

# ARLIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

Como comprova o número crescente de participantes nas provas por todo o país, o trail tem cada vez mais adeptos nos corredores portugueses. O CAAL, com o contributo de vários sócios, patrocinou a criação do GDATR (Grupo de Dinamização de Actividades de Trail Running), que assiduamente tem promovido actividades / treinos na zona da grande Lisboa.

Pela assiduidade regular em várias provas a nível nacional, os atletas do CAAL têm conquistado no seu escalão etário honrosas classificações, chegando muitas vezes a subir ao pódio, expondo desse modo o nome do CAAL.

O CAAL quer, por meio deste editorial, expressar o agradecimento aos companheiros e atletas que com a sua dedicação e esforço ajudaram a cumprir as metas traçadas, com a qualidade apreciada por todos quantos aderiram aos nossos projectos.

## Resumo

29 de abril	sábado	Museu Nacional Ferroviário
30 de abril	domingo	Mata dos Medos
6 e 7 de maio	sábado e domingo	Castro Laboreiro (Gerês)
20 de maio	sábado	Parque Natural do Vale do Guadiana
27 de maio	sábado	Alentejo à beira da água
28 de maio	domingo	Parque Florestal de Monsanto
3 e 4 de junho	sábado e domingo	Dia Mundial do Ambiente

### Museu Nacional Ferroviário

29 de abril – sábado

#### De comboio até ao Entroncamento

O museu está instalado no **Complexo Ferroviário do Entroncamento**. O museu, que gere um legado com mais de 150 anos, está instalado numa área de 4,5 hectares que comporta 19 linhas ferroviárias. **O cenário da exposição, totalmente ferroviário, merece só por si uma visita.** A colecção, constituída por 36.000 objectos de grandes e pequenas dimensões, habita edifícios notáveis.

A **visita guiada ao museu** começa pela área 1 – **Armazém de Viveres**, onde existe acesso a um multimédia com introdução ao vapor; depois visita-se a área 2- **Rotunda das Locomotivas a Vapor**, onde se tem a possibilidade de subir a uma locomotiva, e termina-se na área 3- **Antigas Oficinas do Vapor**, onde se encontra parqueado diverso material circulante, sendo de salientar o **Comboio Real** e o **Comboio Presidencial**.

No dia 29 de abril teremos ainda a oportunidade de visitar **a exposição em que o Museu Nacional Ferroviário evoca a participação do Batalhão de Sapadores dos Caminhos de Ferro na I Grande Guerra**, e que estará patente ao público de 10 de março a 23 de julho de 2017.

Nesse dia irá também decorrer no Museu Nacional Ferroviário, o **evento 'Módulos Ibéricos'**, que poderá ser visitado pelo CAAL. Sendo um dos principais eventos anuais dedicados ao ferromodelismo na Península Ibérica, este encontro contará com a presença de **mais de 30 participantes oriundos de Portugal e Espanha**, que irão operar dezenas de módulos

numa única e imponente maquete com mais de 100 metros de comprimento.

À semelhança de eventos anteriores, o espaço escolhido - as **Antigas Oficinas do Vapor** - será novamente partilhado pelos veículos da colecção do Museu e os módulos à escala H0, representando **veículos nacionais, ibéricos e internacionais de diferentes épocas**. O evento será dinamizado com uma programação que contará com várias circulações temáticas. De referir que desde março o Museu Nacional Ferroviário no Entroncamento e no Lousado (Concelho de Vila Nova de Famalicão) integram a ERIH (European Route of Industrial Heritage) como pontos-âncora, a principal rota desta rede europeia. De acordo com os critérios da ERIH, **obtem a classificação de pontos-âncora os sítios que são considerados de excepcional importância histórica em termos de património industrial** e que oferecem uma experiência de qualidade aos visitantes, constituindo marcos do Património Industrial Europeu. A ERIH engloba mais de 1300 sítios e museus industriais em 13 países europeus. Após a visita ao Museu Ferroviário, e caso haja tempo, poderemos explorar alguns dos Bairros Ferroviários das imediações.

#### A cidade do Entroncamento

Nasceu em meados do séc. XIX, com os alvares da construção ferroviária, e começou por ser uma simples estação de caminhos-de-ferro.

O nome da cidade deriva do **entroncamento ferroviário** que aqui se formou, com a junção das Linhas do Norte e do Leste, em 1864. Charneira das ligações com o Leste e Beira Baixa, a estação do Entroncamento foi, durante décadas, ponto de paragem obrigatória para quem mudava da linha do Norte para a do Leste e vice-versa, quando o comboio era o meio de transporte mais utilizado.

Nesse tempo, muitos viajantes ilustres vindos da Europa pela Linha do Leste, ou fazendo o percurso inverso, almoçaram ou jantaram no **restaurante da estação**. Nas suas obras literárias, vários escritores se lhe referiram: Hans Christian Andersen, Ramalho Ortigão, Eça de Queiroz, Alberto Pimentel, Luzia (pseudónimo de Luísa de Freitas Lomelino) e Eduardo Meneres.

**Nos anos quarenta do século XX, o Entroncamento era, depois do Barreiro, o segundo meio operário do país**, representando o operariado mais de metade da sua população. A CP dotara a povoação de uma série de estruturas de apoio social, de uma dimensão talvez única a nível nacional, criando bairros para os empregados, uma escola, um armazém de víveres, um dispensário antituberculoso que funcionava como um centro de saúde, e ainda fomentava actividades desportivas. Paralelamente, com a evolução das tecnologias e o desenvolvimento das actividades ferroviárias, ia expandindo a área oficial e reforçando a formação de pessoal, que teve o seu ponto alto na criação de um centro de formação, hoje designado por FERNAVE, um enorme edifício criado de raiz para estas funções, e que albergou o **Instituto Superior de Transportes**.

A partir dos anos setenta, devido a alterações conjunturais ditadas pela história e pelo passar do tempo, esta situação inverteu-se. Com a **gradual substituição da tracção a vapor pelo equipamento diesel e eléctrico** e a introdução de novas tecnologias, assistiu-se à diminuição da mão-de-obra e à implementação de novas profissões, surgiram outros centros de interesse e de actividade profissional. Hoje, o Entroncamento ainda tem muitos residentes ligados profissionalmente aos caminhos-de-ferro, mas sem a dimensão do passado.

**A deslocação ao Entroncamento será feita em comboio, com partida de Sta Apolónia**, devendo-se observar os seguintes horários:

**Ida - Lisboa Sta Apolónia**, partida às **13h15**, chegada ao **Entroncamento às 14h25**, no Comboio Intercidades.

**O local de encontro será no átrio da Estação de Sta Apolónia pelas 12h45**.  
**Volta - Entroncamento**, partida às **18h58**, chegada a **Lisboa Sta Apolónia às 20h00**, no Comboio Intercidades.

**A actividade depende de inscrição prévia, até ao dia 20, para podermos usufruir do desconto de grupo no comboio (preço único – 20,00€).**

Existe possibilidade de utilizar viatura própria, sendo o local de encontro o Museu Nacional Ferroviário às 14h30 (preço único – 11,00€).

## Mata dos Medos

30 de abril – 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.

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). **Terminará pelas 12h45**, a tempo de boas soluções gastronómicas na zona...

**Inscrição gratuita no local.**

## Castro Laboreiro (Gerês)

6 e 7 de maio – sábado e domingo

**Romarias Lunares**

Ousámos criar uma actividade fantástica numa **região longínqua e inexplorada**, caracterizada por uma natureza agreste e de beleza ímpar. Não, não é na lua, mas poderia ser!

É palco de muitas **romarias e tradições**, onde podemos encontrar **aldeias perdidas no tempo, lendas ancestrais e ermidas misteriosas**.

A par de tudo isto, encontramos paisagens graníticas, destacando-se a curiosa formação do **Bico do Patelo** por entre brandas e inverneiras. **A actividade proposta decorre no sistema montanhoso Peneda-Gerês (Serra da Peneda)**, elevando-se a uma quota máxima de 1314m de altitude. Na área envolvente, situam-se as serras do Laboreiro, do Soajo e a Amarela.

Ao nível da flora, encontramos espécies como **o azevinho, o carvalho, o pinheiro, o medronheiro** e inúmeros arbustos, tais como as urzes e as giestas. Ao nível da fauna, destacam-se **as aves de rapina, o lobo, o gato bravo, a raposa, a corça, o javali**, entre outras.

**Características dos percursos:**

**Dia 6 de maio - Trilho da Peneda**

Percurso semi-circular. Este percurso realiza-se **entre dois povoados serranos: a Aldeia da Peneda e a branda da Bouça dos Homens**.

Partindo do parque de estacionamento de autocarros, ascendemos por um caminho por onde passavam carros de bois de raça barrosã. Após 3km inicia-se a descida avistando ao longe a branda da **Bouça dos Homens**, que é considerada a mais importante e de maior dimensão da Peneda-Gerês. Pouco depois, sairemos por breves momentos numa estrada alcatroada, e tomaremos em seguida o **antigo caminho de pé posto de romeiros devotos à Imagem de N<sup>a</sup> Sra da Peneda**.

Após uma subida de 2km, passamos por um lago artificial, conhecido na região como Pântano, localizado no lugar de **Chã do Monte**. Trata-se de uma represa que servia uma mini-hídrica que, até meados da década de 80, fornecia energia eléctrica à aldeia da Peneda. Atravessando o lago, iniciamos a descida pronunciada em direcção ao **Santuário da Senhora da Peneda**, destacando-se, do lado esquerdo, a Fraga da Meadinha, local de referência para os escaladores.

O troço tem cerca de 10km, com **neutralização** a meio do percurso. Tempo estimado: 5 horas.

**Dia 7 de maio - Trilho Castrejo**

Percurso circular de extrema beleza paisagística, que **parte do centro de Castro Laboreiro** em direcção ao castelo, passando por um **moinho de água**. A primeira parte consiste numa ligeira subida de baixa dificuldade até à aldeia da Curveira, fazendo um ligeiro desvio para visitar a famosa **Ponte Nova ou Cava da Velha**, que fica a cerca de 200m do percurso principal.

Na Curveira, há a **possibilidade de neutralização** e iniciaremos uma acentuada subida até ao **Alto do Manguelas** (cerca de 1km), passando pela curiosa formação rochosa do **Bico do Patelo**. O percurso dirige-se posteriormente até um estradão que culmina num carreiro de montanha que nos leva por caminhos estreitos e murados em direcção a **Padrosouro**. Seguimos em direcção à aldeia de **Canheiras**, culminando na estrada principal que liga Castro Laboreiro à fronteira.

O troço tem cerca de 20km, com **neutralização na aldeia de Curveira**. Tempo estimado: 7 horas.

**Cartografia:** Folhas 4,5 e 9 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGEO.

**Recomendações:** Botas de montanha, 2 litros de água, farnel, protetor solar e chapéu.

**Alojamento:** Nos Bombeiros de Melgaço. Levar colchonete, saco-cama e toalha.

**Partida:** Às 6h30 (sábado) de Entrecampos. Chegada a Nª Sra da Peneda pelas 13h00.

**Participação em viatura própria:** Às 13h00 no parque de estacionamento do Santuário de Nossa Senhora da Peneda.

Autocarro 55,50€ / Menores de 21 anos 32,50€

Viatura própria 19,00€ / Menores de 21 anos 16,00€

O preço inclui transporte, alojamento, seguro, mapa e informação.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Trilho castrejo ..... meio 2; itinerário 1; deslocação 2; esforço 4

Trilho da Peneda ..... meio 2; itinerário 1; deslocação 3; esforço 3

## Parque Natural do Vale do Guadiana

20 de maio – sábado

### O rio e a Festa

O nível do mar baixou e o Guadiana começou, numa erosão regressiva, a escavar. Apesar de o vale ser largo, o rio corre num profundo e estreito canal, que é interrompido no **Pulo do Lobo**. Esta queda de água já esteve mais a jusante, hoje está onde está, no futuro estará mais a montante.

**São 10km entre o Pulo do Lobo e o Moinho da Brava** em que o rio corre encaixado, quatro dos quais, devido ao seu traçado rectilíneo são conhecidos pela **Corredoura**. São estes que vamos percorrer.

Após o percurso pedestre, rumaremos a **Mértola**, onde decorre o **IX Festival Islâmico de Mértola**, evento bianual que se instalou definitivamente no panorama cultural português, e que deu origem a inúmeras feiras medievais, e não só, por esse país fora, embora sem a **originalidade e qualidade que Mértola nos tem conseguido oferecer**.

Conhecida na antiguidade como o **'porto mais ocidental do Mediterrâneo'**, foi sob o domínio islâmico que Mértola 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 maghrebins e locais. O cuscuz e as tajines 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.

**Características do percurso:** Caminhos e estradões nas áreas mais planas. **É um percurso circular de 17km, sem neutralização**. Descida e subida de 100m, para quem quiser descer ao Moinho da Brava. No km 11, ao virarmos as costas ao rio, temos uma subida (prolongada) de 160m.

**Nota: quem não quiser caminhar pode seguir no autocarro diretamente para Mértola.**

Após o percurso, **contamos chegar a Mértola por volta das 17h30**, para uma experiência sensorial a vários níveis. Os companheiros ficam por si, desfrutam da cor, dos cheiros, dos sons... até perto das 23h00. Não será a melhor altura para procurar o petisco alentejano, mas há muitos outros sabores para descobrir (<http://www.festivalislamicodemertola.com/>).

**Recomendações:** Levar farnel e água; vestuário e calçado apropriados às condições meteorológicas do momento.

**Cartografia:** Folha 550 da Carta Militar de Portugal, na esc. 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h00 de Entrecampos.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 10h15 em Corte Gafo de Baixo. Para quem vem de Beja, pela EN122, vira à esquerda no local em que, da direita, entronca a EN123.

Autocarro 35,50€ / Menores de 21 anos 16,50€

Viatura própria 20,50€ / Menores de 21 anos 14,50€

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

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Parque Nat. do V. do Guadiana.. meio 1; itinerário 1; deslocação 2; esforço 3

## Alentejo à beira da água

27 de maio – sábado

### Da Barragem de Morgavel à Ilha do Pessegueiro

**Vamos voltar à Primavera Alentejana**, ao Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, no concelho de Sines juntando, **com os nossos passos e o nosso olhar**, a Barragem de Morgavel à Ilha do Pessegueiro.

Começaremos por esta barragem, pouco conhecida de alguns, situada na **Ribeira de Morgavel, em frente à Praia de São Torpes**, contornando parte dela, embrenhando-nos por caminhos circundantes e floridos onde se avista o mar; até chegar à albufeira, **onde descansaremos nas suas margens espaiadas** para saborear o nosso farnel e, quem sabe, fazer como o mergulhão de crista e refrescar-nos nas suas águas.

Faremos um pequeno percurso de autocarro até aos **Aivados**, onde entraremos num jovem pinhal para encontrar o **trilho dos pescadores**, pelo qual caminharemos, sempre a olhar o mar; até avistarmos a **Ilha do Pessegueiro, onde o Vizir de Odemira nos indicará o final do nosso percurso**, a Praia da Ilha junto ao Forte do mesmo nome.

Aí o nosso transporte levar-nos-á até à pequena povoação da Sonega, **para o nosso fim de festa, um petisco alentejano** que nos reconfortará para o regresso a Lisboa.

**Características do percurso:** Caminhos rurais interiores e trilhos arenosos ao longo da costa vicentina. O total dos dois percursos é de 14km, **havendo uma neutralização** no fim do primeiro (9,5km), à hora do almoço, junto à barragem. Subida acumulada de 150m e descida de 100m.

**Cartografia:** Folhas 526 e 535 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Recomendações:** Roupa própria para a época do ano, não esquecer farnel, água e protector solar e ...até toalha e fato de banho. (Pode ser que dê para um mergulhinho na Praia da Ilha do Pessegueiro.)

**Partida:** Às 7h30 de Entrecampos. A chegada está prevista para as 21h00.

Dadas as características do percurso, não se pode assegurar a participação em viatura própria.

Autocarro 32,50€ / Menores de 21 anos 19,00€

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

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Alentejo à beira da água..... meio 1; itinerário 1; deslocação 1; esforço 3

# Parque Florestal de Monsanto

28 de maio – 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 22 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!

## Dia do Ambiente do CAAL

Paul da Tornada, Salir do Porto e passadiços da Foz do Arelho

3 e 4 de junho – sábado e domingo



Este ano vamos comemorar o Dia Mundial do Ambiente que é celebrado a 5 de junho.

É a primeira vez que o CAAL se associa a este evento que tem como objectivo assinalar **acções positivas de protecção e preservação do ambiente** e alertar as populações e os governos para a necessidade de defender e melhorar o meio ambiente para as atuais e futuras gerações.

**Pensámos numa grande jornada e contamos nesta actividade com uma participação empenhada dos sócios do nosso Clube**, fazendo jus aos valores expressos pelos pioneiros nos estatutos do CAAL, uma ONGA – Organização não Governamental de Ambiente.

Em cada ano a Assessoria elege um tema motivador a que subordina as actividades que tem organizado. **Para 2017 escolhemos a 'Paisagem'**.

**No sábado**, começamos por visitar uma área de paisagem protegida – a Reserva Natural Local do Paul da Tornada I, conservada pelas Associações de Defesa do Ambiente GEOTA e Associação PATO.

**A visita ao Paul da Tornada terá lugar de manhã** e aí seremos recebidos, pelas 11 horas, pelos amigos da Associação PATO, com a qual há 11 anos organizámos uma actividade com teor idêntico <sup>2</sup>.

Percorreremos um trilho na margem do paul, ao longo do qual será possível observar as aves que frequentam esta reserva e a vegetação típica das zonas húmidas.

Almoçamos o nosso farnel na eira da quinta onde está instalada a sede da Reserva Natural.

**De tarde**, faremos um percurso pedestre junto à costa: Estrada Atlântica – Salir do Porto, passando pela Capela de Sant'Ana, que protegia a entrada da concha da S. Martinho e de onde se admira uma **vista deslumbrante**.

**A concha de S. Martinho é um geomonumento** classificado ao nível da paisagem. Também vamos observar a imponente **duna de Salir**, que enfrenta um progressivo processo de erosão, que, 'pela sua elevada importância e pelo facto de constituir um recurso valioso não renovável, deve ser preservado e respeitado'. Será um percurso pelas arribas e dunas, **com a Nazaré no horizonte**.

**De seguida vamos montar acampamento no parque de campismo da Foz do Arelho**, onde chegaremos pelas 17h00.

**No parque faremos uma exposição evocativa das actividades da Assessoria do Ambiente** ao longo dos anos, e uma **breve sessão sobre a temática ambien-**

**tal**. Também haverá uma **demonstração sobre arranjos florais**, a cargo da responsável do parque.

**No domingo saímos a pé pelas 9h30 para uma actividade que terminará na praia, percorrendo os passadiços da Foz do Arelho**, recentemente instalados. Será uma actividade de observação da paisagem da costa, **com Peniche e as Berlengas no horizonte**.

Também faremos um breve percurso de observação na margem norte da Lagoa de Óbidos, visitando o **Penedo Furado**, um geomonumento que também se encontra em processo de degradação.

**Terminaremos na tarde de domingo com um percurso guiado na cidade das Caldas da Rainha**.

**Com esta actividade**, à semelhança da de junho no ano passado, em Sátão, **pretende-se reviver os grandes acampamentos do CAAL, de convívio e partilha, desta vez salientando a vertente ambiental do nosso Clube**.

Os percursos são suaves e acessíveis a todos.

**Não esquecer** – fato de banho, creme solar, frontal. **Levar** – Boa disposição!

**Cartografia:** Folhas 316 e 326 da Carta Militar de Portugal (1/25000 do IGE).

**Alojamento:** Campismo no parque da Orbitur na Foz do Arelho (não inclui electricidade).

É possível **reservar bungalows** no parque, **por conta própria**, pelo telefone 226 061 360.

**Refeições** – O pequeno-almoço de domingo, bem como os farnéis para os almoços de sábado e domingo no campo, estão a cargo de cada um dos interessados.

**O Clube organizará um jantar no sábado**, para quem o pretender; no parque ou num restaurante nas proximidades, **não incluído no preço da actividade**.

As informações sobre o preço do jantar poderão ser obtidas no Clube e a **reserva deve ser feita com antecedência**, na semana anterior à da realização da actividade.

**Partida:** Às 8h00 de Entrecampos.

**Participação em viatura própria:** Concentração em Tornada, pelas 10h30, nas instalações do Centro de Interpretação (seguir as indicações assinaladas no local).

**Preços por pessoa:**

Alojamento	Caracterização	Preço com autocarro	Preço em viatura própria
Tenda individual	adulto + tenda	41,50€	24,50€
Tenda 2 pessoas	2 adultos + tenda	38,50€	21,50€

**Custo da actividade com alojamento por conta própria:**

29,00€ para quem for de autocarro e 15,00€ para quem for de viatura própria.

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa e o alojamento em tenda.**

**Estr:Atlântica - Salir do Porto.....meio 1; itinerário 1; deslocação 2; esforço 2**  
**Passadiços da Foz do Arelho.....meio 1; itinerário 1; deslocação 1; esforço 2**

### Grupos de Dinamização

Para informação actualizada consultar o 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