

# ARLIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

Os incêndios destroem milhares de hectares de Floresta em Portugal. Por mais que possam ter causas naturais, a maioria dos incêndios ocorre por acção descuidada de pontas de cigarro atiradas para as bermas das estradas, queimadas, fogueiras mal apagadas, ou incêndios ateados a meio da noite, conduzindo a enormes perdas ambientais tanto no modo de vida das populações como no turismo.

A catástrofe que se abateu sobre as gentes da região de Pedrogão Grande e de Góis abre novamente o debate sobre a preservação dos ecossistemas e pela reintrodução de vegetação autóctone.

A imprensa escrita não deixou de publicar uma fotografia de uma quinta de uma cidadã holandesa que sobreviveu ao incêndio. A casa estava rodeada de árvores autóctones, entre as quais castanheiros, carvalhos, sabugueiros e oliveiras. Coinidência ou não, não deixa de ser irónico que no meio de um enorme mar de cinzas e terra queimada, sobressaia um oásis verde de árvores plantadas há décadas.

## Resumo

8 de julho	sábado	Um dia em Setúbal
15 de julho	sábado	Magoito 'by night'
23 de julho	domingo	Parque Florestal de Monsanto
29 de julho a 6 de agosto		POLÓNIA - Travessia de montanha nos Tatras
30 de julho a 18 de agosto		CABO VERDE - As ilhas da morabeza
19 a 26 de agosto		FRANÇA - Trekking no PN dos Écrins
26 de agosto a 10 de setembro		TANZÂNIA - As (últimas) neves do Kilimanjaro
10 de setembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
16 de setembro	sábado	Quinta do Mocho
22 a 24 de setembro	sexta a domingo	32º Aniversário do CAAL
30 de set e 1 de outubro	sábado e domingo	Formação Escalada Desportiva – nível II
8 de outubro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
14 de outubro	sábado	13ª Marcha dos Fortes

### Um dia em Setúbal Em tons de verde e de azul

8 de julho – sábado

Praias, Serra, Jardins, Gastronomia

**Atenção!** Inscrições até 4 de julho (Uma vez que o lanche/jantar tem que ser marcado com alguma antecedência).

Começaremos a nossa actividade na **Doca dos Pescadores** pelas 9 horas, imprescindivelmente, para aproveitarmos a baixa-mar. Teremos logo uma bela vista sobre Tróia e o Rio Sado.

Percorreremos a **Praia da Saúde e o Parque Urbano de Albarquel**. Seguiremos pela praia, que apenas existe quando a maré está baixa e que desaparece quando a maré sobe. Ou seja, é uma praia

sempre renovada, e com umas belas formações rochosas. Este percurso, sempre com vista extraordinária sobre Tróia e o Rio Sado, leva-nos à **Praia de Albarquel**. Percorrida esta bela praia, chegaremos ao **Parque da Comenda**.

Estamos já em pleno **Parque Natural da Serra da Arrábida!**

Em grande parte feito à sombra, teremos uma subida num trilho de terra batida, e chegaremos ao **Moinho dos Escuteiros** e a mais uma excelente vista sobre o Mar e a Serra.

A nossa próxima etapa é o **Forte de São Filipe**, agora remodelado, onde poderemos tomar café enquanto desfrutamos de uma vista privilegiada de 360º graus sobre a cidade, Tróia, a Baía do Rio Sado, o Castelo de Palmela e a Serra da Arrábida.

A última etapa antes de almoço é o **Mercado do Livramento**, considerado um dos mercados de peixe mais bonitos e mais famosos do mundo.

Este percurso terá cerca de 9km.

E será hora de comermos o nosso farnel.

Na parte da tarde, pelas 14h30, retomando a actividade, efetuaremos uma visita ao **Convento de Jesus**, cuja igreja é considerada **um dos primeiros exemplos do estilo manuelino**. No interior possui arcos, janelas e colunas torsas, feitas em brecha da Arrábida, que suportam as abóbodas.

De seguida espera-nos **Setúbal Verde** - propomos um passeio urbano pelos principais jardins de Setúbal, a começar por **Algodeia e o Parque do Bonfim**.

De seguida, atravessaremos parte do **Centro Histórico da Cidade** (Praça do Bocage, Largo da Misericórdia, Porta de São Sebastião), que nos leva até ao **Miradouro de S. Sebastião** e, de seguida, ao **Jardim do Quebedo**.

E continuaremos até ao **Parque Verde da Bela Vista**.

Agora é altura de começarmos a descer: Escarpas de São Nicolau (**Jardim Camilo Castelo Branco**), Jardim à Beira Mar (**Jardim engenheiro Luis da Fonseca**), situado junto ao Sado, com uma bonita vista panorâmica para o mesmo.

Estaremos nesta altura a cerca de 1km do nosso objectivo final, a **Avenida Luísa Todi**, onde contamos chegar por volta das 18horas, e teremos à nossa espera outra faceta da região – **a gastronómica**, num lanche/jantar onde o rei é o famoso **choco frito**.

**Características do percurso:** Alguns desníveis no terreno e algumas escadas.

**Há possibilidade de neutralização a seguir ao almoço.**

**Recomendações:** Uso de calçado confortável e próprio para caminhadas; uso de vestuário adequado ao tempo (que poderá incluir fato de banho – quem sabe...?); trazer farnel e água para o almoço. O tempo pode estar quente, estamos no verão, portanto trazer protetor solar e chapéu. Não esquecer a máquina fotográfica.

**Local de encontro:** Largo/Auditório José Afonso, situado na Avenida Luísa Todi, pelas 8h30m.

**Como chegar:** Viatura própria ou transporte público (**de preferência autocarro** - que se pode apanhar às 7h30 na Praça de Espanha ou na Estação do Oriente). Quanto ao comboio, chega a Setúbal muito tarde, pelo que não será uma boa opção.

**Preço: 20,00€ (inclui o lanche/jantar e a visita).**

**É imprescindível a inscrição prévia no Clube.**

## Magoito 'by night'

15 de julho - sábado

No Magoito com sol e mar, vem à noite caminhar

A nossa noturna deste ano irá decorrer no **Magoito**. Venham ver o espetáculo do **pôr-do-sol na Praia do Magoito**, local de excelência para o apreciar devidamente.

Será uma atividade circular, onde o mar e as arribas irão destacar-se. **O ponto de encontro** é no parque de merendas do Magoito junto ao café 'Magoito Lounge'.

Daí partiremos em direcção à **Praia da Samarra**, passando perto do aeródromo da Tojeira e por Casal de Pianos. Em seguida, percorrendo sempre trilhos e caminhos costeiros, rumaremos até à Praia do Magoito **onde se fará uma paragem técnica**, para 'saborear' a passagem do dia para a noite.

Depois de cair a noite, iniciaremos então verdadeiramente a nossa noturna, acompanhando a **Ribeira da Mata** para montante, percorrendo trilhos que nos irão levar de volta ao parque de merendas do Magoito.

De realçar que, tanto na Praia da Samarra como na Praia do Magoito, haverá **possibilidade de um mergulho, caso haja disponibilidade de tempo**, e por isso, quem estiver interessado, deverá vir equipado para o efeito.

Também no final, quem assim o entender, poderá permanecer um pouco mais no 'Magoito Lounge' e **desfrutar da música e dos petiscos** que ali estarão ao dispor.

**Cartografia:** Folha 401 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.

**O ponto de encontro é no parque de merendas do Magoito, junto ao café 'Magoito Lounge', pelas 17h45, onde se farão as inscrições (preço 6,00€).**

Início da caminhada previsto para as 18h00.

**Recomendações:** Trazer farnel, água, máquina fotográfica, um agasalho para a noite, sendo opcional o uso de bastões, fato de banho e frontal.

## Parque Florestal de Monsanto

23 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 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!**

## Parque Florestal de Monsanto

(Ver a informação da actividade de 23 de julho)

## Quinta do Mocho

16 de setembro - sábado

A maior galeria de arte a céu aberto da Europa

Hoje vamos conhecer este bairro, nos arredores de Lisboa, antigamente problemático, e que é agora famoso pelas suas pinturas em paredes e empenas dos prédios, pois aqui se pode ver **o que de melhor se faz em Portugal em termos de 'street art'**.

Estas pinturas foram feitas por **artistas portugueses e estrangeiros** que aqui se deslocam apenas pelo prazer de expressarem a sua criatividade num **local que já é famoso a nível europeu**.

O reconhecimento a nível internacional pode constatar-se pelo facto de Nuremberga, na Alemanha, se ter inspirado na Quinta do Mocho para tornar a cidade mais colorida.

**As pinturas abordam diversos temas:** discriminação racial, direitos



## GDAMO

das crianças, natureza e animais, entre outros.

**Vamos ver mais de 70 obras de arte, guiados por quem sabe do que fala, por quem as sente e se orgulha delas – jovens aqui residentes.**

A visita, com uma duração aproximada de 3 horas, terminará, para quem quiser, com um almoço de **cachupa** (que inclui água, vinho, sobremesa e café).

**Ponto de encontro:** Às 9h15 na Casa da Cultura de Sacavém, situada na Urbanização Terraços da Ponte, 2685-155 Sacavém.

**Inscrição obrigatória no Clube até ao dia 13 de setembro**, indicando se é com ou sem almoço.

**Preço:** só visita (3,00€), visita e almoço (9,50€).

**O preço inclui a visita guiada à Galeria de Arte Pública da Quinta do Mocho, o respetivo folheto e o seguro. Inclui igualmente o almoço africano, para quem se tiver inscrito.**

**1 e 2 de julho** (fim de semana) - Trekking na **Serra da Estrela**

**29 de julho a 6 de agosto** - **Polónia** (Travessia de montanha a realizar nos Tatras)

**26 de agosto a 9 de setembro** - **Tanzânia** (Ascensão ao Kilimanjaro)

## Parque Florestal de Monsanto

8 de outubro - domingo

(Ver a informação da actividade de 23 de julho)

## 13ª Marcha dos Fortes

14 de outubro - sábado

Vamos reinventar a Marcha dos Fortes®!

A grande festa dos caminheiros da região de Lisboa reinventa-se. O CAAL resolveu aceitar o desafio **de associar a 13ª edição da Marcha dos Fortes ao tricentenário do Convento de Mafra** e 'inventou' uma Marcha dos Fortes® completamente nova: com partida e chegada frente ao convento, no centro de Mafra, a Marcha vai este ano atravessar a Tapada Militar de Mafra, passar em fortes onde nunca tinha passado (Juncal, S. Julião e Zambujal) e ver o mar!

Mantém-te atento porque mais informação surgirá brevemente no site do CAAL (<http://clubearlivre.org/node/2600>) e **as inscrições serão online e limitadas!**

## GDAE



**15 de julho** (sábado) - o GDAE visitará a **Escola de Escalada das Fragas do Cercal** (Figueiró dos Vinhos).

**23 e 24 de setembro** (fim de semana) – o GDAE, enquadrado nas comemorações do 32º Aniversário do CAAL, visitará a **Escola de Escalada Escarpas do Corgo** (Vila Real).

**30 de setembro e 1 de outubro** (fim de semana) – o GDAE vai realizar **Formação de Escalada Desportiva – nível II:** sessões teóricas e práticas a decorrer na **Escola de Escalada da Barragem de Sta Luzia** - Pampilhosa da Serra.

(Programa da formação e custo, a publicar durante o mês de agosto, em [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org))

**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 Benfica

Tel.: 217 788 372 Tlm: 966 295 260

caal@mail.telepac.pt [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org)

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00