

# AR LIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

### Feliz aniversário!

O Clube de Actividade de Ar Livre celebrou o seu 31º Aniversário nos dias 24 e 25 de setembro, na região de Fafe, num ambiente descontraído e familiar:

Celebrar mais um aniversário deve ser entendido, antes de mais, como uma ocasião para mostrar a **satisfação pela nossa história** e como uma oportunidade de **convívio entre sócios**.

Marcaram presença 90 companheiros que, durante o fim de semana, se desdobraram em inúmeras actividades, desde **pedestrianismo, montanhismo, orientação e escalada**.

A história do clube também se faz distinguindo sócios que ao longo deste percurso de 31 anos têm contribuído para aumentar o seu reconhecimento. Como tal, foram entregues lembranças simbólicas aos **companheiros que fizeram 30, 20 e 10 anos de sócios**.

Parabéns aos organizadores da actividade do fim-de-semana.

Parabéns aos companheiros presentes e ausentes.

Parabéns a todos os que de uma forma ou de outra contribuíram para o 31º Aniversário.

A certeza é que virão muitos aniversários pela frente com a força de vontade com que se festejou este.

**Parabéns a todos os que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a construção do CAAL!**

## Resumo

22 de outubro a 7 de novembro		Nepal – Ronda dos Anapurnas
23 de outubro	domingo	Mata dos Medos
5 de novembro	sábado	Vale de Alcântara e Tapada das Necessidades
12 e 13 de novembro	sábado e dom	Parque Natural da Serra de Aracena – Espanha
19 de novembro	sábado	Serra do Moradal
20 de novembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
8 de dezembro	quinta	Uma tarde no museu - Museu da Electricidade
11 de dezembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto

### Mata dos Medos

23 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.**

### O Vale de Alcântara e a Tapada das Necessidades

5 de novembro - sábado

Cultura, Ambiente e Biodiversidade

O vale da ribeira de Alcântara, cuja bacia hidrográfica, com cerca de 3500 ha, abrange também parte do território da Amadora, é o maior vale da cidade de Lisboa. O vale, profundo e encaixado, constitui uma barreira natural entre a cidade e a serra de Monsanto, vencida em Campolide, pelo Aqueduto das Águas Livres (séc. XVIII) e, mais abaixo, pelo Viaduto Duarte Pacheco (séc. XX). Perto da foz, a ribeira era atravessada por uma ponte (al-qantara em árabe), que deu o nome à ribeira e ao aglomerado que se desenvolveu na sua proximidade, ponte essa que deixou de existir nos finais do século XIX.

Este vale, com uma presença humana que remonta à pré-história, em meados do século XVIII mantinha ainda um carácter rural,

com uma ocupação essencialmente agrícola, povoamento muito disperso (quintas fidalgas e casais), muitos moinhos, alguns fornos de cal e pedreiras, aproveitando os recursos naturais das margens da ribeira e da serra.

Porém, a paisagem e a morfologia do vale sofreram profundas alterações nos séculos seguintes. **Durante o século XIX as grandes alterações ocorreram, principalmente, no seu troço final, junto ao Tejo**, com a construção de extensos aterros, onde foram implantados, o porto, linhas e estações de comboio, avenidas e unidades fabris. O dinamismo da construção e a implantação de unidades produtivas induziram um forte crescimento urbano do núcleo de Alcântara.

**Em 1934 foi criado o Parque Florestal de Monsanto e procedeu-se à progressiva arborização da serra, em terrenos antes ocupados por searas e pasto para o gado.** Na segunda metade do século XX, a ribeira foi totalmente encanada e o vale de Alcântara foi ocupado por importantes eixos rodoviários e ferroviários. **O processo de industrialização de Alcântara desencadeou um forte afluxo de mão-de-obra** incapaz de resolver por meios próprios as suas carências habitacionais, o que favoreceu o aparecimento de pátios e vilas de iniciativa privada, na encosta do Alvito, em Alcântara (Vila Cabrinha), ao longo da escarpa dos Prazeres e do Casal Ventoso, ladeando a rua D. Maria Pia, e mais tarde em Campolide. **Durante o século XX, surgiram também bairros de construção clandestina** (Bairro da Liberdade), **bairros operários** de iniciativa cooperativa e, na década de 40, **bairros económicos**, de iniciativa estatal (Bairros do Alvito, do Alto da Serafina e da Calçada dos Mestres). Mais recentemente, foram construídos no vale de Alcântara **bairros de realojamento** (Ceuta norte, Ceuta sul e Quinta da Bela Flor).

**Foi também neste vale, a sul do viaduto Duarte Pacheco, que foi construída uma das ETAR (Estação de Tratamento de Águas Residuais) que serve parte da cidade de Lisboa, Amadora e Oeiras.** Esta ETAR, a maior do país, assegura o tratamento secundário e a desinfecção das águas residuais e está equipada com sistema de desodorização.

**É de tudo isto que vamos falar neste passeio que vos propomos, pela encosta nascente e terraços elevados do vale de Alcântara, através dos tecidos urbanos dos bairros de Campolide e Campo de Ourique, até à Tapada das Necessidades.**

Em Campo de Ourique, faremos um pequeno desvio para observar o **Geomonumento da Rua Sampaio Bruno**, datado do Aquitaniano (Miocénico Inferior) - terá uma idade compreendida entre 21 e 23 M.a. e materializa o fundo marinho de uma plataforma recifal.

**A Tapada das Necessidades**, espaço verde murado com cerca de 10 ha, adjacente ao antigo Convento dos Oratorianos e ao Palácio das Necessidades, ocupa um troço de encosta, desde a cota 20 à 80, virada ao Tejo, a sul, e à ribeira de Alcântara, a oeste. **Possui um interessante património edificado e todo o arvoredo da Tapada das Necessidades está classificado de interesse público**, existindo alguns exemplares que se destacam pela sua monumentalidade e raridade. A proximidade do estuário do Tejo, da Tapada da Ajuda e do Parque Florestal de Monsanto conferem a este espaço verde um elevado valor ecológico. A Tapada esteve durante largos períodos de tempo votada ao esquecimento e entrou num processo de degradação acentuada ainda hoje não totalmente superada. Contudo, a Tapada é um espaço onde apetece estar e merece a nossa visita.

No âmbito da **sensibilização ambiental**, nesta actividade focaremos os seguintes temas:

**1. Tratamento das águas residuais e a reutilização das águas residuais tratadas** - Não tendo sido autorizada a visita à ETAR, porque a nossa actividade se realiza ao fim de semana, faremos contudo referência, quando passarmos nas suas imediações, aos processos de tratamento das águas residuais aplicados na ETAR, aos seus efeitos na melhoria dos ecossistemas e ao valor paisagístico e ambiental do seu 'Telhado Vivo'.

**2. Biodiversidade e Património edificado da Tapada das Necessidades** – Percorreremos os diversos espaços deste parque (mata mediterrânica, jardim dos cactos, relvado, jardim formal e jardim romântico) e observaremos o seu rico e diversificado património construído (Casa do Regalo/gabinete do ex-Presidente da República, Dr. Jorge Sampaio, estufa circular, Casa do Fresco, moinho, mãe de água, jardim zoológico, lagos e fontes).

**Após o piquenique no relvado, identificaremos e falaremos de algumas espécies botânicas mais emblemáticas do parque.**

Acabaremos a actividade com uma bela vista da cidade e do rio Tejo, no Jardim em frente do Palácio das Necessidades. Quem estiver interessado, poderá visitar a **capela de Nossa Senhora das Necessidades** (mandada construir por D. João V, em 1742), entre as 16h30 e as 17h00.

**Características da actividade:** Percurso fácil. Levar farnel para o picnic na Tapada e água para todo o dia.

**Hora e local de encontro:** Às 9h30, no largo em frente do Centro Comercial das Amoreiras, (passeio da Av. Eng Duarte Pacheco).

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

Transportes para o regresso:

Largo da Armada – autocarros 713, 714, 727

Infante Santo – autocarros 720, 738

Rua Possidónio da Silva – autocarro 773

Largo de Alcântara – autocarros 751, 756 e comboios

Avenida Infante Santo – autocarros 720, 738

## Parque Natural da Serra de Aracena e Picos de Aroche

12 e 13 de novembro - sábado e domingo

O outono nos bosques de castanheiros e carvalhos

**Sábado, dia 12: Cortelazor - Valdelarco – Área Recreativa El Talenque**

**Características do percurso (cerca de 13km):**

Estamos em **Cortelazor** (624m) que, segundo conta a lenda, deve o seu nome à 'Corte do Rei Azor', cabecilha árabe que se tornou independente no tempo dos reinos de taifas; merece a pena destacar o **grandioso ulmeiro** situado na Praça Manuel Sanchez, debaixo de cujos ramos se reunia o Concelho Municipal e **que se julga ter mais de 800 anos.**

Saímos da povoação por um cómodo caminho, que se converte em trilho na pronunciada descida até ao **barranco do Dum-Dum**. Este riacho atravessar-se-á sem ponte, sentindo a falta das refrescantes zonas de banho com poças e cascatas presentes durante o quente Verão.

Deixamos o bosque da ribeira com espécies não habituais destas latitudes, como o **sanguinheiro** (*Frangula alnus*), e iniciamos uma pronunciada subida acompanhados de magníficos exemplares de **sobreiros**.

Antes de chegar a Valdelarco fica o cruzamento para o **Barranco**

del Pueblo, à esquerda, pelo qual transitaremos em muitos sítios junto às suas águas, até chegar à área recreativa **El Talenque**; mas não sem antes visitar a povoação de **Valdelarco**, à qual as suas encostas empinadas impedem aceder com autocarro, mas que merece a pena conhecer.

Valdelarco (623m) deve a sua origem às repovações cristãs do século XIII por galegos e leoneses, após ter sido superada a presença da reconquista portuguesa.

**No fim do dia espera-nos um especialíssimo jantar de porco preto, típico da região.**

**Domingo, dia 13: Castaño del Robledo - Peña de Arias Montano - Castaño del Robledo (subida opcional ao pico del Castaño)**

**Castaño del Robledo** é uma pequena povoação fundada no século XVI. Deve o seu nome à árvore mais frequente e de maior interesse económico, assim como ao antigo bosque original da zona (carvalho). Os seus principais edifícios são a **Igreja de Santiago Mayor** e uma monumental Igreja, inacabada até à década de 90 do século passado (começada no séc. XVI), que sobressai entre as antigas casas da povoação.

Pretende-se alcançar a **penha de Arias Montano**, no município de Alajar, onde se encontra a **ermida de Nuestra Sra. De los Angeles**. Não poderemos partir sem visitar a gruta com travertinos, rocha sedimentar de beleza única e intemporal, **onde viveu o eremita que dá nome à penha**, e que foi conselheiro do Rei Felipell.

Também passaremos pela povoação neo-rural de **Calabacino**.

**Características do percurso (cerca de 12km):**

Este percurso circular localiza-se em Castaño del Robledo, na zona centro-sul do **Parque Natural Serra de Aracena e Picos de Aroche**. Trata-se de um caminho entre velhos bosques de **castanheiros** muito bem conservados, com algumas matas de carvalho (**carvalho-negral**) original, **de grande encanto, principalmente durante o outono, devido aos seus contrastes cromáticos**.

O itinerário realiza-se em grande parte dentro dum bosque no qual predominam **castanheiros** acompanhados por **carvalho-cerquinho, carvalho-negral e matagais** de grande beleza.

Os velhos castanheiros circundantes proporcionam excelentes refúgios a uma ampla variedade de espécies. Boa parte das espécies nocturnas, tais como **mochos-galegos, corujas, coruja-do-mato, mocho-d'orelhas** assim como diversos mamíferos (**raposas, ginetes, gato bravo, doninha, foina**), encontram refúgio adequado nos seus troncos ociosos.

A escassez de matagal, devida aos trabalhos de manutenção para o melhoramento das colheitas, limita a diversidade potencial de espécies nos castançais. Não obstante, é relativamente frequente encontrar espécies insectívoras como o **melro, toutinegras, poupas**, etc. Se decidirmos **subir ao topo do Castaño (962m)**, localizaremos um dos carvalhais de carvalho-negral (*Quercus Pyrenaica*) melhor conservados destas serras, juntamente com outras espécies interessantes. Observaremos também aproveitamentos orientados principalmente para a apanha da castanha e manutenção de efectivos pecuários especialmente de porcos, assim como para a comercialização dos seus produtos. **Paisagem rural muito bem conservada.**

A vegetação, ao longo do caminho, compõe-se também de **sobreiros e oliveiras**, acompanhados de um matagal de **silvas, tojo, sargaço, urze, trovisco, medronheiros, hortelã e fetos**. Nas proximidades de ribeiros ou linhas de água, poder-se-á apreciar um bosque de galeria de **choupas e álamos**.

**Recomendações:** Usar botas, roupa de agasalho e impermeável, água, farnel e... binóculos.

**Alojamento:** O alojamento será na **bela Vila de Almonaster**, em

quartos duplos, com pequeno almoço.

**Partida:** Às 6h45 de Sete Rios.

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

Autocarro 85,00€ / Menores de 21 anos 60,00€

**O preço inclui o transporte, o alojamento com pequeno almoço, o jantar típico da região, o seguro, o mapa, a informação, assim como um guia da natureza especializado.**



## Serra do Moradal

19 de novembro – sábado

Pelo trilho internacional dos Apalaches

A serra do Moradal chama a atenção, para quem se desloca de Vila Velha do Ródão para Castelo Branco, e logo surge o desejo repentino de a subir. O seu picoto, comandando uma extensa crista quartzítica (começa nos Penedos do Fajão), cai abruptamente sobre a superfície de Castelo Branco. É uma autêntica sentinela para as invasões vindas de Leste. Pensámos: 'Havemos de lá ir. As vistas devem ser soberbas.'

E se não bastasse isto eis que, 15 dias depois do nosso reconhecimento, era inaugurado o **Trilho Internacional dos Apalaches**. Apalachoquê !???

É o maior trilho de pegadas humanas do mundo, sendo um dos ícones mundiais do pedestrianismo. Situado no continente americano, o IAT (International Appalachian Trail) original tem 3500km, e atravessa a cordilheira montanhosa dos Apalaches, no sentido do seu comprimento, passando por 14 estados dos EUA. O percurso português, **Grande Rota Muradal-Pangeia**, faz alusão à emblemática montanha quartzítica, onde se desenvolve, mas também ao continente que existiu, ... e que reunia todos os continentes, que existem atualmente'.

Inscrevam-se à vontade. Não há índios...

**Características dos percursos:** Início na EN238, **entre Oleiros e Foz Giraldo**, em plena serra do Moradal. Vão ser 5,5km pela cumeada da serra, quase sempre pelos estradões do parque eólico. A meio, temos uma subida de 80m. A partir do **picoto do Moradal** será uma descida (em 5km), de 500m, até à povoação de **Pé da Serra**, onde haverá **neutralização**. Até ao final, em **Gatas**, serão mais 4km ao longo da ribeira da Magueija.

Chegada a Lisboa, lá para as 20h30.

**Cartografia:** Folhas 266 e 279 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

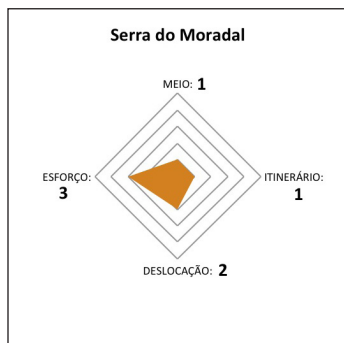
**Recomendações:** Agasalhos próprios para a época do ano (área exposta da serra, a uma altitude de 900m), e binóculos. Não esquecer farnel e água.

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

**Participação em viatura própria:** Dadas as características do percurso, o Clube não pode assegurar o retorno às viaturas. Caso haja interessados, contactar a secretaria do Clube.

Autocarro 38,00€ / Menores de 21 anos 24,50€

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



## Parque Florestal de Monsanto

20 de novembro - 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 21 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!

## Uma Tarde no Museu

8 de dezembro – quinta

Museu da Electricidade

Numa época em que já não vivemos sem eletricidade, desafiamos os sócios a virem conhecer a fábrica que 'iluminou' Lisboa e a surpreenderem-se com **um espaço único que alia o passado e o presente da produção energética**.

O Museu da Electricidade é considerado **um dos 10 melhores museus portugueses** e encontra-se na antiga central elétrica em Belém, na margem do rio Tejo. É um edifício único no panorama arquitetónico de Lisboa, e **um dos mais belos exemplos de arquitetura industrial** da primeira metade do século XX em Portugal.

A Central Tejo foi construída entre 1908 e 1951, passando por diversas fases de expansão durante este período. A sua estrutura segue o tipo da **arquitetura ocidental do ferro com revestimento em tijolo, que configura e decora as fachadas em estilos artísticos** que abrangem desde a arte nova, nos seus corpos mais

antigos (edifício de baixa pressão), até ao classicismo nos mais contemporâneos (edifício de alta pressão).

**Exemplar único do património histórico e industrial da primeira metade do século XX** está classificado como imóvel de interesse público e encontra-se hoje totalmente conservado, incluindo a sua maquinaria original.

O museu conta-nos a história da electricidade, evocando o funcionamento e o ambiente de trabalho da antiga fábrica.

É isso mesmo que vamos conhecer ao fazermos o chamado **Percurso Secreto, visitando as zonas da Central Tejo habitualmente fechadas ao público**, descobrindo os vários andares das caldeiras, a sala dos reóstatos e do tapete de distribuição do carvão, a torre misturadora, o castelo da água e os túneis.

**Recomendações:** Dado o tipo de locais onde vai decorrer a nossa visita, é **aconselhável a utilização de calçado desportivo (ténis ou as nossas botas)**.

**Este percurso não é recomendável a pessoas com vertigens.**

**Ponto de encontro:** Às 15h45 à porta do Museu da Electricidade na Av. Brasília.

**É obrigatória a inscrição no Clube.** Dadas as características da visita, o número de participantes é limitado.

O preço (6,00€) inclui a entrada no museu, o seguro, a informação e a visita guiada.

## Parque Florestal de Monsanto

11 de dezembro – domingo

(Ver informação no dia 20 de novembro acima)

### GDAE



Para conhecer as actividades deste grupo, **consulte o site do CAAL**, que vai estar sempre actualizado.

### GDAMO



**Ronda dos Anapurnas no Nepal** de 22 de outubro a 7 de novembro.

**Serra da Estrela**, fim de semana de 26 e 27 de novembro (reunião em data a definir).

Actividade por definir de 8 a 11 de dezembro

### GDAO



O Gdao vai à **Graciosa nos Açores** entre 20 e 23 de outubro.

Dia **5 de novembro, Campeonato Ibérico de Ori-Trail/Rogaine** (inscrições até 20 de outubro, na secretaria do Clube). Ver mais informações no site do CAAL.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Carlos Amaral

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