram dela **um dos melhores exemplos de preservação do património.**

Para a caminhada desse dia, **novamente nos dividiremos em dois grupos:**
Percurso A: inicia-se a caminhada em **Gondramaz**, descendo à **Ribeira de Espinho** e prosseguindo junto ao seu leito, cruzando-a frequentemente em pontes de madeira. Nalguns pontos o vale da ribeira é uma **garganta estreita e escarpada, de grande beleza**, onde corrimões de aço, estrategicamente colocados, ajudam nas passagens mais difíceis. **A frondosa vegetação, que envolve quase todo o caminho e a ribeira, com algumas cascatas, fazem deste percurso uma experiência a não perder.** Termina na **aldeia de Espinho.**

Este percurso tem uma extensão aproximada de 6km. Atendendo às suas características, **não há possibilidade de neutralização.** Quem não quiser participar nesta caminhada poderá permanecer na recuperada aldeia de Gondramaz, onde o autocarro terá de voltar para levar os companheiros que aí deixaram as suas viaturas.

Percurso B: tem início na **Sra. da Piedade**, perto da **aldeia de Tábuas**, subindo na direcção de **Gondramaz** por um trilho de pé posto. Este é frequentemente escarpado e, junto à **ribeira de Tábuas**, passa na maior **cascata** do concelho. No cimo do monte, depois de passar perto da **aldeia abandonada do Cadaval Cimeiro**, prossegue até Gondramaz, **tomando depois o mesmo caminho do percurso A.** Extensão aproximada de 9km.

Os Grupos de Dinamização participam activamente nas actividades do Aniversário.

Cartografia: Folhas 242, 243, 252 e 253 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Concentração em Ponte do Sótão, às **10h30 de sábado**, na estrada nacional 342. Como não há estacionamento junto da estrada nacional, podem deixar-se as viaturas em Ponte do Sótão. Depois, subir a pé de volta ao cruzamento, para apanhar o autocarro, para se reunirem com os outros companheiros.

Alojamento: O alojamento será nas **camaratas** da ADIBER (Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra), onde existem **60 lugares** - levar saco cama e toalha - ou no **parque de campismo da vila de Góis.** Será ainda possível aos sócios marcar alojamentos alternativos, **apenas na vila de Góis** (por conta dos interessados).

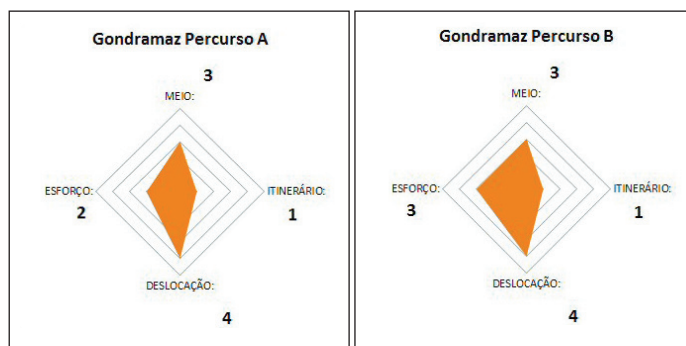
Para ambos os eventos convidamos os nossos associados e amigos a juntarem-se a estes festejos comemorativos.

Autocarro 62,00€ / Menores de 21 anos 41,00€

Viatura própria 48,00€ / Menores de 21 anos 38,00€
 Só jantar25,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações, o mapa, o alojamento, o jantar de Aniversário, a lembrança, o champanhe e o bolo.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.



GDAE



18 julho (sábado) – o GDAE visitará a Escola de Escalada da Fenda (Arrábida)

26 e 27 setembro (fim-de-semana) – o GDAE, enquadrado nas comemorações do 30º aniversário CAAL, visitará a Escola de Escalada do Penedo da Abelha, na Zona Centro – Concelho de Góis. Em Setembro/Outubro vai decorrer a **Formação de Escalada Desportiva – nível I**

- **sessões teóricas:** 09/16/23/30 de setembro e 07 de outubro (sempre às quartas-feiras, na sede do Clube)

- **sessões práticas:**

12 de setembro (sábado) - Penedo da Amizade - Sintra
 20 de setembro (domingo) - Fragas do Cercal – Figueiró dos Vinhos
 11 de outubro (domingo) - Guia – Cascais

24 e 25 de outubro (fim-de-semana) - Rocha da Pena – Salir

Preço: 120,00€ (possibilidade de pagar em duas prestações)
Inscrições na secretaria do CAAL (horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 13h30 às 18h00) ou caal@mail.telepac.pt

GDAO



JULHO - de 25 de julho até 1 de agosto, atividade em França, **ascensão do Dome de Neige** com 4015m; reunião de coordenação a 8 de julho

AGOSTO - dias 15 e 16, atividade de **canyoning na Serra da Frei-**

ta; reunião de coordenação a 5 de agosto;
- de 29 de agosto a 5 de setembro, atividade de **travessia Carros de Foc** nos Pirinéus; reunião de coordenação a 19 de agosto
SETEMBRO - atividade de Aniversário do CAAL
Todas as reuniões têm lugar na sede do Clube, às 21h30.

O CAAL faz 30 anos!

Há 30 anos, fim-de-semana de 14 de Setembro de 1985, nascia na Arrábida a comissão promotora que levou à decisão do nome de Clube de Actividades de Ar Livre - o CAAL - e à legalização do mesmo em 3 de Abril de 1986.

Na comissão promotora estiveram **Armindo Fonseca, Carlos Balacumba, Carlos Ferreira, Fernando Baeta, Hélder Prudêncio, Rui Queirós**, e vieram a ser sócios fundadores (sócios 1 a 10) **António Perdigão, Fátima Brito, Atilano Suarez, Jorge Campos, Fernando Duarte, Fernando Brito, Herlander Santos Costa, Hélder Prudêncio, Fernando Baeta e Carlos Cerdeira**. (Boletim nº 0 do CAAL, 'Papa Léguas')

Destes 13, temos muito orgulho em manter como sócios activos **Carlos Cerdeira e Rui Queirós**, mantendo-se também activos 10 dos 75 companheiros que se fizeram sócios até à escritura pública da fundação do CAAL!

Ao longo destes 30 anos o CAAL foi pioneiro no pedestrianismo em Portugal, promovendo e incentivando o gosto pela prática de caminhar na Natureza, ao mesmo tempo que sensibilizava os seus sócios para as questões do ambiente. O clube foi também fundador de atividades que hoje em dia têm já uma existência própria, como é o exemplo da **Marcha dos Fortes**, que completou 10 anos em outubro de 2014.

Ao longo destes 30 anos, houve 7 sócios que presidiram às sucessivas direções do Clube e, em todas elas, a vontade de levar o clube sempre mais adiante, foi uma tônica comum.

Uma das primeiras dificuldades foi encontrar uma sede. Atualmente o clube tem sede no Parque do Calhau, no Parque Florestal de Monsanto, em instalações cedidas pela Câmara Municipal de Lisboa no ano em que completou 10 anos, **em reconhecimento pela actividade de promoção do bem estar da população de Lisboa promovida pelo CAAL**. Desde essa altura que organizamos actividades mensais no Parque Florestal de Monsanto, que é hoje considerado um bem adquirido pelos Lisboaetas, mas que na época era algo longe da realidade da cidade e apenas defendido por visionários como o Arquitecto Ribeiro Teles. Pesquisando no nosso registo, encontramos 75 actividades no Parque Florestal de Monsanto, e este será sem dúvida um número por defeito...

Até hoje passaram pelo CAAL 2296 sócios e suas famílias, sendo o número de sócios activos neste momento de 392. Ao longo destes 30 anos, o leque de oferta de actividades aos sócios tornou-se mais alargado e mais diversificado. **O clube oferece actividades ao longo de todo o ano, as quais vão desde o pedestrianismo, à orientação, escalada, montanhismo/alpinismo e ambiente.** O clube desenvolve programas para todas as idades, como é o exemplo das semanas de férias desportivas, com um leque variado de actividades para os mais novos. E, na actividade mais antiga praticada pelos sócios, o pedestrianismo, o clube percorreu Portugal de lés-a-lés, incluindo as ilhas dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, saindo fronteiras e seguindo pelo mundo fora. Subjacente a todas as actividades, o clube encontrou sempre a tônica comum do ambiente: usufruir da Natureza que nos rodeia sem a prejudicar e estragar.

Tal como 1985, ano em que as decisões que moldaram a nossa vida como associação foram tomadas, 2015 está a ser um ano intenso - **nesta primeira metade do ano já realizámos 55 actividades** (muitas delas com mais de 1 dia), isto sem incluir as sessões

bissemanais de multiactividades...

Após estes 30 anos de existência, o clube decidiu voltar às raízes e fazer da Arrábida, também, um local para comemorar o seu Aniversário. Como a efeméride exige, **este ano o Aniversário do clube será constituído por 2 eventos: o sábado 19 de setembro e o fim de semana que se lhe segue nos dias 26 e 27.**

A 19 de setembro o CAAL vai promover na **Arrábida**, na sede do 'Teatro O Bando', uma exposição que invoca os 30 anos de existência do clube, e também organizar um ciclo de palestras em que o tema central será a Arrábida.

A 26 e 27 de setembro teremos o habitual fim de semana comemorativo do Aniversário, que este ano irá decorrer em **Góis** com a tônica nas maravilhosas aldeias de xisto que rodeiam esta vila! Estas serão duas actividades com que pretendemos marcar este ano intenso!

Não deixes de marcar a tua presença!

11ª MARCHA dos FORTES®
Já estamos a trabalhar na grande festa dos Caminheiros!

Apresentamos a 11ª MARCHA dos FORTES® em 10 de Outubro de 2015

Trata-se de um grande acontecimento nacional, é a grande festa dos **Caminheiros** da região de Lisboa que aceitam o nosso desafio para percorrerem os mais de 40km em 12 horas. Toda a festa começa em **Bucelas**, ainda de noite, às 05h45, com o transporte em autocarros dos participantes para a **Quinta do Vale do Corvo**, no Turcifal, na base da Serra do Socorro, o maior cone vulcânico da região de Lisboa.

Nos pátios dessa Quinta, que serviu de quartel general ao 2º comandante do exército britânico da Península, o General Sir Brent Spencer e respectivo estado maior, os participantes tomam um reforço de pequeno almoço e às **07h00** é dada a partida para os mais de 12 horas de caminhada.

Os participantes chegam ao cume da **Serra do Socorro** pelas 07h30, com o espectáculo do nascer do dia; a Serra do Socorro foi o posto de comunicações criado por Wellington e utilizado pela primeira vez em 1810 aquando das Invasões Francesas. Hoje existe aí um interessante núcleo museológico que estará aberto à nossa passagem.

Continuaremos por cumeadas e vales onde andaram os invasores franceses e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste. Passaremos por importantes Fortes e Fortins que constituem as Linhas de Torres - **Serra do Socorro, Forte Grande da Enxara, Forte Pequeno da Enxara, Forte do Alqueidão, Forte da Carvalha, Forte do Arpim e terminamos em Bucelas, em plena Festa do Vinho e das Vindimas**

A **11ª MARCHA dos FORTES®** atravessa os Concelhos de Torres Vedras, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos e Loures.

A **11ª MARCHA dos FORTES®**, integrada no calendário anual da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada - **FPME (membro da ERA)**, é uma **Organização** do Clube de Actividades de Ar Livre - **CAAL (o 1º membro português da ERA)** e que comemora este ano o seu **30º Aniversário**, do **Município de Loures e da AMPCTV**, com o apoio dos Municípios de **Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço e Arruda dos Vinhos**, e das Juntas de Freguesia de **Santo Quintino, Bucelas e Santiago dos Velhos**. Juntam-se a nós também a **Quinta do Vale do Corvo** e a **Revista Itinerante**.

As inscrições serão on-line, no site do CAAL a partir do final de Julho.