

# ARLIVRE INFORMAÇÃO



## Editorial

Caros sócios,

como é do vosso conhecimento, **o mandato da actual Direcção está a chegar ao fim.**

Durante estes dois anos, pude contar com a colaboração de todos os membros da Direcção e, só enquanto Clube coeso e unido, foi possível levar a cabo a difícil tarefa de dirigir o CAAL.

Como provavelmente já saberão, **não me recandidatei a novo mandato**, uma vez que ser presidente do CAAL exige uma disponibilidade permanente, que eu nesta altura não tenho, dadas as minhas funções profissionais, também elas de elevada complexidade e exigência, e às quais eu devo dar prioridade.

Esta tomada de decisão baseia-se na indisponibilidade de fazer face aos compromissos associativos com a qualidade pretendida, pois não me tem sido possível continuar com **a dedicação e disponibilidade que este Clube merece, assim como todos os seus associados.** Garanto-vos que deixo a direcção com o sentimento de dever cumprido e que, apesar de algumas situações menos positivas que vivenciámos, ficam memórias e recordações dos excelentes momentos que partilhámos.

A nossa vida, em virtude das circunstâncias que vão surgindo, leva-nos a tomar as decisões de acordo com as opções que consideramos mais adequadas. **Aproveito para manifestar a minha gratidão**, a todos os membros da Direcção cessante, pela partilha desta experiência, e desejo os maiores sucessos à Direcção que irá dar continuidade a partir de Abril.

**A todos os sócios do CAAL faço votos que continuem a participar nas actividades e que, cada vez mais, façam parte, de forma activa, dos destinos deste enorme Clube, pioneiro no pedestrianismo a nível nacional.**

Carlos Amaral

## Resumo

3 de março	sábado	À volta de Monsanto
10 de março	sábado	Serra do Mendro
18 de março	domingo	Tomar, a cidade dos Templários
25 de março	domingo	Dia da Árvore e da Poesia
7 a 22 de abril		Formação de Escalada Desportiva (Nível I)
7 de abril	sábado	Lisboa - Rota da Biodiversidade
14 de abril	sábado	Caminhada Solidária em Gavião
21 de abril	sábado	Alentejo à beira da água II
22 de abril	domingo	Parque Florestal de Monsanto

### À volta de Monsanto

3 de março - sábado

Já conhecemos bem Monsanto por dentro. Vamos conhecê-lo melhor por fora

Partindo da estação de comboios de Benfica, movemo-nos por montes e vales na bacia hidrográfica da ribeira de Alcântara, **passando por uma série de miradouros** sobre o Parque Florestal de Monsanto, de que se pode destacar o Alto dos Moinhos, as Três Cruzes, os Sete Moinhos (**1ª possibilidade de neutralização**) e o Casal Ventoso.

Atravessada uma última vez a encanada ribeira de Alcântara, con-

torna-se a vertente sul de Monsanto, que oferece um sem-número de **passagens e pontos de interesse e mesmo umas quantas surpresas** (assim como **mais duas possibilidades de neutralização**). Deixando Caselas para trás, chega-se à ribeira de Algés, por vezes visível, que subiremos pela margem direita até chegar ao aqueduto das Francesas e à linha de cumeada na Buraca, antes de **regressar ao ponto de partida.**

**Características do percurso:** Percurso semiurbano com um total de 22,6 km e desníveis acumulados de 665 m, mas com várias possibilidades de **neutralização**, nomeadamente aos 8km (Carris 711), aos 12km (Carris 724) e aos 15km (Carris 729).

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

**Recomendações:** Usar bom calçado de marcha, devido aos desníveis e à natureza de alguns trilhos. Trazer farnel e água é reco-

mendado. **A meio do percurso haverá tempo livre para almoço.**

**Cartografia:** Folha 431 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Inscrição no local:** 6,00€ (inclui seguro). Quem tiver seguro da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME) paga 5,00€.

**Ponto de encontro:** Rua da Venezuela no largo fronteiro à **estação de comboios de Benfica, às 8h45**. Existe um parque de estacionamento gratuito na rua José Augusto Seabra, nas traseiras da estação de comboios de Benfica.

**O preço inclui o seguro.**

## Serra do Mendro

10 de março - sábado

A última serra do Alentejo

É no ponto culminante da Serra do Mendro (412m), mesmo ao lado do IP2, que iniciamos a nossa caminhada, **com o objetivo de percorrer a sua cumeada**. O final é em **Vera Cruz**, uns dez quilómetros para oriente.

Embora seja uma referência nas transmissões nacionais (rádio e TV), esta serra foi ficando para trás nas nossas andanças, a ponto de ser a única no Alentejo onde o CAAL nunca foi. A proximidade do Alqueva tem-lhe tirado algum mistério mas, mesmo assim, já subiu mais gente ao Everest, que ao Mendro.

A acabar o dia, uma **visita a Portel, terra de Cante e castelo**.

**Características dos percursos:** São 17km sempre feitos por caminhos, com alguma ondulação. A maior subida (65m) é no final. Passagem de uma vedação (abundam os gamos) e **neutralização** ao km 5,5.

**MIDE** - meio 1; itinerário 1; deslocação 2; esforço 3.

**Recomendações:** Agasalhos próprios para a época do ano e binóculos. Não esquecer farnel e água.

**Cartografia:** Folhas 489, 490 e 500 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 8h00 de Entrecampos. A chegada está prevista para as 21h30. Dadas as características do percurso, não se pode assegurar a participação em viatura própria. Caso haja interessados, contactar a secretaria do Clube.

---

Autocarro	29,00€	/	Jovens 13,00€
-----------	--------	---	---------------

---

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

## Tomar, a cidade dos Templários

18 de março - domingo

De comboio, com visita ao Museu Nacional Ferroviário

Vamos passar um dia na bela cidade de Tomar. O nosso programa inicia-se com a visita ao **Castelo templário** e ao **Convento de Cristo**. Depois iremos à **Ermida de Nossa Senhora da Conceição**, passaremos pelo centro histórico (**Igreja de São João Batista e Igreja de Santa Maria do Olival**), e faremos uma caminhada na **Mata dos Sete Montes**, a antiga cerca do convento.

**Ida e volta de comboio:** no regresso, aproveitamos para visitar o **Museu Nacional Ferroviário**, no Entroncamento.

**Centro histórico**

A cidade de Tomar nasceu junto ao rio **Nabão** em data incerta, mas

a sua fundação é indissociável da fundação do castelo sobranceiro. É o **castelo templário, refundado em 1160** pelo mestre-procurador da Ordem do Templo **D. Gualdim Pais**, que albergava na cidadela a antiga povoação de Tomar. Ao expandir-se para as margens do Nabão, vai assentando a 'vila de baixo'.

Com o seu crescimento, cresceu também em importância a **Igreja de S. João Baptista**, na actual Praça da República. Foi renovada ao longo do século XV e terminada em 1510, já no reinado de D. Manuel. No seu interior encontra-se uma **importante colecção de pintura portuguesa renascentista**, de que salientamos os quadros atribuídos a Gregório Lopes e à sua oficina, de quem também se podem ver pinturas na decoração da parede do deambulatório da Charola do Convento de Cristo.

É imprescindível uma visita ao **Mouchão**, belo parque rodeado pelas margens do Nabão, o açude e a sua famosa Roda, onde faremos o nosso piquenique, caminhar pela cidade velha e visitar a **Igreja de Santa Maria do Olival**, a caminho da **Mata dos Sete Montes**, a antiga cerca do Convento, onde faremos uma breve caminhada antes de nos dirigirmos para a estação ferroviária e apanhar o comboio de regresso.

**Castelo templário e Convento de Cristo**

O grande conjunto militar era composto pela **alcáçova**, último reducto defensivo, pelo castelo com a sua torre de menagem, pela cidadela e pela **almedina**, com o seu amplo perímetro de muralhas, para acolher e proteger a povoação. Aqui pode observar-se o posante 'alambor', um grosso embasamento das muralhas em declive acentuado, que impedia a aproximação dos exércitos inimigos às fundações dos muros.

Ainda antes de entrar no convento, avista-se a poderosa estrutura cilíndrica da célebre **Charola** do Convento de Cristo, uma rotunda românica que refere ao Santo Sepulcro de Jerusalém. O seu interior tem uma rica decoração, alvo de um restauro recente.

A visita ao convento inicia-se ao longo dos seus **claustros góticos**. Do claustro adjacente à Charola observa-se o exterior do altorcoro manuelino, acrescentado à Charola entre 1510 e 1513, em cuja fachada está a célebre **janela da Sala do Capítulo**, com um emolduramento sobrecarregado de decoração manuelina.

No reinado de D. João III iniciam-se edificações que prolongam o convento na forma de um grande quadrilátero, organizado em torno de um corredor em cruz, de cada lado do qual se inscreveram quatro claustros, de cujo projecto foi encarregue João de Castilho. Tratou-se de uma **arquitectura de vanguarda**, de forte influência renascentista italiana. O claustro maior de Castilho foi depois parcialmente escondido pelo belíssimo **Claustro Grande**, de Diogo de Torralva, que D. João III substituiu a João de Castilho nas obras do convento, igualmente uma **obra-prima da renascença portuguesa**.

De estrutura clássica é ainda a **Ermida de Nossa Sra. da Conceição**, vizinha do conjunto do Castelo e Convento. Considerada **uma jóia do Renascimento europeu**, atribuída a João de Castilho, destinava-se a um templo funerário para D. João III e sua mulher; D. Catarina, o que não se veio a concretizar.

**Bibliografia:** Paulo Pereira, Convento de Cristo, Tomar; IGESPAR e Scala Publishers, 2009

**Recomendações:** Levar calçado confortável e adaptado à fácil caminhada na Mata dos Sete Montes, que tem piso irregular.

**Partida:** Às **7h45** no **comboio regional com destino a Tomar**, na estação de Santa Apolónia. Encontro às **7h30** na respectiva plataforma.

---

Preço	29,00€	/	Maiores de 65 anos 19,00€
-------	--------	---	---------------------------

---

**O preço inclui o transporte, o seguro, a informação, o mapa e a entrada no museu.**

É imprescindível a inscrição no Clube até ao dia 15, quinta, para se proceder à compra dos bilhetes.

## Dia da Árvore e da Poesia

25 de março - domingo

No Parque Florestal de Monsanto

À semelhança de anos anteriores a Assessoria do Ambiente organiza uma actividade no Parque Florestal de Monsanto comemorando a Primavera e os Dias Mundiais da Floresta e da Poesia.

Este ano o tema motivador eleito é 'A Floresta', tema este decorrente dos trágicos acontecimentos ocorridos em junho, agosto e outubro de 2017.

Convidamos, assim, os participantes a partilharem poesias, tendo como tema 'A Floresta'.

Companheiros, divulguem amplamente esta actividade e tragam os vossos amigos!

**Ponto de encontro:** 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!**

## Rota da Biodiversidade

7 de abril - sábado

O homem e a natureza em Lisboa

Esta atividade é baseada, quase integralmente, no **único percurso de Pequena Rota (PR) de Lisboa**, inaugurado em 2 de dezembro de 2010. A **Rota da Biodiversidade** pretende fazer a interligação de vários sítios, na procura dos valores biológicos presentes na cidade de Lisboa, **liga o Rio Tejo ao Parque Florestal de Monsanto (PFM)**, dois importantes habitats, determinantes no perfil de biodiversidade de Lisboa.

A riqueza e o valor da Natureza nas cidades resulta não só da existência de diversificados mosaicos de biótopos, que albergam uma mistura de espécies autóctones e introduzidas, como também das funções ambientais relevantes que a biodiversidade urbana pode fornecer, relacionadas nomeadamente com a redução da poluição do ar, do ruído, do tráfego, do efeito de 'ilha de calor' característico dos aglomerados urbanos, e dos escorrimentos superficiais.

**O nosso percurso vai começar à porta da igreja do Mosteiro dos Jerónimos e tem por objetivo contribuir para o reconhecimento da riqueza da biodiversidade da cidade.** Seguimos depois em direção à **Estação Fluvial de Belém** e percorremos a **frente ribeirinha** no sentido da **Doca de Santo Amaro**. Subimos à **Capela do Alto de Santo Amaro**, atravessamos o **Jardim Avelar Brotero** e visitamos o geomonumento do **Rio-Seco**.

Entramos depois no **'Monte Sagrado'**, que é hoje a **Serra de Monsanto** e onde se encontra o Parque Florestal do mesmo nome, contornamos a **Tapada da Ajuda** e o **Parque Recreativo do Alvito**, passamos pela **Alameda Keil do Amaral**, subimos ao **Moinho do Penedo** e descemos ao **Restelo** atravessando o **Jardim de Montes Claros**.

Depois seguimos através do **Bairro do Caramão da Ajuda**, com passagem junto ao **Palácio Nacional da Ajuda** e ao **Jardim Botânico da Ajuda**. Passamos pela **Igreja da Memória** e vamos ver a bela panorâmica da **Capela de S. Jerónimo**, descobrir o **Restelo** e alguns dos seus recantos, antes de regressarmos ao local de início da atividade

Esta Rota alia a vegetação típica dos ecossistemas mediterrânicos

e atlânticos à flora cultural das quintas privadas, olivais, hortas e pomares urbanos, bem como a fauna ribeirinha à florestal, numa rede de descobertas.

**Inscrição no local:** 6,00€ (inclui seguro). Quem tiver seguro da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME) paga 5,00€.

**Hora e local de encontro:** Às 09h15 à porta da igreja do Mosteiro dos Jerónimos.

**Características do percurso:** Circular com cerca de 14km de extensão, sem dificuldades de maior, **quase sempre por ruas de Lisboa excepto na parte que é feita no Parque Florestal de Monsanto**. Prevê-se que a atividade termine pelas 16h00.

**Recomendações:** Levar farnel e água.

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

## Caminhada Solidária em Gavião

14 de abril - sábado

O CAAL inaugura um projecto de Responsabilidade Social

O CAAL vai inaugurar um projecto de Responsabilidade Social com a **'Caminhada Solidária' de Gavião**.

O projecto 'Caminhadas Solidárias' tem como objectivo ajudar os locais que sofreram o brutal impacto destruidor dos incêndios do verão passado, nomeadamente no que ao turismo de natureza e em particular na sua vertente de pedestrianismo, diz respeito.

No caso concreto de Gavião, local onde ao longo dos anos tivemos algumas memoráveis actividades nos trilhos locais, marcou-nos profundamente o grau de destruição patente no percurso das **Arribas do Tejo**, onde se inclui o **troço da Praia do Alamal e respectivo passadiço**.

Assim sendo, no próximo dia 14 de abril rumamos a Gavião para uma jornada de convívio que consistirá numa **caminhada pelos trilhos (possíveis) do PRI – Arribas do Tejo**, seguido de um **almoço convívio num restaurante local**.

Esta actividade será partilhada com a **Câmara Municipal de Gavião, a qual será a nossa anfitriã local**, com a qual temos uma parceria que visa divulgar as acções já a decorrer no terreno e que têm como objectivo **recuperar o património natural destruído nos incêndios de outubro passado**.

Acreditamos que o enquadramento que o nosso clube delineou para as 'Caminhadas Solidárias' **contribuirá, dentro do possível, para a recuperação da economia local**, e serão uma alavanca para a divulgação dos projectos que os municípios locais se propõem levar a cabo para a reactivação das propostas ligadas ao turismo de natureza, numa perspectiva alargada de sustentabilidade económica e social das populações.

**Juntem-se a nós neste projecto e participem numa causa que é de todos nós.**

**Todos os pormenores desta CAMINHADA SOLIDÁRIA muito em breve no site do CAAL em <http://clubearlivre.org/node/2677>**

## Alentejo à beira da água II

21 de abril - sábado

A Primavera volta sempre ao Alentejo

Aproxima-se a Primavera, os campos áridos tornam-se verdes, salpicando-se de flores coloridas que nos convidam a procurar a fres-

cura das suas águas e a reconhecer a **força da natureza alentejana**. **Vamos pois voltar ao Alentejo, à beira da água, unindo, no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, o Caminho Histórico ao Caminho dos Pescadores.**

Desta vez os nossos passos juntarão a deslumbrante Barragem de Campilhas à Praia do Malhão, **refúgio de tranquilidade**, extenso areal situado numa falésia que se apresenta em todo o seu **esplendor selvagem**. Partiremos da povoação de **Paneiro**, através de um Alentejo agrícola e rural, onde se sente, apesar da proximidade da costa, **os cheiros e a força do verdadeiro interior**, caminho fácil com troços de montado, serra, vales e ribeiras, **numa viagem pelo tempo, pela cultura local e pelos trilhos da natureza**, até chegarmos à **Barragem de Campilhas**, situada na ribeira do mesmo nome, afluente do rio Sado. Esta barragem foi construída em 1954, como forma de apoiar o desenvolvimento da agricultura no País, em particular nesta região carente de água. A sua albufeira tem um comprimento de coramento de 711m e uma superfície de inundação de 333 hectares, sendo muito procurada para a prática de desportos náuticos. **Nas suas magníficas margens faremos uma pausa**, aproveitaremos para comer o nosso piquenique e para nos refrescarmos.

A seguir o autocarro levar-nos-á à entrada da **Praia do Malhão, praia selvagem**. Tem um areal muito extenso, ladeado por um sistema dunar de grande envergadura e de beleza ímpar; conhecido por **Dunas do Malhão**. A delimitá-lo a sul existem formações rochosas de grandes dimensões, conhecidas por 'Galés'. Esta é uma praia isolada e praticamente intocada pelo Homem. Tomaremos o trilho dos Pescadores e caminharemos, sempre a ver o mar; até à **Praia dos Aivados**.

Novamente o autocarro estará à nossa espera para nos conduzir ao local do nosso **'petisco alentejano', oportunidade para convivermos**, trocar impressões sobre tudo o que vimos e sentimos e confortar-nos para a viagem de regresso a Lisboa.

**Características do percurso:** Caminhos rurais interiores e trilhos arenosos ao longo da costa vicentina. O total dos dois percursos é de cerca de 14km, havendo uma **neutralização** no fim do primeiro (cerca de 10km), à hora do almoço, junto à barragem.

**MIDE** - meio 1; itinerário 1; deslocação 1; esforço 3

**Cartografia:** Folhas 526,527, 535 e 536 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Recomendações:** Roupa própria para a época do ano, não esquecer farnel, água e protetor solar.

**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	36,00€	/	Jovens 19,00€
-----------	--------	---	---------------

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

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

## Parque Florestal de Monsanto

22 de abril – 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!**

### GDAMO



- **Serra da Estrela - 3 de março - sábado** (se as condições atmosféricas permitirem). **Mais informações em breve no site do Clube.**

- **Serra da Arada** (travessia em autonomia)

**23 a 25 de março - sexta a domingo**

A **caminhada** terá início na povoação da **Aldeia da Pena** com passagem por **Covas do Monte, Portal do Inferno, Aldeia de Drave, Regoufe** e termina no **Candal, passando pelo trilho Inca.**

Dormida em tendas na povoação de Regoufe.

As reuniões de preparação terão lugar na sede do Clube (consultar o nosso site).

### GDAE



- **Alange/Mérida - 17 e 18 de março** (fim-de-semana), vamos realizar mais uma actividade de Escalada GDAE, na escola de escalada em Alange - Estremadura Espanhola, localizada na Província de Badajoz.

- **Formação de Escalada Desportiva (Nível I) - Abril 2018**

**A decorrer nos fins-de-semana: 07/08, 14/15 e 21/22 em Abril**

**Sessões Teóricas:** nos sábados (07 e 14, de manhã), na sede do CAAL

**Sessões Práticas:** escalada indoor (07 e 14, de tarde); (08 e 15, domingos) em rocha

Encerro da Formação no fim-de-semana 21/22 de Abril, em rocha 26 Abril (quinta-feira) – Jantar

\* Preço da Formação: 120,00€ (opção: pagamento em duas prestações de 60,00€)

\* Inclui: Manual de Apoio e Cedência de Equipamento (excepto 'pés de gato')

**Para mais informações consulte a secretaria do Clube.**

### CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIAS GERAIS

1 - De acordo com o nº 3 do artigo 13º e o nº 1 do artigo 14º dos estatutos do CAAL, convoco a Assembleia Geral para o dia 04 de Abril de 2018, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

- Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2017  
- Outros assuntos

2 - De acordo com o nº 2 do artigo 13º e artigo 27º dos estatutos, convoco outra Assembleia Geral para o dia 04 de Abril de 2018 entre as 21h30 e as 23h00, na sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

- Eleição dos Órgãos Sociais do Clube para o biénio de 2018 – 2019  
Em conformidade com o nº 1 do artigo 28º dos Estatutos, a apresentação de candidaturas deverá ser efectuada até 14 de Março de 2018.  
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Lúisa Pinto Ferreira

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