

# AR LIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

A consciencialização junto dos órgãos públicos e das comunidades de residentes pela **preservação dos ecossistemas** é fundamental para o futuro, sendo um dos meios de conservar os recursos naturais, quer na dinamização de associações de **actividades ao ar livre** para a promoção e valorização dos territórios, quer seja o nascimento de pmes na vertente do **turismo ambiental**, promovendo de forma ordenada a **melhoria da qualidade de vida** dessas zonas.

**Sendo o CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre - pioneiro na preservação e na dinamização do território**, não podia deixar de se juntar à comemoração do **Dia Mundial do Ambiente** no dia 5 de junho.

Desta forma foi instituído o **'Dia do Ambiente do CAAL'** que se desenrolará na zona oeste (Paul da Tornada, Salir do Porto e passadiços da Foz do Arelho) **no fim de semana de 3 e 4 de junho**, expressando assim os valores consagrados nos seus estatutos como **Organização Não Governamental de Ambiente (ONGA)**.

## Resumo

10 de junho	sábado	Da Graça aos Barbadinhos
13 de junho	terça	Uma tarde no museu
17 de junho	sábado	Passadiços do Paiva
24 de junho	sábado	Moita – por esse rio acima
25 de junho	domingo	Parque Florestal de Monsanto
1 e 2 de julho	sábado e domingo	Por Terras dos Algarves

### Da Graça aos Barbadinhos

10 de junho – sábado

Caminhada urbana + cultura + sardinhas

Para comemorar o Dia de Portugal, o CAAL decidiu organizar **uma actividade plural, isto é, juntando uma actividade pedestre urbana (± 5 km) + cultura q.b. + sardinhas, pela nossa querida Lisboa.**

Qual a proposta?

Começar no **Miradouro da Senhora do Monte** pelas 12h30, desfrutar de uma magnífica vista de Lisboa e, se possível, visitar a **Capela de Nossa Senhora do Monte**, descer a Rua Senhora do Monte e apreciar as suas **construções Arte Nova**, atravessar a **Vila Estrela d'Ouro**, obra do filantropo Agapito Serra Fernandes, passar à porta do **antigo cinema Royal**, atravessar a **Vila Berta** e chegar ao **Largo da Graça**, onde visitaremos a **Igreja do Convento da Graça**, tiraremos uma foto à porta do Botequim, espreitaremos a **Villa Sousa** e apreciaremos a magnífica vista do **Miradouro Sophia de Mello Breyner Andresen**, onde desgostaremos o nosso famel. Retomando a actividade, descenderemos a Calçada da Voz do Operário, rumo a **São Vicente de Fora**, cujo Mosteiro será visitado em **visita guiada** pelas 15h00. Às 17h00 assistiremos, na Igreja, a um **Concerto de Órgão** (± 45 minutos) dado por Marisol Mendive, professora de órgão no Conservatório de Ourense.

Retomando a actividade, atravessaremos o **Campo de Santa Clara**, em que apreciaremos alguns dos **belos palácios** que o rodeiam, assim como apreciaremos exteriormente o **Panteão Nacional** e assistiremos ao levantar da **Feira da Ladra**.

Estaremos nesta altura a cerca de 1 km do nosso objectivo final, a sede do **Grupo Excursionista Recreio Familiar** (São Vicente) na rua do Alviela, mesmo junto aos **Barbadinhos**, onde teremos oportunidade de desgostar uma **sardinhada** e onde contamos chegar pelas 19h00.

(Uma vez que a sardinhada tem de ser marcada com bastante antecedência, **pede-se aos companheiros que se inscrevam até ao dia 5 de junho**). **O preço (26,00€) inclui a entrada no museu e a sardinhada.**

**É imprescindível a inscrição no Clube.**

### Uma Tarde no Museu

13 de junho - terça

Museu da GNR

Este museu, que se encontra no **Quartel do Carmo**, tem como objetivo o armazenamento, conservação, inventariação e divulgação dos testemunhos da História e memória da Guarda e das suas antecessoras.

O **Quartel do Carmo, anterior Convento do Carmo de Lisboa, reflete a história do próprio edifício, palco de alguns dos momentos mais marcantes da história nacional** a partir da crise de 1383-1385, quando o Condestável Nuno Álvares Pereira na sequência da batalha de Aljubarrota o mandou construir; até ao seu declínio com o terramoto de Lisboa de 1755, sem esquecer a revolução dos cravos de 25 de abril de 1974.

O espólio museológico é constituído por múltiplos **objetos de grande valor histórico e artístico, testemunhos de um tempo passado referente ao Convento do Carmo**, bem como ao período de vigência das Guardas Reais, Municipais e Republicanas, até à atual Guarda Nacional Republicana. Entre esses destacam-se os uniformes, as armas, condecorações, bandeiras, pintura, escultura, cerâmica, mobiliário, azulejaria, viaturas, instrumentos musicais e de relojoaria, entre outros.

Tudo isto iremos ver numa **visita guiada**, que incluirá ainda o salão nobre (sala Afonso Botelho) e a varanda.

**Ponto de encontro:** Às 14h15 no Largo do Carmo.

**Atenção - O número de entradas é limitado, pelo que é necessária a inscrição no Clube até ao dia 8 de junho (preço – 4,00€). O preço inclui a entrada no museu.**

## Passadiços do Paiva

17 de junho - sábado

Os passadiços, as paisagens, os moinhos e não só ...

Vamos começar esta atividade com uma **visita guiada aos passadiços do rio Paiva** entre Espiunca e Areinho. São 8km que proporcionam um **passeio 'intocado', rodeado de paisagens de beleza ímpar**, num autêntico santuário natural, junto a descidas de águas bravas, cristais de quartzo e espécies em extinção na Europa.

O percurso estende-se entre duas praias fluviais, encontrando-se entre elas a **praia do Vau, onde faremos uma pausa para almoçar** o picnic que levamos e, quem sabe, se o tempo o permitir, **tomar um banho refrescante**.

É uma **viagem pela biologia, geologia e arqueologia** que ficará, com certeza, no coração, na alma e na mente de qualquer apaixonado pela natureza. Nada melhor para descrever o que vamos fazer do que as opiniões que se podem ler no 'Tripadvisor':

'Excelente local para um passeio entre a serra e o rio. Os passadiços são uma infraestrutura espetacular permitindo passear ao longo do rio Paiva.' 'Este passeio permite-nos, ao longo de 8km, visitar uma parte de um dos rios mais revoltos, onde os seus rápidos e as mudanças de 'humor' parecem dar vida própria ao Paiva. **A sensação de contacto com a natureza e o esplendor das paisagens que podemos apreciar são de cortar a respiração.**'

Finda esta visita, vamos até um local que há 465 milhões de anos estava submerso e ficava pertíssimo do Pólo Sul, junto da costa do continente chamado Gondwana (o super continente do sul que incluía a maior parte das zonas de terra firme que hoje constituem os continentes do Hemisfério Sul).

O frio e as águas com uma baixa concentração de oxigénio permitiram aos **trilobites** (crustáceos marfítmicos que dominaram a fauna do planeta durante a era Paleozóica) crescerem mais, num ambiente protegido em que seres maiores com um metabolismo mais lento estariam bem adaptados. Esse local fica na **zona de Arouca** e, portando, nesta viagem no tempo vamos ver o **Museu das Trilobites, onde teremos uma visita guiada**.

Na pedreira de Arouca há cinco ou seis espécies destes fósseis que apresentam um tamanho fenomenal. Habitualmente as espécies não ultrapassam os dez centímetros, aqui a maioria ultrapassa os 30 centímetros e um fóssil, com

86 centímetros de comprimento, é considerado o maior do mundo.

Segue-se a visita a uma verdadeira curiosidade – **a carreira de moinhos de Alvarenga** – 17 moinhos construídos em xisto e cobertos de lousa, embora ainda não estejam todos completamente recuperados. **A carreira de moinhos de Alvarenga data do século XVIII** e está localizada no município de Arouca, constituindo caso único no país, tanto pelo número de moinhos, como pela levada que passa a água de um vale para o outro. Para terminar, vamos contactar com outra faceta da região – **a gastronomia** – onde num lanche ajantarado iremos provar a famosa especialidade local, **o bife à moda de Alvarenga**. Este lanche ajantarado é composto por pão, entrada de enchidos, bife à moda de Alvarenga, vinho verde, branco ou tinto, ou cerveja, ou sumo, água e café.

**Características do percurso:** Com cerca de 8km, o nosso passeio guiado pelos passadiços tem alguns desníveis a vencer por escadas.

**Dadas as suas dimensões e características, não há possibilidade de neutralização.**

**Cartografia:** Folha 145 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Recomendações:** Levar água e farnel, bem como fato de banho e toalha para eventual banho na praia do Vau. Não esquecer a máquina fotográfica.

**Partida:** Às 07h00 de Entrecampos.

**Participação em viatura própria:** Não se recomenda a participação em viatura própria.

Para mais informações consultar a secretaria do Clube.

---

Autocarro	67,50€	/	Menores de 21 anos	35,50€
-----------	--------	---	--------------------	--------

---

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o guia nos passadiços e no Museu das Trilobites e o lanche ajantarado em Alvarenga.**

## Moita – por esse rio acima

24 de junho - sábado

Pelo Tejo acima num varino tradicional

A Câmara Municipal da Moita foi pioneira na recuperação deste tipo de embarcações tradicionais do rio Tejo. Assim **o varino 'O Boa Viagem' foi recuperado entre 1980 e 1981**, no estaleiro naval do mestre José Lopes. A Câmara Municipal da Moita foi seguida, posteriormente, por outras autarquias. **Entre os anos de 2010 e 2011, 'O Boa Viagem' foi de novo submetido a uma grande intervenção** que envolveu a própria estrutura da embarcação, no estaleiro naval de Sarilhos Pequenos. Ao longo deste processo de recuperação foram utilizadas as ancestrais técnicas de carpintaria naval, calafeto, tratamento e pinturas das madeiras. **O varino é uma embarcação de fundo chato, para navegar nos esteiros do rio, com águas de pouca profundidade.** Exibe uma proa redonda, encimada pelo caneco ou capelo também aduncadamente recurvo para dentro. Ostenta as características pinturas decorativas no painel da proa, na antepara e nos barbados, conferindo-lhe um colorido inconfundível. Tem cerca de vinte metros de comprimento por cinco de largura, podendo transportar até duzentas toneladas. **Numa perspectiva de valorização deste património, 'O Boa Viagem' foi classificado como um bem cultural de interesse municipal**, em Reunião de Câmara de 11 de setembro de 2011.

Com vista à salvaguarda do património cultural, a **Câmara Municipal desenvolve entre junho e outubro, vários passeios fluviais no varino 'O Boa Viagem'** que, além da vertente lúdica, têm como objetivo dar a

conhecer o concelho da Moita e os concelhos limítrofes numa perspetiva diferente, divulgando igualmente os barcos típicos do Tejo e as suas características únicas.

Associando-se a esta meritória iniciativa, **o CAAL vai realizar no próximo dia 24 de junho um passeio fluvial de 3 horas, com embarque no cais da Moita e regresso ao mesmo.**

Neste percurso aconselhamos os sócios do CAAL a levarem água, lanche, chapéu, guarda-sol, calçado adequado para caminhar, fato de banho e protetor solar.

**Local de encontro:** Cais de embarque da Moita pelas 14h00.

**Como chegar:** Viatura própria pela Ponte Vasco da Gama ou apanhar o barco para o Barreiro e, posteriormente, autocarro para a Moita (± 1 hora).

**Duração:** 3 horas.

**Custo:** 17,50€.

**É imprescindível a inscrição no Clube até 19 de junho.**

## Parque Florestal de Monsanto

25 de junho - 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!

## Por Terras dos Algarves

A sul, castelos com História e com sabor a mar

1 e 2 de julho – sábado e domingo

**Vamos rumar ao sul do país, até ao Reino dos Algarves**, onde andaremos em demanda de castelos e praias, e também a prestar um tributo à bela região do Barlavento Algarvio.

### Sábado – 01 de julho

Com itinerário direto a Vila do Bispo, de onde partiremos à descoberta da envolvente rural do percurso, vamos ter a oportunidade de contemplar a beleza calma de um Algarve que parece não o ser, descobrir uma lagoa escondida e, rapidamente, chegar à **área de lazer do Castelejo**.

Aqui faremos parte do **Trilho Ambiental**, percorrendo uma zona de pinhal, passando pela casa do guarda-florestal até uma pequena represa, após o que flectiremos para o **alto do Guincho**, de onde se começam a avistar **imponentes falésias que nos proporcionam paisagens maravilhosas**.

O Guincho fica sobre a bela **praia do Castelejo** para onde vamos descer. Aqui chegados iremos atravessá-la de um extremo ao outro para, logo depois, subirmos de novo às falésias do outro lado, de onde se poderá apreciar todo o esplendor da **Costa Vicentina**. Aqui, no **Miradouro da**

**Cordoama**, estamos num local privilegiado de observação desta imponente zona costeira.

Um pouco mais adiante desceremos para a **praia da Cordoama**, onde termina a nossa caminhada, e onde teremos tempo para um **merecido banho** retemperador nas suas águas impolutas.

Aqui espera-nos o autocarro para nos levar até ao **Forte de Beliche e ao Cabo de S.Vicente**, locais privilegiados de observação da paisagem costeira. Neste último poderemos ainda ver a novíssima estátua de S.Vicente. Seguimos depois para **Portimão**, onde ficaremos alojados no 'Mirachoro III Apartamentos Rocha'.

### Domingo – 02 de julho

Hoje iremos até ao Algarve interior ou, mais concretamente, até **Paderne**, onde partiremos à procura de **um castelo que, dizem, ser um dos que figura na Bandeira de Portugal**.

Após passarmos por diversos campos de cultura e chegarmos à bela **ribeira de Quarteira**, iremos ascender por um trilho até ao **Castelo de Paderne**.

De cor avermelhada e maioritariamente construído em taipa, **este castelo é um belo exemplo da arquitetura muçulmana**, apesar de só ter sido construído nos séculos XI e XII, já no final do domínio mouro nesta parte da Península Ibérica.

Em seguida vamos descer de novo à ribeira, que iremos atravessar por uma ponte medieval e percorrer um bonito trilho, **passeando ora à direita, ora à esquerda deste curso de água**.

No final vamos desembocar na EN125, onde nos espera o autocarro para nos levar até à costa, a um local belíssimo, onde faremos um **percurso muito agradável entre as praias de S. Rafael e do Castelo**. Neste trilho, pelas arribas, vamos vislumbrar belas paisagens, grutas escondidas, praias inacessíveis por terra e estranhas formações rochosas.

**Chegados à praia do Castelo haverá, de novo, tempo para um belo banho refrescante.**

**Características dos percursos:**

**Sábado:** tem pouco mais de 10km de extensão e decorre maioritariamente por caminhos rurais, estradões e ao longo das falésias. Sem dificuldades de maior mas com alguns desníveis a vencer: **Neste dia não está prevista nenhuma neutralização**.

**Domingo:** o percurso, com início em Paderne, tem cerca de 10,5km e é feito, essencialmente, por trilhos e caminhos rurais, com algumas subidas e descidas sem dificuldades de maior.

**O caminho do litoral tem quase 3,5km** e decorre inteiramente por trilhos ao longo das falésias.

**A neutralização será feita à chegada à EN125 no final do primeiro percurso.**

**Novidade:** Quem pretender gozar apenas das belas águas algarvias será transportado, **no sábado**, diretamente de Vila do Bispo para a Praia da Cordoama onde, num **'dolce far niente'**, poderá aguardar pelos companheiros que vão fazer a caminhada.

**No domingo**, e após irem a Paderne deixar os caminhadores, podem, os companheiros que assim o desejarem, ser transportados para a praia do Castelo para gozarem de mais **um belo dia de praia**.

Os companheiros que optarem por fazer as caminhadas terão também, no fim dos dias de sábado e domingo, algum tempo para um banho no mar do Algarve.

**Recomendações:** Para ambos os dias trazer farnel e água, botas de montanha e vestuário apropriado a caminhada (no sábado recomenda-se o uso de calças). Aconselha-se o uso de bastões para domingo. Não esquecer a máquina fotográfica, toalha e fato de banho.

**Não esquecer, também, trazer o pequeno-almoço para domingo.**

**Alojamento:** Em **Portimão**, onde ficaremos alojados no 'Mirachoro III Apartamentos Rocha'.

Vamos ficar em apartamentos para 4 ou 2 pessoas, **sem pequeno-almoço** (os companheiros devem trazer consigo o necessário para essa refeição).  
**Nos apartamentos existe uma kitchenette equipada.**

**Cartografia:** Folhas 596, 601 e 605 da Carta Militar de Portugal Continental na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 07h00 de Entrecampos.

**Participação em viatura própria:** Não se recomenda a participação em viatura própria.

Para mais informações consultar a secretaria do Clube.

---

Autocarro (apartamentos de 4 pessoas) - 64,50€

Autocarro (apartamentos de 2 pessoas) - 74,50€

Menores de 21 anos - 30,50€

---

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, os mapas da atividade e o alojamento, em Portimão, no 'Mirachoro III Apartamentos Rocha'.**

Vila do Bispo (sábado) meio 2; itinerário 1; deslocação 2; esforço 2

Paderne (domingo) meio 2; itinerário 1; deslocação 2; esforço 2

Beira mar (domingo) meio 2; itinerário 1; deslocação 3; esforço 2

### ATENÇÃO

Continuamos a receber as vossas imprescindíveis propostas para as actividades do ano 2018.

#### 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