

# AR LIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

Já terminou mais um ano de atividades do CAAL.

Em jeito de balanço posso dizer-vos que, graças ao empenho dos organizadores que habitualmente colaboram com a Direcção, **tivemos um ano repleto de actividades** em todos os Grupos Dinamizadores do nosso Clube.

Uma vez mais ultrapassámos as dificuldades que foram surgindo e conseguimos atingir o que nos propomos e que consubstancia a existência de **uma Organização que se revê em actividades vocacionadas para a natureza, tendo sempre presente a sua preservação, regendo-se por princípios ambientalistas, garantindo e sensibilizando todos os associados e simpatizantes para a importância da conservação do nosso património natural.**

Como é habitual, estamos já com a programação praticamente fechada para o próximo ano e, como terão oportunidade de verificar, **o calendário para 2018 reúne actividades e convívios muito atraentes e promissores**, pelo que contamos com o vosso interesse e certamente com a vossa participação.

Deste modo, aproveito o presente editorial, enquanto forma de comunicação privilegiada entre todos os sócios do CAAL, para desejar a todos vós e respectivas famílias um Novo Ano cheio de harmonia e capacidade para realizar o que desejarem.

**E um Ano Novo repleto de actividades do CAAL!!!**

## Resumo

7 de janeiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
13 de janeiro	sábado	Da Praia Grande ao Cabo da Roca
20 de janeiro	sábado	Ponte de Lousa
27 e 28 de janeiro	sábado e domingo	VIII Marcha Nacional de Montanha
4 de fevereiro	domingo	Sintra
17 de fevereiro	sábado	Lisboa Urbana
24 de fevereiro	sábado	Caminhos de Fátima

### Parque Florestal de Monsanto

7 de janeiro – 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 23 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!**

### Praia Grande – Cabo da Roca

13 de janeiro - sábado

Belas paisagens, belo mar... venha connosco caminhar!

Vamos começar 2018 em (Praia) Grande e fazer um belo e clássico percurso junto à costa, sem esquecer as espantosas pegadas de dinossáurios...

A Praia Grande é uma emblemática praia do concelho de Sintra, ideal para ir beber um copo ao fim do dia e para a prática de desportos náuticos.

Será aí que iniciaremos a nossa caminhada e será aí que irá terminar, num percurso tipo ida e volta. **Vamos até ao Cabo da Roca e voltamos**, percorrendo uma zona costeira de inegável beleza, onde sobressaem as magníficas arribas e falésias, as belas praias e os lugares especiais por onde iremos passar.

Logo no início, teremos oportunidade de subir a escadaria que liga a Praia Grande ao cimo da arriba, e poder **observar pegadas de dinossáurios ‘impressas’ em grandes lajes de rocha calcária**, que

a força da natureza colocou na vertical. Estas pegadas **são um tipo de fósseis com cerca de 125 milhões de anos** de existência, do Cretácico Inferior. Sucintamente podemos dizer que, nessa altura, os dinossáurios deixaram os seus rastros em zonas alagadiças havendo posterior deposição de sedimentos que formaram longas sequências de camadas sedimentares. Essas camadas foram deformadas devido à formação da Serra de Sintra e os antigos fundos das zonas alagadiças ficaram a descoberto e de novo à luz do dia, desvendando os rastros. Os tipos de dinossáurios identificados por estes rastros são os saurópodes, terópodes e ornitópodes.

Já no cimo da arriba retomaremos o nosso rumo, **passando pela Praia da Adraga**, que é considerada uma das 20 mais belas praias de Portugal. Trilharemos caminhos mais interiores até ao **Cabo da Roca**, onde faremos uma paragem para almoço.

Após o almoço, vamos percorrer caminhos mais junto à costa, podendo verificar 'in loco' a beleza inigualável desta zona costeira. Passaremos perto da **Praia da Ursa**, da **Pedra da Ursa**, da **Noiva**, e iremos espreitar também a **Gruta do Fojo**. Passando outra vez pela Adraga, chegaremos por fim à Praia Grande, onde no final cada um poderá desfrutar o entardecer do dia.

**Percurso:** Será uma caminhada de ida e volta, com cerca de 14km, **onde os trilhos e caminhos da volta não serão necessariamente os mesmos da ida.**

**Cartografia:** Folha 415 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.

**É uma actividade de inscrição no local (6,00€)**, com o horário previsto para início da marcha às 09h00, pelo que deverão os interessados comparecer um pouco antes, a fim de realizar a inscrição atempadamente.

**O ponto de encontro será na Praia Grande** junto ao café 'Casa da Galé', numa pequena rotunda que existe no final da recta de asfalto.

**Recomendações:** Usar calçado e vestuário apropriado para a caminhada e tendo em consideração a meteorologia. Trazer farnel. É recomendável o uso de bastões.

**O preço inclui o seguro da atividade.**

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

## Ponte de Lousa

20 de janeiro - sábado

### A descoberta das paisagens saloias

Esta caminhada foi-nos proposta pelo nosso amigo Manuel Silva, da Câmara Municipal de Loures, e tem **início e fim em Ponte de Lousa**.

Pouco tempo depois de começarmos, ainda dentro desta povoação, poderemos ver um **relógio de sol** junto dos antigos lavadouros e, perto da ponte, a **pedra do Termo da Cidade de Lisboa**.

De seguida entramos por um trilho de pé posto que acompanha o vale da Ribeira de Lousa, curso de água que alimentou várias **azenhas**.

Depois começamos a subir em direção ao ponto mais elevado da nossa atividade, o **marco geodésico de Bolores**, onde poderemos usufruir de uma magnífica vista sobre Loures, Lisboa e o **rio Tejo**, passando pela **gruta do Penedo do Gato**, situada num afloramento rochoso sobranceiro ao Vale de Ponte de Lousa.

Nesta fase do percurso saímos, por momentos, do concelho de Loures e entramos no concelho de Mafra, com passagem pela

**serra de Monfirre, Bocal e Azenha**, até voltarmos a Loures, em **Carcavelos**, conhecida pela sua produção de queijos.

A partir de Fontanelas iremos visitar a **gruta do Tufo**, avistando-se o vale da ribeira do mesmo nome e, em frente, uma plataforma calcária, com os seus grandiosos afloramentos, local escolhido por comunidades da pré-história recente, como confirmam os trabalhos arqueológicos já realizados.

Por último, iniciamos a descida em direção a Ponte de Lousa, completando assim um soberbo trajeto de excepcional beleza.

**Hora e local de encontro:** Às 09h00 em Ponte de Lousa, a 6,4 km de Loures pela N8, no cruzamento com a estrada para Negrals, logo a seguir à ponte.

**Atividade de inscrição no local (6,00€) - transporte em viatura própria.**

**Características do percurso:** Circular; com cerca de 14km de extensão, maioritariamente por trilhos e estradões, por terreno ondulado e com alguns desníveis a vencer. Como o transporte é em viatura própria, **não há possibilidade de neutralização.**

**Cartografia:** Folha 403 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

**Recomendações:** Levar botas de montanha e eventualmente bastões, não esquecer o farnel.

**O preço inclui o seguro da atividade.**

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

## VIII Marcha Nacional de Montanha

27 e 28 de janeiro - sábado e domingo

### Travessia Invernal - Serra do Marão

**Primeira atividade de 2018 do calendário da FPME (Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada), organizada pelo Grupo de Montanhismo de Vila Real (GMVR).**

**Programa e informações úteis:**

**Dia 26 de janeiro - sexta**

21h00 - Abertura do secretariado e receção de participantes (coordenadas: 41.305531, -7.730437)

**Dia 27 - sábado**

**Marcha de Travessia - 1ª etapa - 20 km**

Aveção do Cabo / Pousada do Marão

08h00 - Concentração e embarque em autocarro

(Local: Srª da Conceição, coordenadas: 41.306451, -7.743937)

08h30 - Início da Marcha (Aveção do Cabo)

<https://www.google.pt/maps/dir/41.306451,-7.743937/41.2972987,-7.892502/@41.2978812,-7.8962376,682m/data=!3m1!1e3!4m2!4m1!3e0?hl=pt-PT>

12h00 - Passagem em Covelo do Monte (reforço alimentar)

16h00 - Passagem na Capela de Nossa Srª da Moreira (Ansiães)

17h00 - Chegada à Pousada do Marão (embarque em autocarro e regresso a Vila Real)

20h00 - Jantar convívio (local a confirmar)

**Caracterização desportiva:**

trilho <https://pt.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=21320992>

extensão 20,4 km

subida acumulada 840 m

elevação máxima 1.095 m

descida acumulada	725 m
elevação mínima	572 m
dificuldade técnica	moderado
duração	8 horas

### Dia 28 - domingo

**Marcha Circular** - 2ª etapa - 8,2 km

Alto de Espinho - Alto de Espinho

09h00 - Concentração e embarque (**deslocação da responsabilidade do participante, em viaturas próprias, a combinar no local**)  
(Local: Srª da Conceição, coordenadas: 41.306451, -7.743937)

09:30 - Chegada ao Alto de Espinho e reinício da Marcha

<https://www.google.pt/maps/dir/41.306451,-7.743937/41.2792045,-7.9143214/@41.278535,-7.9518625,20.413m/data=!3m1!1e3!4m2!4m1!3e0?hl=pt-PT>

11h00 - Passagem no posto de vigia

13h00 - Chegada ao Alto de Espinho e encerramento da VIII Marcha Nacional de Montanha

### Caracterização desportiva:

local de início/fim da atividade: Alto de Espinho

**trilho** <https://pt.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=20902649>

extensão	8,19 km
subida acumulada	421 m
elevação máxima	1.337 m
descida acumulada	421 m
elevação mínima	949 m
dificuldade técnica	fácil
duração	3 horas

**Nota:** O percurso pode ser alterado por motivos imprevistos; as indicações horárias e distâncias são aproximadas.

### Informações: Inscrição

#### Sócios (GMVR, FPME)

Dia 27 - sábado (transporte + reforço alimentar + lembrança)	€10,00
Dia 27 - sábado (jantar)	€15,00
Dia 28 - só domingo (transporte+ lembrança) *	€5,00
Dia 27 e 28 - sábado e domingo (transporte+reforço alimentar+ jantar + lembrança) *	€25,00

\*O transporte de dia 28 (domingo) será feito em viatura particular acordada com a direção

#### Não Sócios

	Atividade	Seguro	Total
Dia 27 - sábado (transporte + reforço alimentar + lembrança)	€14,00	€3,50	€17,50
Dia 27 - sábado (jantar)			€15,00
Dia 28 - domingo (transporte+ lembrança) *	€6,50	€3,50	€10,00
Dia 27 e 28 - sábado e domingo (transporte+reforço alimentar+ lembrança) *	€14,00	€700	€21,00

\*O transporte de dia 28 (domingo) será feito em viatura particular acordada com a direção

**A inscrição abrange** atividade, transportes, reforço alimentar, jantar e lembrança, conforme descrito no ponto anterior.

### 3. Seguro desportivo obrigatório.

### 4. Formas de pagamento:

Por transferência bancária, com comprovativo de pagamento, por correio eletrónico:

NIB: 001800000543556000181

IBAN: PT50 0018 000005435560001 81

Em numerário, na sede do GMVR, em 03/01/2018, 18h30

Em numerário, na sede do GMVR, em 24/01/2018, 21h00

### 5. Alojamentos

<http://www.hotelmiraneve.com.pt/site/index.php>

<http://www.hotelmiracorgo.com/>

<http://www.cm-vilareal.pt/index.php/conhecer/onde-ficar>

Possibilidade de 'bivaque', em número muito restrito e sujeito a confirmação prévia:

necessário contactar ([grupo.montanhismo.vilareal@gmail.com](mailto:grupo.montanhismo.vilareal@gmail.com))

### 6. Recomendações importantes

Usar vestuário térmico e calçado impermeável

Levar lanterna elétrica ou frontal

Levar alimentação ligeira

**Para facilitar a presença dos sócios do CAAL, o nosso Clube irá organizar um transporte em viaturas ligeiras, sendo o custo repartido entre os ocupantes.**

**Inscreve-te e contacta a secretaria do Clube (data limite: 11 de janeiro).**



**Sintra**  
4 de fevereiro - domingo

O prazer de andar na Serra

Mais uma manhã de actividade **em plena Serra de Sintra.**

Estão todos convidados para uma bela passeata no meio da serra, e para apreciar **as bonitas paisagens e os bons ares de Sintra**, num ambiente de saudável convívio.

**O ponto de encontro é na Barragem do Rio da Mula** e vamos acompanhar a **Ribeira da Mula** até à zona dos **Capuchos**. Depois de uma pequena paragem, percorreremos um troço de estrada até à mina de água, onde se encontra uma lápide evocativa dos 25 militares falecidos no incêndio de 1966. Iremos visitar o local preciso onde faleceram.

Rumaremos depois para a **Pedra Amarela**, onde se poderá desfrutar da magnífica vista (caso o tempo o permita) que a Serra de Sintra ali nos proporciona. Daí desceremos para o ponto de partida, terminando assim a nossa caminhada.

**Início da atividade** previsto para as **09h30, com inscrição no local (4,00€)**. Será conveniente chegar com antecedência para efectuar a inscrição, de modo a não prejudicar o horário estabelecido.

**A Barragem do Rio da Mula** está situada numa saída à direita, ao km 3,4 da estrada N9 - I (estrada da Serra ou da Lagoa Azul) que vai para a Malveira da Serra.

**Como referência** frise-se que do outro lado da estrada, **mesmo em frente, situa-se a entrada para a Quinta do Pisão.**

**Esta atividade tem uma duração prevista de cerca de 3 horas.**

**Recomendações:** Trazer água e algo para comer (fruta, bolachas etc...), vestuário e calçado apropriado. Opcional o uso de bastões.  
**O preço inclui o seguro da atividade.**

## Lisboa Urbana

17 de fevereiro – sábado

Pela Horta Navia com uma incursão ao Monte Sinai

A nossa actividade vai desenrolar-se em parte no **caminho entre as 'Portas de Santa Catarina' e 'Belém', passando por 'Santos' e 'Alcântara', até Belém.**

Em tempos remotos este percurso chamava-se o **percurso da 'Horta Navia'** e que o **Aterro da Boa Vista** (também referido popularmente como **O Grande Aterro**, que constitui uma das maiores obras públicas do país no século XIX, a ligar o Cais do Sodré a Alcântara, e que permitiu a abertura da actual Av. 24 de Julho), em parte substituiu.

O antigo caminho à beira-rio, que se estendia da actual Rua de São Paulo até à Calçada do Marquês de Abrantes, é recordado, nos nossos dias, pela Rua das Escadinhas da Praia, em Santos.

Começaremos no **Jardim 9 de Abril** em que desfrutaremos de uma bela vista que se estende até à Arrábida e teremos oportunidade de visitar, no **Museu Nacional de Arte Antiga** (MNAA), a exposição temporária **'As Ilhas do Ouro Branco'** – Encomenda Artística na Madeira: Séculos XV – XVI'.

**(Sugestão:** quem puder ir um pouco mais cedo, poderá almoçar no restaurante panorâmico 'Le Chat' situado no local e assim ter mais tempo para desfrutar a vista).

Subiremos de seguida ao **Monte Sinai** (Lapa) onde apreciaremos a arquitectura de alguns dos seus imóveis, hoje ocupados por embaixadas, após o que retomaremos a Rua das Janelas Verdes, Santos, Rua da Esperança, Calçada do Marquês de Abrantes, Bairro **'O Triângulo'**\*, Rua do Merca-Tudo, Rua da Boavista, Rua e Largo de S. Paulo, terminando na Mesquita do Nabo, onde poderemos petiscar. (A **Mesquita do Nabo** é um mercado do século XIX que começou por se chamar Mercado da Ribeira Nova e o povo, espantado por ver uma cúpula num mercado hortícola, chamava-lhe Mesquita do Nabo. As bancas com produtos frescos continuam a funcionar numa das alas mas, desde 2014, que este espaço se tornou o espelho da **revista 'Time Out Lisboa'**, aqui representada em três dimensões. O 'Time Out Market Lisboa' tem uma selecção dos melhores restaurantes da cidade, bares, espaços comerciais e uma sala de espectáculos).

(\*O bairro em questão é, na verdade, a zona entre o Chiado, a Assembleia da República e Santos, 'na rota do icónico eléctrico 28', a que a prestigiada publicação **'LonelyPlanet'** apelida de 'O Triângulo'.)

'Rendas mais baixas nesta zona atraíram uma nova geração de criativos e empreendedores que estão a dar uma nova vida a edifícios degradados cobertos de azulejos nas ruas **Poço dos Negros, São Bento e Gaivotas'**, lê-se na 'LonelyPlanet', que destaca as novas lojas que têm aparecido nesta zona 'ao lado de vendedores antigos vulgares e restaurantes familiares'.

O início da actividade será pelas **14h15 no Jardim 9 de abril**, e termina pelas 18h00 na Praça D. Luís I. A distância percorrida será na ordem dos 4km.

**O preço (12,00€) inclui a entrada no MNAA e o seguro da atividade.**

Nota: Os companheiros com mais de 65 anos terão uma redução de 3,00€ e os clientes da Caixa Geral de Depósitos, mediante comprovativo, terão uma redução de 6,00€.

**É imprescindível a inscrição no Clube, visto que estas são limitadas.**

## Caminhos de Fátima by CAAL Etapa 6

24 de fevereiro - sábado

De Azóia à Milhariça

Também este ano vamos começar no local onde terminámos a etapa anterior, ou seja, em **Azóia de Baixo**, conhecida por ter sido o lugar para onde o escritor português **Alexandre Herculano** se retirou, após o seu casamento com Mariana Hermínia de Meira em 1867, e onde acabou por falecer 10 anos mais tarde na sua **Quinta de Vale de Lobos**, localizada nos arredores desta povoação. Nunca é demais referir que o **projeto 'Caminhos de Fátima'** pretende fazer o percurso Lisboa - Fátima seguindo o trajeto 'oficial' (Caminho do Rio) mas, **sempre que tal se justifique** (leia-se, o percurso não tenha interesse ou segue por asfalto), **encontrar uma alternativa mais agradável** que nos leve ao nosso destino final. Vamos passar por campos de cultivo e por um local de criação de avestruzes antes de, por um **belo trilho escondido**, chegarmos à **aldeia esquecida de Dona Belida**.

Seguimos sempre com o panorama dos campos cultivados e, após apanharmos mais um pequeno troço do 'Caminho de Fátima' oficial, chegamos à simpática **aldeia de Advagar** onde, no largo da capela, vamos encontrar o **restaurante Panturras**, uma das pérolas escondidas do nosso país.

Aqui paramos para **um almoço bem retemperador** que faz honras ao nome da casa, almoço esse que incluirá os pratos do dia, pão, bebida, sobremesas e café.

Depois acompanhamos, por um breve troço, o **'Caminho de Fátima'** antes de nos embrenharmos, de novo, por trilhos que atravessam culturas e nos dão a possibilidade de ter uma bela perspectiva panorâmica da região que estamos a percorrer.

Mais à frente, depois de atravessarmos a **aldeia de Santos** seguimos em busca das **ruínas dos moinhos do Guedes** onde entramos num belo trilho que, após uma espectacular descida, nos vai levar até **Arneiro ou Casais das Milhariças**, onde vai terminar mais uma etapa deste projeto.

**Características do percurso:** Tem cerca de 15,5 km de extensão, maioritariamente por caminhos rurais, caminhos de pé posto e alguns estradões em terreno ondulado, com alguns desníveis a

*(continua na folha anexa)*

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

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

vencer. **Possibilidade de neutralização** em Advagar, a cerca de 9,2 km do início.

**Cartografia:** Folhas 340 e 352 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

**Recomendações:** Levar água. Não é necessário levar farnel porque iremos almoçar em Advagar. Recomenda-se o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.

**Partida:** Às 08h00 de Entrecampos. A chegada está prevista para as 20h30.

**Participação em viatura própria:** Concentração às 09h15 em Azóia de Baixo no restaurante 'O Cantinho do Avô', que fica na estrada que atravessa esta povoação.

Autocarro 31,00€ / Menores de 21 anos 19,00€

Viatura própria 20,00€ / Menores de 21 anos 11,00€

**O preço inclui o seguro, o mapa, a informação e o almoço em Advagar.**

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

**GDAE**



Caros Escaladores,  
em 2018 vamos abrir a época da Escalada no dia **20 de janeiro (sábado)**, no **Spot de Escalada da Fenda - Portinho da Arrábida**; em fevereiro, **de 10 a 13** (fim-de-semana do Carnaval), vamos regressar à tradicional saída de Carnaval, ao **Maravilhoso Spot de Escalada do El Chorro - Málaga**, com vias de escalada sem conta, para todos os níveis e duas ferratas ao dispôr.

**GDAMO**



**Janeiro**

**Atividade na Serra da Estrela (se houver neve e gelo)**

**Dia 13** (reunião de preparação - dia 9)

Nota – Poderá ser uma atividade de dois dias se as condições estiverem ótimas

[https://get.google.com/albumarchive/I13479332645420719488/album/AFIQipNPr4g33rIQwv9dm9KJqNj8LY4xleT9i4qAeTOI?authKey=CMrMtsqX\\_6TTeQ](https://get.google.com/albumarchive/I13479332645420719488/album/AFIQipNPr4g33rIQwv9dm9KJqNj8LY4xleT9i4qAeTOI?authKey=CMrMtsqX_6TTeQ)

**Marcha Nacional de Montanha**

**Dias 27 e 28** (não está prevista reunião de preparação; consultar o site do CAAL)

Nota – Atividade organizada pelo CMVR com a participação do CAAL

(Inscrições na sede do CAAL)

**Fevereiro**

**Atividade Invernal em Gredos (poderá ser workshop de alpinismo)**

**Dias 10, 11, 12 e 13** - Carnaval (reunião de preparação - dia 30 de janeiro)

Nota – Se as condições meteorológicas não estiverem adequadas podemos trocar

<https://www.youtube.com/watch?v=JXvbb0-BXTg>  
[https://get.google.com/albumarchive/I13479332645420719488/album/AFIQipPKD6xaK-5KGJpGXdr6L6U4GbYs3RfPQwInQtNL?authKey=CNbDqfvdI tvR\\_AE](https://get.google.com/albumarchive/I13479332645420719488/album/AFIQipPKD6xaK-5KGJpGXdr6L6U4GbYs3RfPQwInQtNL?authKey=CNbDqfvdI tvR_AE)

**Atividade em Sintra – Workshop de Manobras de Cordas**

**Dia 24**

Nota - Se as condições meteorológicas forem adequadas

[https://get.google.com/albumarchive/I13479332645420719488/album/AFIQipM4LIGZMmu93gdeYKAFHSqBpxNKjOyK97tz4mV?authKey=CMT9I\\_uQrrmZxQE](https://get.google.com/albumarchive/I13479332645420719488/album/AFIQipM4LIGZMmu93gdeYKAFHSqBpxNKjOyK97tz4mV?authKey=CMT9I_uQrrmZxQE)



# CAAL - Clube de actividades de Ar Livre

## CALENDÁRIO DE PERCURSOS GUIADOS 2018

Janeiro	07	1/2	Monsanto
	13	1	Entre a Praia Grande e o Cabo da Roca
	20	1	Ponte de Lousa
	27 e 28	2	VII Marcha Nacional de Montanha
Fevereiro	04	1/2	Sintra
	17	1/2	Lisboa Urbana
	24	1	Caminhos de Fátima
Março	03	1	À volta de Monsanto
	10	1	Serra do Mendro
	17	1	Tomar
	25	½	Ambiente e Biodiversidade Dia da Árvore e da Poesia)
Abril	07	1	Mafra
	14		Caminhada Solidária
	21	1	Alentejo à Beira de Água II
	22	½	Monsanto
	28 e 29	2	Sierra Norte de Sevilla
Maio	06	½	Monsanto
	12	1	Rota Vicentina - Sabóia
	26	1	Alcácer do Sal
	20 a 24	5	MALTA
	24 a 03/6	11	SICÍLIA
Junho	03	½	Monsanto
	16	1	Dia do Ambiente - Caminhada Solidária
	23 e 24	2	Rota de Cister - Ponte da Barca
	30	1/2	Nocturna
Julho	07	1	Aldeias Saloias
	14	1	Vimeiro
	22	½	Monsanto
Agosto	13 a 29	17	USA - Parques Nacionais
Setembro	09	½	Monsanto
	15	1	Montejunto
	22 e 23	2	33º Aniversário - Serra da Estrela
	29	1	Sintra de combóio
	05 a 07	3	Sistelo - Minho
	13	1	14ª Marcha dos Fortes
Outubro	20	1	Ourém
	27	1	II Trail da Marcha dos Fortes
	28	½	Monsanto
Novembro	03	1	Buracas do Casmilo
	10	1	Serras da Beira Baixa II
	17	1	Lisboa Rota da Biodiversidade (urbana)
	24 e 25	2	Parque de Noudar e Barrancos
Dezembro	08	1	Miradouros de Lisboa
	16	½	Monsanto

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 - 966 295 260 caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org Facebook Clube de Actividades de Ar Livre - CAAL

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