

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) – Tremeceira. 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 Patelô** 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^a 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 Mangueiras** (cerca de 1km), passando pela curiosa formação rochosa do **Bico do Patelô**. 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 ².

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