



## Editorial

A **Caminhada Solidária** de 14 de abril foi a prova de que o nosso Clube sabe responder 'presente' quando se trata de solidariedade. Obrigada a todos os que conseguiram fazer a diferença!

Quanto aos novos projectos do CAAL, de salientar o empenho do **Grupo do Ambiente**, o relançamento do **Grupo de Orientação**, a cooperação do **Grupo de Montanha** com os companhei-

ros franceses do Clube Alpino Francês (CAF), que nos visitarão em junho, a formação de escalada a decorrer com o **Grupo de Escalada** e a **14ª Marcha dos Fortes®** já em marcha...

Com a participação de todos nos vários projectos, seremos sempre um Clube onde os Sócios se sentirão bem.

## Resumo

28 e 29 de abril

sábado e domingo

6 de maio

domingo

13 de maio

domingo

26 de maio

sábado

20 a 24 de maio

24 de maio a 3 de junho

3 de junho

domingo

16 de junho

sábado

23 de junho

sábado

30 de junho

sábado

Sierra Norte de Sevilla

Parque Florestal de Monsanto

Malveira da Serra... e do Mar.

Por Terras de Alcácer do Sal

MALTA

SICÍLIA

Parque Florestal de Monsanto

Caminhada Solidária - Dia do Ambiente

Por Terras de Maфра

Nocturna 2018

### Sierra Norte de Sevilla

28 e 29 de abril - sábado e domingo

**Miradouro de Robledo – Cerro del Hierro**

Voltamos ao **Parque Natural Sierra Norte de Sevilla**, ao seu enclave mais conhecido 'El Cerro del Hierro', desta vez por um caminho diferente dos que já foram realizados pelo Clube em 2006, mas de novo organizado pelo nosso companheiro e amigo Ramon.

**Sábado – Caminho velho da estação e caminho das ladeiras**

Trilho de aproximadamente 14km Iniciaremos o percurso na Estação de Cazalla (comboio). Passaremos pela área recreativa 'Molino del Corcho'. Caminharemos sempre paralelamente ao rio 'ribeira del Hueznar', afluente do Guadalquivir, o rio mais importante do Parque Natural Sierra Norte de Sevilla, parque que visitaremos. Subiremos a serra, apreciando a paisagem de vegetação mediterrânica, até ao município de **Cazalla de la Sierra**, famosa pelas suas aguardentes. Existe uma possibilidade de visitar a fábrica de aguardente. Após visitar Cazalla, desceremos novamente até à Ribeira pelo **Caminho das Ladeiras**, mais estreito do que o velho caminho da estação, onde cabia uma carroça de mulas. Novamente na Ribeira de Hueznar subimos rio acima, agora pela margem esquerda até à área recreativa 'Ilha do Pescador', seguindo depois até à estação para finalizar o percurso.

**Domingo – Do Miradouro de Robledo ao 'Cerro del Hierro'**

Partimos do **Miradouro de Robledo**, muito próximo da ermida do mesmo nome, padroeira da localidade de **Constantina**, o maior município do **Parque Natural**. Chega-se por uma estrada a norte da localidade que vai dar à Ermida e à Base Militar do Exército do Ar. Andaremos quase 10km pela **Via Pecuária 'Cordel del Robledo'** por entre azinheiras e sobreiros e pastagens destinadas principalmente ao gado. No Miradouro poderemos ver alguns **castanheiros e carvalhos**, conhecidos nesta zona do sul de Espanha por 'melojos'. Chegando à 2ª parte do itinerário, voltaremos a ver os carvalhos quando nos embrenharmos pelas colinas calcárias de 'Cerro del Hierro', uma antiga **exploração mineira** do tempo dos Romanos, com paisagens invulgares. Percorreremos a mina e os arredores durante pouco mais de 3km, observando **túneis, escombrelas, restos de mineral pirítico**, assim como outros vestígios da actividade mineira. No 'Cerro del Hierro' a extracção do minério, já desde os tempos de Roma, originou uma paisagem muito peculiar devido ao mineral ter sido retirado de cavidades existentes nas rochas calcárias. **O Cerro del Hierro** é actualmente propriedade da Junta da Andaluzia e goza do estatuto de **Monumento Natural**. Terminamos o percurso na povoação mineira do mesmo nome. O Parque Natural Serra de Aracena faz fronteira a oeste com Portugal e a este com o **Parque Natural Sierra Norte de Sevilla**. Aracena, na Província de Huelva, juntamente com a Sierra Norte de Sevilla e o Parque Natural Hornachuelos em

Córdoba, formam o espaço natural protegido e Reserva da Biosfera 'Dehesas de Sierra Morena' (dehesa = montado). Huelva, Sevilha e Córdoba são províncias da Região da Andaluzia. A vegetação da Serra Morena é parecida com a de Monchique, como veremos ao **visitar o Jardim Botânico, no domingo, em Constantina.**

**Características dos percursos:** Fáceis, sem desníveis acentuados.

**Alojamento:** Em Constantina em quartos duplos com casa de banho. É preciso levar toalha.

**Partida:** Sábado, às 6h30 de Entrecampos.

Dadas as características específicas desta actividade, não se recomenda a participação em viatura própria.

Autocarro 70,00€ / Jovens 32,00€

**O preço inclui o transporte, o alojamento com pequeno almoço, o jantar de sábado, o seguro e as informações, bem como a competência e a simpatia do guia local, o nosso amigo Ramon.**

**Necessitamos da vossa inscrição o mais rápido possível, para podermos confirmar as reservas com segurança.**

## Parque Florestal de Monsanto

6 de maio – 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!**

## Malveira da Serra... e do Mar

13 de maio – domingo

**Vai ver que vai gostar**

É em pleno Parque Natural de Sintra – Cascais, numa zona bem próxima da costa marítima, que podemos encontrar a aldeia de **Malveira da Serra.**

O seu nome deriva da abundância de malvas aqui existentes e da sua proximidade à Serra de Sintra.

Esta região é ocupada pelo Homem desde tempos remotos, e **a sua faceta rural é bem marcada**, sendo conhecida pelo pão de qualidade que aqui é produzido.

Os solos férteis, a abundância de caça e os bons terrenos de pastagem bem como a profusão de cursos de água e a proximidade do grande oceano, contribuíram ao longo dos séculos para o desenvolvimento desta região.

Iniciada a caminhada iremos em busca do mar e das suas arribas onde vamos ter a oportunidade de apreciar **belas e contrastantes paisagens**, onde o azul do mar se mistura com o verde dos campos, pontuado pela brancura das povoações e **sempre com a bela Serra de Sintra como cenário de fundo.**

Passamos pela pequena **Praia da Grota**, com apenas 50m, encaixada entre promontórios rochosos; pela **Praia do Abano**; pelo **Forte**

**do Guincho**, construído no séc. XVII num local isolado entre a praia do Guincho e do Abano. Este forte integra o conjunto das fortalezas que formavam uma cintura defensiva na costa de Cascais, construídas por ordem de D. António Luís de Meneses, governador da praça daquela vila na época pós - Restauração.

Passado o Forte chegamos à bela **Praia do Guincho** situada numa zona de dunas e muito exposta aos ventos de norte, que tem fama mundial como local para a prática de desportos náuticos, como o windsurf. Nesta praia faremos a pausa para o **almoço** e para um refrescante **banho** se as condições o permitirem.

Depois vamos ver uma **maravilha escondida desta região – a Duna da Cresmina.**

Num **percurso por passadiços** é possível observar plantas nativas que, num raio de muitos quilómetros, só se encontram aqui, como a raiz-divina e a sabina-das-praias. Esta flora vive em perfeita harmonia com insetos, répteis e aves, formando um **ecossistema singular** cuja sobrevivência depende do equilíbrio da duna.

**As dunas do Guincho - Cresmina** são uma pequena parcela do complexo Guincho - Oitavos localizado no Parque Natural de Sintra - Cascais. Este sistema dunar é bastante particular pois a areia proveniente das praias do Guincho e da Cresmina retorna ao mar mais a sul – entre Oitavos e Guia - após migrar sobre a plataforma rochosa aplanada do Cabo Raso. Designa-se por **corredor eólico dunar Cresmina - Oitavos.**

**Os cordões dunares são estruturas geológicas frágeis mas muito importantes**, uma vez que assumem um papel de proteção dos terrenos interiores da subida do nível do mar:

Depois de tomarmos um cafezinho no **Núcleo de Interpretação da Duna da Cresmina**, seguimos o nosso percurso e vamos descobrir recantos bucólicos, pontes improvisadas e trilhos encantadores até chegarmos a **Janes, bonita aldeia** que atravessaremos antes de chegarmos ao nosso local de partida na Malveira da Serra.

**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 09h30 na Malveira da Serra, no largo onde entronca a estrada que vem do Guincho. Prevê-se que a atividade esteja terminada pelas 18h00.

**Características do percurso:** Circular, com cerca de 14km de extensão, maioritariamente por trilhos (parte deles ao longo das arribas a norte da Praia do Guincho) e estradões, por terreno ondulado e com alguns desníveis a vencer. Como o transporte é em viatura própria **não está prevista neutralização**. Esta poderá, eventualmente, ser feita de táxi, por conta dos interessados, em locais de fácil acesso de automóveis.

**Cartografia:** Folha 429 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

**Recomendações:** Levar botas de montanha, farnel, água, fato de banho e toalha pois, caso o tempo o permita, poderá ser possível ir ao banho na Praia do Guincho. Aconselha-se o uso de bastões.

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

**Meio – 2; Itinerário – 1; Deslocação – 2; Esforço – 3**

### Seguro FPME

**O seguro FPME é válido 24 horas por dia, 365 dias por ano**, tem âmbito mundial e não tem franquia.

Os Sócios com o seguro FPME têm desconto nas actividades do Clube.

Todos os pormenores em:

<http://www.fpme.org/webpu/index.php/seguro-liberty-2018/21-seguros>

## Por terras de Alcácer do Sal

26 de maio, sábado

### A Cripta, o Santuário e o Trilho do Arroz

Alcácer do Sal é uma cidade histórica, debruçando-se em anfiteatro sobre o rio Sado, povoada de velhos bairros medievais e encimada por um castelo de base muçulmana.

Sede de município, enquadrada na região do Litoral Alentejano, pertence ao distrito de Setúbal e foi fundada pelos fenícios cerca de 1.000 anos a.C.

Trata-se de uma das mais antigas localidades europeias, elevada a cidade em Julho de 1997.

Alcácer do Sal chegou a ser sede episcopal, foi capital da província **Al-Kassr** durante o domínio árabe, sendo desta denominação que provém o nome **Alcácer**. A localidade foi também **sede da Ordem de Santiago da Espada**, sendo Paio Pires Correia, Mestre Comendatário da Ordem de Alcácer do Sal, que nos anos 1234 a 1242, conquista para Portugal grande parte do Baixo Alentejo e do Algarve, onde se inclui Silves.

A par da sua importância geopolítica estratégica no passado, **Alcácer do Sal é também região de arroz e montado com produção de pinhão**. As primeiras referências ao cultivo do arroz surgem no reinado de D. Dinis (séc. XIII-XIV), mas só a partir do séc. XVIII surgem os grandes incentivos ao cultivo deste cereal. A importância da cultura do arroz na região acaba por levar à construção de barragens, entre as quais, a Barragem Eng. Trigo Morais de 1949, também conhecida como **Barragem de Vale de Gaio**, a qual integrou uma atividade realizado pelo CAAL em Abril de 2017.

É neste enquadramento que o CAAL propõe a realização de uma atividade que inclui um percurso pedestre nos arrabaldes de Alcácer do Sal que se batizou como **Trilho do Arroz**, o qual passa por zona de montado e campos de arroz. A realização do percurso será precedida de uma **visita ao Santuário do Senhor dos Mártires e Cripta Arqueológica**.

Pela tardinha, também haverá tempo disponível para uma visita lúdica (não guiada e não organizada) à cidade, ao ritmo de cada um. O **Santuário do Senhor dos Mártires** é um dos templos cristãos mais antigos de Portugal. Necrópole pública desde a Idade do Ferro foi depois uma ermida de romagem associada à ocorrência de milagres e panteão dos mestres da Ordem de Santiago durante a Idade Média. A **Cripta Arqueológica** está localizada no piso inferior da Pousada D. Afonso II, que está enquadrada no Castelo de Alcácer do Sal. As escavações nos alicerces da fortaleza e do antigo Convento de Aracaelli, convertida no que é hoje a Pousada D. Afonso II, mostram vestígios de todos os povos que habitaram aquelas colinas ao longo dos séculos revelando a importância do lugar.

O **Trilho do Arroz**, percurso com aproximadamente **16km e fraco desnível**, parte do Santuário do Senhor dos Mártires e deixa a cidade pelo trilho de pequena rota (PRI) com o mesmo nome. De seguida atravessa uma zona de montado, que se estende ao longo da linha de comboio até se alcançar os campos de arroz.

Depois de um **almoço em versão pic-nic** debaixo das sombras do arvoredado, regressa-se à cidade percorrendo os caminhos de uso agrícola. Estando atentos, também será possível observar alguma avifauna local, como por exemplo **cegonhas e garças**.

De volta ao centro da cidade haverá **tempo disponível para livremente visitar Alcácer do Sal e usufruir da restauração junto ao rio**. Contamos com S. Pedro para nos proporcionar um dia bonito para aproveitar a beleza dos locais!

**Horários da atividade:** Saída de **Entrecampos** às **7h50** em direção ao castelo de Alcácer do Sal. No período **entre as 9h10 e as 11h00** será realizada uma visita não guiada ao Santuário do Senhor dos Mártires e uma **visita guiada** à Cripta Arqueológica que se situa no Castelo.

Segue-se o percurso de aproximadamente 16km e fraco desnível, a desenvolver em ritmo calmo e que deverá estar concluído até às **17h00**.

**Tempo livre** para aproveitar Alcácer do Sal, sugerindo-se a visita pelas velhas ruas estreitas dos bairros, usufruir as esplanadas e degustação da famosa pinhoada típica de Alcácer.

Pelas **18h00**, regresso a Lisboa para concluir a atividade.

#### O que levar:

Calçado confortável para caminhar 16km por caminhos agrícolas e de montado (arenosos).

Roupa adequada à meteorologia prevista para esse dia, sendo que se estará em final de maio.

Mochila pequena com agasalho, **2L de água**, comida para o dia, chapéu, creme solar/guarda-chuva e máquina fotográfica.

**Partida:** Às 7h50 de Entrecampos.

**Participação em viatura própria:** Às 9h00 na Cripta Arqueológica que se situa no Castelo.

|           |        |   |              |
|-----------|--------|---|--------------|
| Autocarro | 19,00€ | / | Jovens 5,00€ |
|-----------|--------|---|--------------|

|                 |       |   |              |
|-----------------|-------|---|--------------|
| Viatura própria | 7,50€ | / | Jovens 5,00€ |
|-----------------|-------|---|--------------|

O preço inclui transporte, seguro, mapa do percurso e folheto da atividade, a visita guiada à Cripta Arqueológica e o acompanhamento e enquadramento CAAL.

## Parque Florestal de Monsanto

3 de junho – domingo

(Ver informação no dia 22 de maio deste boletim)

## Caminhada Solidária

16 de junho – sábado

**Dia do Ambiente do CAAL**

O CAAL inaugurou um projecto de Responsabilidade Social com a **'Caminhada Solidária' de Belver - Gavião, no passado dia 14 de abril**, que teve uma grande adesão de companheiros participantes e um grande sucesso, tendo atingido os objectivos pretendidos.

Este projecto, que vai continuar noutra Concelho, 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.

Acreditamos que o enquadramento que o nosso Clube delineou para as **'Caminhadas Solidárias'** **contribuirá, dentro do possível, para a recuperação da economia local**, e será 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/2696>

## Por Terras de Mafra

23 de junho – sábado

Um rio, uma ermida e a Natureza sempre presente

É junto à Associação Cultural e Recreativa do Carvalhal, bem conhecida de quem participou na XIII edição da Marcha dos Fortes, que vai ter início esta nossa atividade.

Começaremos por fazer uma pequena parte do caminho percorrido durante a 3ª etapa da Marcha dos Fortes, ao longo do **rio Lizandro, também conhecido por rio de Cheleiros**.

Este rio, com cerca de 30km desde a sua nascente em Venda do Pinheiro até à sua foz na bela Praia da Carvoeira, perto da Ericeira, **proporciona uma verdadeira viagem pela ruralidade** a quem passeia pelas suas margens, uma vez que esta região soloia possui uma agricultura, mais ou menos intensiva, tirando proveito da fertilidade dos solos.

Teremos, por isso, a oportunidade de apreciar **belas paisagens junto ao rio**, bem como nos terrenos sobranceiros onde ascendemos por suaves caminhos tradicionais.

Vamos passar por **pedreiras curiosas, lavadouros e fontes tradicionais** antes de descermos, de novo, ao Lizandro que atravessaremos (há a possibilidade de termos de tirar as botas se o seu caudal ainda estiver alto).

Seguimos, depois, em direção a **Montesouros**, povoação onde ainda se podem ver os restos de uma **calçada romana**, para logo entrarmos num dos **vales mais bonitos de Mafra – o vale do Arquitecto** – que percorreremos até à capela do Arquitecto.

Não se sabe a verdadeira origem da **Capela de Nossa Senhora do Arquitecto**, conta a lenda que, ao finalizar a sua grandiosa obra, o arquitecto responsável pela construção do Convento de Mafra (o genial João Frederico Ludovice) terá mandado construir duas capelas, uma no ponto mais alto e outra no ponto mais baixo do concelho, respectivamente a **Serra do Socorro** e o vale que corre ao fundo do Longo da Vila, renomeado para **Vale do Arquitecto**. De acordo com outra lenda esta capela deve-se à promessa de um pescador que, ao ver-se livre do mar num dia de tempestade, a terá prometido a Nossa Senhora do Socorro.

A ermida terá sido erguida no séc. XVI e, no seu interior, podem ver-se imagens de santos, saídas da **Escola de Escultura de Mafra**. Aproximamo-nos depois da cidade de Mafra, atravessando a A21 mas, como não é ela o nosso destino, vamos em busca de mais caminhos bucólicos que nos levarão ao local onde começamos a atividade, ou seja, ao Carvalhal.

**Características do percurso:** Circular, com cerca de 16km, decorre maioritariamente por caminhos rurais, levemente ondulado e com uma pequena travessia do rio Lizandro que, eventualmente, poderá ter de nos fazer tirar as botas.

Não está prevista neutralização. No entanto, esta poderá ter lugar, por conta dos interessados, através da utilização de um táxi.

**Cartografia:** Folha 402 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25.000.

**Recomendações:** Levar água e farnel bem como botas de montanha e, eventualmente, bastões. Caso a chuva persista, e o nível do Rio Lizandro se encontre acima do habitual, pode ser útil levar um pano/toalha e uma muda de meias.

**Ponto de encontro:** Às 9h30 em Carvalhal (Cheleiros) no largo em frente à Associação Cultural e Recreativa. A povoação do Carvalhal fica na EM606, a cerca de 10,2 km de Mafra. Está previsto que a atividade termine pelas 18h00.

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

O preço inclui o seguro da atividade.

Meio – 1; Itinerário – 1; Deslocação – 2; Esforço – 3.

## Noturna 2018

30 de junho – sábado

De 1884 até 1902, por quatro colinas de Lisboa

**Lavra, Glória, Bica e Santa Justa.**

Três ascensores e um elevador com a classificação de **monumento nacional**, a transportar os lisboetas e turistas há mais de um século, em quatro das sete colinas da cidade.

Como característica comum, o facto de serem projectos de **Raoul Mesnier de Ponsard**, ilustre **engenheiro português** com profícua obra espalhada pelo país.

Estes quatro equipamentos tiveram o seu apogeu até ao terceiro quartel do século passado, continuando em funções mas (quase) remetidos a atracções turísticas.

A nossa actividade noturna de 30 de junho constará de um percurso que nos irá levar **de 1884 até 1902, por quatro colinas de Lisboa**, do alto das quais iremos **desfrutar das paisagens e das cores do entardecer na capital**.

Mas como um percurso não se faz só de paisagens, também iremos ficar a conhecer algumas histórias e curiosidades que a **“mui nobre e sempre leal cidade de Lisboa”** tem para desvendar.

**Ponto de encontro (partida e chegada):** Largo de S. Domingos às 18h30

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

**Início da actividade:** 19h00 com final previsto para as 22h30.

**Observações:** Levar dinheiro trocado ou passe (prevista subida, opcional, ao miradouro do elevador de Santa Justa - 1,50€). Grau de dificuldade (0 a 5) – 3.

**Companheiros já podem começar a enviar as propostas das actividades que irão organizar em 2019.**

### GDAE

Maio 19/20 (sábado/domingo) Penha Garcia - Idanha-a-Nova  
Junho 23 (sábado) Reguengo do Fetal - Pombal

### GDAMO

<http://www.clubearlivre.org/node/2693>

**Para actualização das actividades dos Grupos de Dinamização, consultar o site do Clube.**

**CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre**

**ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE**

Presidente: Maria João Martins

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 [caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt) [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org)  
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00