

ARLIVRE INFORMAÇÃO



Editorial

'Marcha dos Fortes® (a 1ª!) De Runa ao Zambujal (Loures) ao longo das Linhas de Torres'

Assim se anunciava a 1ª Marcha dos Fortes® no longínquo ano de 2005, que se desenrolaria ao longo das Linhas de Torres, passando por várias fortificações e locais mais representativos, o Forte da Archeira, a Quinta do A-do-Guerra, a Patameira e a Gozundeira, os Fortes do Alqueidão e da Carvalha, A-do-Mourão, os Fortes de Mato da Cruz e da Aguieira, a Quinta da Romeira e o Serves.

Depois desta foram mais 11 Marchas pelas Linhas de Torres, reinventando-a todos os anos com o apoio dos sócios do CAAL e dos nossos parceiros, porque só assim foi possível superar todos os obstáculos que se foram encontrando ao longo do percurso.

Este ano, aceitando um desafio lançado pela Câmara Municipal de Mafra, o CAAL associou-se às comemorações do tricentenário do Convento de Mafra, organizando a 13ª Marcha dos Fortes®, reinventando-se, tal como tem vindo a fazer nas 12 edições anteriores. Partindo do Convento de Mafra, a 13ª Marcha dos Fortes atravessa a Tapada Militar de Mafra, o Penedo do Lexim (antiga chaminé vulcânica), as localidades de Cheleiros e Carvalhal com destino ao Forte de S. Julião, Forte do Zambujal e terminando no Convento de Mafra.

A organização, com a sua abnegação, persistência, sacrifício e sentido de responsabilidade perante tamanho empreendimento, colocou em marcha esta tarefa que de início nos pareceu difícil de alcançar.

Temos assim este ano um percurso completamente inovador, que trouxe o rejuvenescimento da marcha, conseguindo superar todas as expectativas.

Resumo

14 de outubro	sábado	13ª Marcha dos Fortes®
21 de outubro	sábado	Serras da Beira Baixa II
28 de outubro	sábado	1º Trail da Marcha dos Fortes®
28 e 29 de outubro	sábado e domingo	Festa da Castanha - Sernancelhe
4 de novembro	sábado	Campo Maior
11 de novembro	sábado	Ouriceira
19 de novembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
2 de dezembro	sábado	Uma Tarde no Museu
9 de dezembro	sábado	De S. Miguel ao Funchal
17 de dezembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto

Serras da Beira Baixa II

21 de outubro – sábado

A oeste da Gardunha

Começamos na **Foz do Giraldo** e acabamos em **Ribeira de Eiras**, num percurso em que se tem a sensação de navegar de 'drone'. Estamos na mais elevada serra da Beira Baixa (depois da Estrela e da Gardunha).

Apesar de se estender por uns vinte quilómetros entre as serras da Gardunha e da Pedraqueira, o povo não lhe deu nome que se fixasse nos mapas. Mas o ponto mais alto (**Zibreiro – 1097m**), um autêntico vulcão, bem podia denominar a serra (a subida ao cimo é facultativa).

Naturalmente que **as vistas são o forte desta atividade**: é Espanha, Alto Alentejo, toda a Beira Baixa e só não é Beira Alta, porque a Estrela nos tapa a vista. Destacam-se particularmente as elevações

que marginam o rio Zêzere.

A atividade também se recomenda a quem goste de medronhos e queira pôr a conversa em dia...

Características do percurso: Os quilómetros são 14,5 mas há **neutralização** ao quinto na povoação de Ingarnal. Desnível inicial de subida à cumeada de 200m e descida no final de 300m. O percurso é todo feito por caminhos rurais e, na cumeada, pelos largos acessos aos geradores eólicos.

Recomendações: Bastão, binóculos, farnel e vestuário apropriado às condições meteorológicas do dia.

Cartografia: Folhas 255 e 267 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

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

Participação em viatura própria: Não se recomenda a participação em viatura própria. Para mais informações, consultar a secretaria do Clube.

Autocarro 32,00€ / Menores de 21 anos 16,00€

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

MIDE – meio 1; itinerário 1; deslocação 2; esforço 3

1ª Trail da Marcha dos Fortes®

28 de outubro - sábado

Uma Festa Popular ou uma Mostra Gastronómica?

O Clube de Actividades de Ar Livre - CAAL vai organizar no próximo dia 28 de outubro o 1º Trail da Marcha dos Fortes®.

Vais gostar das subidas aos Fortes, dos caminhos de pé posto e das vistas que se alargam do Tejo ao mar!

Este evento é composto por três provas:

Prova Wellington com 44km e 1400m D+ (desnível positivo)

Prova Neves Costa com 25km e 800m D+

Prova Beresford com 14km e 440m D+

O evento nasce da vontade de percorrer caminhos já trilhados pela Marcha dos Fortes®, mas a correr ou a caminhar.

Lê o regulamento e faz a tua inscrição em <http://clubearlivre.org/node/2602>.

Vem no dia 28 de outubro desfrutar da prova à tua escolha, porque nós escolhemos os trilhos cuidadosamente!

Festa da Castanha - Sernancelhe

28 e 29 de outubro – sábado e domingo

Só o ama quem o conhece...só o defende quem o ama!

O concelho de Sernancelhe fica localizado nas serranias da Beira Alta, a cerca de 70km a norte de Viseu, ocupando um planalto sobranceiro ao rio Távora e à albufeira de Vilar. Esta encosta está coberta por castanheiros centenários que constituem uma das principais riquezas da região.

A vila de Sernancelhe apresenta um núcleo histórico bem conservado, que merece uma visita atenta.

A Câmara Municipal de Sernancelhe organiza, nos dias 27 a 29 de outubro, a Festa da Castanha que esta actividade do CAAL propõe dar a conhecer aos sócios.

O núcleo principal reside no expo-salão de Sernancelhe e consta de um conjunto de pequenos 'stands' onde se expõem actividades e produtos regionais: enchidos, doces, queijos, artesanato e principalmente castanhas, para além de restauração, tudo num ambiente surpreendente.

No dia 29 haverá um passeio de BTT em que participam milhares de ciclistas.

Sábado, 28

O percurso inicia-se perto de Vila da Ponte, nas margens da albufeira de Vilar, e percorreremos caminhos rurais e de pé posto até ao Mosteiro, situado nas margens do rio Távora. De seguida subiremos até à vila, todo o percurso na sombra de castanheiros, sem dificuldades assinaláveis.

Após o percurso teremos tempo livre para visitar Sernancelhe, a exposição e para jantar.

Domingo, 29

Depois da bagagem arrumada no autocarro, vamos ao pavilhão de exposições para assistir ao colorido da partida dos ciclistas.

De seguida agrupar-nos-emos e começaremos a caminhada subindo a serra do Pereiro até à capela da Senhora de ao Pé da Cruz, que oferece uma vista fabulosa sobre Sernancelhe e a albufeira de Vilar. Resta descer até à ponte do Abade, onde terminaremos a caminhada, com vistas sobre a Serra da Estrela – sim, a Serra da Estrela, apesar de ficar a mais de 100km.

O percurso faz-se por caminhos florestais e carreiros, sem dificuldades assinaláveis.

Dadas as características do percurso não há possibilidade de neutralização.

Características dos percursos:

Percurso com uma subida de cerca de 150m para um total de 7,5km, no sábado; no domingo, uma subida de cerca de 230m para um percurso total de 13,2km, sem dificuldades de maior.

Tudo para fazer calmamente, desfrutando o ambiente, em ambos os dias.

Cartografia: Folha 159 do IGE, (1/25000).

Alojamento: No Pavilhão Desportivo de Sernancelhe. Levar 'colchonetes', saco cama e toalha para o duche. De salientar que Sernancelhe fica a cerca de 750m de altitude e que, no final de outubro, já poderá estar frio. Existe muito pouco alojamento alternativo.

Recomendações: Levar protecção para o sol, o calor, a chuva e o vento, consoante a meteorologia. Levar farnel para os dois almoços.

Partida: Sábado, dia 28, às 7h00, de Entrecampos.

Participação em viatura própria: Concentração às 12h00 em Vila da Ponte, antes da ponte. Contactar previamente a organização.

Autocarro 49,00€ / Menores de 21 anos 21,00€

Viatura própria 23,00€ / Menores de 21 anos 17,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o alojamento no Pavilhão Desportivo, o mapa e a informação.

(Para abrir o apetite podem ver, no site do CAAL, as fotos tiradas durante o reconhecimento, durante a festa da castanha de 2016 <http://clubearlivre.org/node/2618>).

MIDE dia 28 – meio 1; itinerário 1; deslocação 2; esforço 3

MIDE dia 29 – meio 1; itinerário 1; deslocação 2; esforço 3

Campo Maior

4 de novembro – sábado

A magia do café e a Adega Mayor

Desta feita propomos aos companheiros uma actividade essencialmente cultural. Assim, o grosso da actividade decorrerá no Centro de Ciência do Café e na Adega Mayor, localizados no Monte das Argamassas, junto a Campo Maior.

O Centro de Ciência do Café (CCCafé), eleito Museu Português do Ano em 2015, surge em 2014 e é o herdeiro directo do Museu do Café, criado pelo comendador Rui Nabeiro. O objectivo foi ultrapassar a tradicional concepção de museu, transformando-o num conceito mais abrangente, que visasse não só reforçar a oferta cultural, mas também aumentar a oferta turística e patrimonial da região onde se insere.

É um espaço de características únicas na Península Ibérica, um centro

moderno com cerca de 3426 m2 de área, que tem por objectivo proporcionar, a quem o visita, uma viagem interactiva ao mundo do café, e que pretende ser uma referência mundial ao nível do desenvolvimento científico e tecnológico, relacionado com o café.

A **Adega Mayor** é também fruto da visão de Rui Nabeiro e da sua grande paixão pela sua terra. Inaugurada em 2007, mas a produzir vinhos desde 2002, a Adega Mayor possui 65 hectares de vinha distribuídos por duas herdades que dão origem às marcas Monte Mayor, Touriga Nacional, Reserva do Comendador e Garrafeira do Comendador, etc..., néctares desenhados pelo enólogo Paulo Laureano e sua equipa.

O ex libris deste projecto vitivinícola, e a sua vertente gastronómica, é a própria adega, a primeira adega de autor do país, saída do traço inconfundível de **Siza Vieira**, que naquela terra deixou mais uma referência arquitectónica de nível mundial.

A visita ao CCCafé, com degustação de bebidas de café, decorrerá de manhã, e após o almoço visitaremos a Adega com degustação de dois vinhos.

Mas sendo este um clube de caminhadores, não pudemos deixar de 'enfiar' entre as duas visitas, um pequeno 'passeio' que servirá para abrir o apetite para **o almoço, um cozidinho de grão à alentejana**, servido no centro comunitário de Ouguela.

Ouguela é uma aldeia histórica resplandecente de brancura e com vista para a planura, e com uma imponente fortaleza, reformada conforme o sistema Vauban durante as guerras da Restauração.

Características do percurso: Percurso linear com cerca de 3,5km por caminhos rurais e trilhos, entre a ribeira de Abrilongo e o centro comunitário de Ouguela, passando pela Atalaia.

Recomendações: Levar botas e água.

Cartografia: Folha 386 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Local de encontro, às 10h00h, no Centro de Ciência do Café, estrada nacional 371, entre Campo Maior e Degolados.

Partida: Às 07h00 de Entrecampos.

Autocarro 49,00€ / Menores de 21 anos 21,00€

Viatura própria 23,00€ / Menores de 21 anos 17,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, as visitas à Adega e ao CCCafé com provas, e o almoço.

Ouriceira

11 de novembro - sábado

Com o mar à tua beira, vem passear à Ericeira

Ouriceira (terra de ouriços) era a antiga designação da atual Ericeira. A existência, desde sempre, de numerosas colónias de ouriços-do-mar naquela costa rochosa terá estado na origem dessa antiga denominação.

Atualmente, **o ouriço-do-mar é considerado o ex-libris da região**, mas infelizmente não nos será possível observar os ouriços 'in loco' nos seus viveiros. Poderemos, no entanto, degustá-los numa pastelaria próxima...

Para compensar, **iremos visitar as praias e igrejas da Ericeira e fazer uma caminhada pela costa**, percorrendo a WSR (World Surfing Reserve), que se estende desde a Praia da Empa (ou Pedra

Branca) até à Praia de S. Lourenço, numa extensão aproximada de 6km, trilhando **caminhos sem dificuldades de locomoção**.

Frise-se desde já, que **é uma caminhada de ida e volta** pelo que totalizará cerca de 12km.

A manhã será dedicada à vila da Ericeira, que iremos calcorrear, começando no Passeio Marítimo, passando pelas Furnas, Igreja de Santa Marta, Igreja da Misericórdia, Igreja de S. Pedro e Capela da Boa Viagem. Em seguida haverá tempo livre para almoço.

De tarde, junto à Capela da Boa Viagem, local simbólico da partida da família real para o exílio em 1910, iniciaremos nós também a nossa caminhada e, durante o percurso, teremos ainda oportunidade de visitar a Ermida de S. Sebastião, antes de percorrermos a WSR. Iremos passar por locais emblemáticos como **o Forte de Mil Regos, a Praia de Ribeira de Ilhas, a Praia dos Coxos e o Forte de S. Lourenço**. A caminhada termina junto à Praia de S. Lourenço.

De regresso à Ericeira vamos poder beber um chá, um café ou uma cerveja ao pôr-do-sol.

Inscrição (6,00€) no local do encontro.

Ponto de encontro: Parque de estacionamento da Praia do Sul no início do Passeio Marítimo da Ericeira. Para lá chegar deve apanhar-se a EN 247 e, logo após entrar na Ericeira (vindo de sul), virar à esquerda em direcção à Praia do Sul, seguindo a placa indicativa.

Início da actividade: 09h30.

Transporte: Viatura própria.

Cartografia: Folha 388 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

Recomendações: Usar calçado e vestuário apropriados à caminhada e às condições climáticas previstas (protetor solar?). Trazer farnel é opcional, visto que haverá tempo livre para almoço.

MIDE – meio I; itinerário I; deslocação I; esforço 3

Parque Florestal de Monsanto

19 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 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!**

Uma Tarde no Museu

16 de dezembro - sábado

Será mesmo?

No seguimento do projeto 'Uma Tarde no Museu' vamos visitar, quase no encerramento das nossas atividades do ano, **um local que não é museu** mas que faz parte do panorama artístico de Lisboa. Então porquê manter o nome? Porque o significado cultural

do local que vamos visitar se pode inserir nessa classificação.

Vamos visitar a nossa única **Casa da Ópera**, ou seja, o **Teatro Nacional de S. Carlos**.

Instalado num belo edifício do séc. XVIII, construído propositadamente para substituir o Teatro Ópera do Tejo que tinha sido destruído pelo Terramoto de 1755, está localizado no centro histórico de Lisboa, na zona do Chiado, **no mesmo largo onde nasceu uma das mais importantes figuras da poesia portuguesa, Fernando Pessoa**.

Até à queda da monarquia era conhecido por **Teatro Italiano** porque ali só cantavam companhias italianas. Mesmo os autores portugueses tinham de escrever os libretos em italiano.

Vamos descobrir este Teatro através de uma **visita guiada, de cerca de uma hora**, a que poderá crescer, eventualmente, a oportunidade de assistirmos a parte do ensaio de uma ópera de Ravel.

Anexo ao Teatro Nacional de S. Carlos, e parte integrante do edifício, encontra-se o Café Lisboa, propriedade do conceituado Chef José Avillez, que serve uns **pastéis de natas especiais** que, quem quiser, poderá experimentar no fim da visita.

E como o Natal está à porta, e estamos num local privilegiado para compras, após as tradicionais despedidas e votos de Feliz Natal sempre podemos iràs compras.

A inscrição (3,00€) deve ser feita no Clube, uma vez que o número de pessoas é limitado.

Ponto de encontro: Às 13h45 à porta do Teatro Nacional de S. Carlos.

De S. Miguel ao Funchal

9 de dezembro - sábado

De comboio na região salaia

Iremos novamente deixar os carros em casa!

Vamos utilizar o caminho-de-ferro ou seja a Linha do Oeste para nos deslocar diretamente para o local da nossa caminhada em São Miguel de Alcainça.

A caminhada inicia-se por volta das 10h00 junto ao apeadeiro desativado da CP, Alcainça-Moinhos, em **São Miguel de Alcainça**.

Atravessando então a linha do Oeste, começamos a subir em direção à **Quinta das Pegas** e, caminhando ao redor do **Cabeço do Funchal**, chegamos às **Quintas** e a **Avessada**. Antes da chegada a estas povoações, teremos oportunidade de visitar o interessante **picadeiro da Quinta do Brejo**.

Aqui, nesta última povoação, vamos à Padaria/Café Adelaide que coze uns **maravilhosos e variados pães a lenha com leitão, azeitonas, alheira, entremeada, chouriço, torresmos normais ou picantes, bifana, queijo e fiambre, entre outros**. Além das suas broas deliciosas, bebidas e cafés, por isso, e para quem assim desejar, nem terá de levar o lanche habitual.

De seguida tomamos a direção da **Serra do Funchal**, onde subiremos aos 476m e de onde podemos usufruir de uma bela vista sobre a região. Descendo, passamos primeiro pelo lindo vilarejo do **Funchal**, chegando seguidamente à povoação de **Moinhos**, não sem antes ter atravessado a sua passagem de nível da Linha do Oeste.

Subindo ligeiramente, contornando o **Cabeço de Alcainça** chegamos a **São Miguel de Alcainça**, onde vamos passar frente à sua igreja do séc. XII. Seguiremos então em direção a **Alcainça Grande** e, deixando esta para trás, iremos circundar o **Alto das Comeras**. Mais tarde, atravessaremos a estrada nacional 116, que liga Mafra à Malveira, em direção ao apeadeiro desativado da CP, Alcainça – Moinhos, de onde regressaremos a Lisboa, passando

antes por uma antiga **ponte sobre o rio Lizandro**.

Partida: Em automotora, da estação da CP de Sete Rios às 8h20, ou de Mira Sintra - Meleças às 9h25 em ponto!

Regresso: Em automotora, do apeadeiro da CP Alcainça - Moinhos às 17h36 em ponto!

Recomendações: Levar mantimentos e água, calçado confortável, chapéu, fato de banho e protetor solar.

É necessária a inscrição prévia no Clube, para podermos comprar os bilhetes do comboio com antecedência.

O preço (14,00€) inclui a viagem de comboio ida e volta, o seguro, a informação e o mapa.

MIDE – meio I; itinerário I; deslocação I; esforço 3

Parque Florestal de Monsanto

9 de dezembro - domingo

(Ver a informação da actividade de 19 de novembro)

GDAMO



O Gdamo vai efectuar uma **travessia na Serra da Lousã nos dias 28 e 29 de outubro**.

Para preparar esta actividade terá lugar uma **reunião no dia 18 anterior, quarta, na sede do Clube.v**

GDAE



No âmbito da **Formação de Escalada Desportiva – nível II**, a sessão prática vai decorrer no fim-de-semana de **21 e 22 de outubro** na Escola de Escalada de **Penha Garcia**, concelho de Idanha-a-Nova.

Actividade aberta a TODOS os Escaladores. Aceitem o convite e inscrevam-se até 15 de outubro na secretaria do Clube. O programa da actividade será enviado apenas aos inscritos.

Em novembro (11 e 12), actividade em Alange, Merida.

A 16 de dezembro, actividade na Azóia, Sesimbra.

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