



Editorial

As actividades realizadas pelo Clube são organizadas pelos sócios e para os sócios.

Todas as actividades em que participaste foram organizadas por companheiros como tu.

Se tiveres uma ideia para uma actividade, não hesites, mesmo que

tenhas pouca ou nenhuma experiência!

De qualquer modo podes sempre contar com a Direcção para te aconselhar quanto à melhor forma de vires a organizá-la.

Se tens uma actividade a propor, contamos contigo, porque já começámos a elaborar o calendário de actividades para 2019!

Resumo

7 de julho

sábado

14 de julho

sábado

21 de julho

sábado

21 e 22 de julho

sábado e domingo

22 de julho

domingo

28 e 29 de julho

sábado e domingo

13 a 29 de agosto

18 e 19 de agosto

sábado e domingo

9 de setembro

domingo

15 de setembro

sábado

21 a 23 de setembro

sexta a domingo

De Cacilheiro à beira Rio

Vimeiro – Entre o mar e as termas

Noturna 2018

Escalada em Bejar/Salamanca (GDAE)

Parque Florestal de Monsanto

Canyoning no Gerês (GDAMO)

USA - Parques Nacionais

Na Serra da Estrela (GDAMO)

Parque Florestal de Monsanto

O CAAL regressa a Ourém

33º Aniversário do CAAL

De Cacilheiro à beira Rio

7 de julho - sábado

Lisboa vista da outra margem é mesmo coisa boa

E a outra margem tem mesmo **frescura, segredos, muita história e belas paisagens...**

Fazer um mini cruzeiro até Cacilhas, caminhar à beira rio até à Ponte... é **um namoro com Lisboa cheio de imprevistos e mistérios!**

Subir até aos pés de **Cristo Rei** é a vertigem de dominar o mundo!

Descer por Almada até à **Incrível** é um deslumbramento.

Regressar no berço/cacilheiro é aconchegante.

Características do percurso: Circular e alcatifado com corrimão e multibanco.

São possíveis **duas neutralizações** apesar do percurso ter cerca de 8km.

Possibilidade de abastecimento no parque Cristo Rei.

Uma boa oportunidade para convidar familiares e amigos. Ar condicionado junto ao Tejo.

Recomendações: Levar água, farnel e máquina fotográfica ou caderno / desenho. Calçado com piso não liso.

Ponto de encontro: Às 9h30 junto ao farol de Cacilhas.

Há um barco que sai do Cais do Sodré pelas 9h10.

Previsão de regresso de Cacilhas pelas 19h00.

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

Não inclui entradas em elevadores e museus (opcionais).

Ver tudo em <http://clubearlivre.org/node/2714>

Vimeiro - Entre o mar e as termas

14 de julho – sábado

Percurso de grande interesse geológico

Tendo em conta a época do ano, o Clube propõe uma actividade costeira no litoral do distrito de Lisboa, zona de nevoeiros e brisas marítimas, sobejamente conhecida pela relativa frescura da estia-gem. Iremos até ao noroeste do concelho de Torres Vedras, tendo como objectivo principal explorar os grandiosos cenários do tro-ço final do **rio Alcabrichel**, entre as nascentes termais do **Vimeiro** e a Praia do **Porto Novo**, sem descurar a importância histórica da localidade homónima nem o potencial balnear da zona.

O percurso, de **grande interesse geológico**, pode ser dividido em 3 partes:

1) Um **troço costeiro** desde as praias de Santa Rita e Porto Novo

até ao extremo do concelho torrejano, num cenário de belas arribas multicolores e amplos panoramas sobre as **Berlengas** e o **Cabo Carvoeiro**. Termina numa anónima **praia selvagem** cuja dificuldade de acesso permite usufruir de um ambiente em vias de extinção.

2) A 'subida' do rio Alcibrichel, ao nível das águas preguiçosas, desde a foz até às **famosas nascentes termais**, ditas do Vimeiro (embora não se situem nessa freguesia, nem sequer no mesmo concelho...). Atravessaremos as suas **belíssimas gargantas calcárias** e o harmonioso 'estuário interior' por elas definido - na verdade um perfeito exemplo de **vale tifónico** - através da antiga estrada particular de acesso ao balneário termal, agora encerrada ao trânsito e usada como panorâmica eco-pista (piso em asfalto). Do nosso percurso constam a notável 'buvette' da Fonte dos Frades, em estilo português suave, e as históricas piscinas do Vimeiro.

3) O regresso ao ponto de partida privilegiando as alturas das escarpas e respectivos pontos de vista sobre os estreitos cortados à faca pelas águas tranquilas do pequeno rio, culminando numa grandiosa descida sobre o extenso areal da **praia de Santa Rita**. Pelo meio visitaremos o recentemente renovado **centro interpretativo da Batalha do Vimeiro**, que explica de forma exemplar o que importa saber sobre esse episódio, tão glorioso quanto inglório, das guerras napoleónicas.

No final haverá oportunidade para um **mergulho retemperador** nas frescas águas do Atlântico (prever fato de banho).

Características do percurso: Dificuldade média. Percurso circular ondulado, com cota máxima de apenas 108m mas com alguns (curtos) segmentos íngremes, incluindo uma subida em escadaria de quase 150 graus. Piso variado (botas obrigatórias). Distância total de cerca de 18km, com possibilidade de neutralização balnear aos 10km. Existe ainda a possibilidade de uma variante mais 'soft' com cerca de 15km.

Cartografia: Folha 361 da carta 1/25000 do IGE.

Participação em autocarro: Partida às **8h30** de Entrecampos.

Participação em viatura própria: Ponto de encontro às **9h45** na zona norte do parque de estacionamento da praia de Santa Rita (EN247), junto à rotunda de acesso à localidade do mesmo nome (acesso pela saída 9 da A8 e A-dos-Cunhados).

Autocarro 19,00€ - jovens 9,00€

(quem tiver seguro da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada -FPME- paga 18,00€)

Viatura própria 10,00€ (9,00€ FPME) - jovens 3,00€

(quem tiver seguro da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada - FPME- paga 9,00€)

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

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Ver tudo em <http://clubearlivre.org/node/2713>

Noturna 2018

21 de julho – 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)

remitidos 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.

(Atenção esta é a nova data – ver tudo em <http://clubearlivre.org/node/2695>)

Escalada em Bejar/Salamanca

(GDAE)



21 e 22 de julho – sábado e domingo

No fim-de-semana de 21 e 22 de julho, vamos realizar mais uma actividade de Escalada GDAE, na escola de escalada em Bejar / Salamanca - Castela e Leão, localizada na Província de Salamanca. É uma zona de **escalada em rocha** de granito muito compacto e de excelente qualidade

Visitaremos duas escolas:

Valdesangil - Carabancheles: composta por 18 sectores, com mais de 100 vias de escalada, com diversos graus, bem equipadas e com uma altura máxima de 15 metros

Picacho de Vallegera / Cabeza Gorda: composta por vias de escalada desportiva e escalada clássica, com vários largos, contendo 40 vias equipadas e semi-equipadas.

Actividade aberta à comunidade de escaladores e amigos que queiram experimentar escalar em rocha.

Participem nesta actividade de escalada desportiva e de multi-largos – **GDAE**.

Os topos-guias serão entregues aos participante inscritos, juntamente com o programa.

As inscrições e pagamentos decorrem da seguinte forma: são realizadas directamente na Secretaria do CAAL: caal@mail.telepac.pt (data limite de inscrição: dia 16 de julho - não se atrasem - tenha de confirmar alojamento c/PA - o pagamento do alojamento é realizado no próprio dia).

Devem indicar o nome e nº de sócio CAAL, não sendo sócio inscrito serão inscritos pelo sócio anfitrião que cede o seu nº de sócio e nome do convidado, indicar se tem SEGURO (é obrigatório). O custo da actividade (sem alojamento, refeições e viagem) é:

C/Seguro €10,00; S/Seguro €13,00

O pagamento da actividade será realizado por transferência para a conta do CAAL, na CGD ou outra opção segundo contacto prévio (telef: 21 778 83 72, dentro do horário do expediente, ver infra ou email) com a Secretaria do CAAL.

IBAN PT50 0035 0736 0001 6608 8303 2

Conta nº.0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfica

O programa da actividade GDAE, será enviado apenas aos inscritos.

PS - o **SEGURO é OBRIGATÓRIO**, informem se o necessitam e também de equipamento individual de escalada, a levantar directamente no CAAL, enviem mail: caal@mail.telepac.pt e amplo. gdae@hotmail.com

Parque Florestal de Monsanto

22 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 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!**

Canyoning no Gerês

(GDAMO)



28 e 29 de julho – sábado e domingo

A quem se inscrever, envio os croquis dos rios que proponho fazermos na Serra Amarela (Carcerelha e Germil) e um pequeno documento com informações úteis para os participantes.

Requisitos para a actividade: ter equipamento, saber rappelar e saber nadar (ou pelo menos estar à vontade a rappelar e na água). Há um parque de campismo em Entre Ambos-os-rios, com boas condições e muito perto de ambos os rios - <http://www.lima-escape.pt/pt/parque-campismo>

Há uma empresa de Canyoning com sede (e loja) na zona, que talvez alugue fatos e botas - <https://portal.toboga.pt>

Coordenadas:Entrada **Rio Carcerelha** (carros ficam no início, na cascata da Ermida, e/ou no fim) 41.811805, -8.259189

Saída do rio (estacionamento) 41.821483, -8.275133 – a confirmar
Entrada **Rio Germil** (carros ficam na Paradela) 41.787950, -8.283017

Saída Rio Germil 41.793950, -8.291767

Na Serra da Estrela

(GDAMO)



18 e 19 de agosto

A proposta é de apenas um fim de semana. Partimos de Lisboa às 6h00 com destino ao Covão d' Ametade para iniciar a atividade pelas 10h00.

Partiremos no sentido de Vale da Candeeira para subir até ao Poio dos Cães passando ao lado da Lagoa da Paixão, de seguida passamos pelas chancas para descer para o Covão d' Ametade passando pelo Cântaro Gordo.

Passaremos a noite acampados no Covão d' Ametade e no dia seguinte faremos a volta pela Nave se Sto António, Espinhaço de Cão e regressaremos pelo Covão Cimeiro. De seguida regresso a Lisboa. Será uma atividade em autonomia com o equipamento nos carros.

Parque Florestal de Monsanto

9 de setembro – domingo

(Ver a actividade de 22 de julho neste boletim)

O CAAL regressa a Ourém

15 de setembro – sábado

O Agroal com a sua Praia Fluvial e a Vila Medieval de Ourém

Saídos de Lisboa, faremos a primeira paragem no **Centro de Interpretação do Agroal e Alto Nabão**, onde teremos oportunidade de nos informar sobre a zona que iremos visitar, bem como conhecer o **Jardim Mediterrânico** anexo.

Seguidamente faremos a **Rota do Agroal** (\pm 8 km), um percurso em que poderemos apreciar a fauna e flora da região, bem como uma grande diversidade de formas cársicas, moldadas ao longo dos anos pelo rio Nabão. No final do percurso teremos oportunidade de **mergulhar na Praia Fluvial do Agroal**.

Da parte da tarde, dirigir-nos-emos à **Vila Medieval de Ourém**, que tomaremos de assalto a partir do sítio da Mulher Morta, subindo a calçada medieval/romana em direcção à Porta de Santarém. Haverá seguidamente lugar para uma **visita guiada à vila medieval**, em que visitaremos o **Castelo e Paço dos Condes**, a **Igreja da Colegiada e Cripta de D.Afonso**, a **Fonte Gótica**, a **Galeria Municipal** e as **antigas cadeias**. Tempo livre para fotos.

Antes de regressar a Lisboa, haverá oportunidade para **degustar um ótimo petisco** no centro da Cidade de Ourém.

Cartografia: Folha 299 e 309 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

Recomendações: Não esquecer protector solar, fato de banho e toalha.

Partida: Às 7h30 de Entrecampos com regresso estimado pelas 20h30/21h00.

Participação em viatura própria: Encontro no Centro de Interpretação do Agroal às 10h00

Autocarro	35,00€	/	Jovens 14,00€
Viatura própria	25,00€	/	Jovens 9,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, o mapa, a visita guiada e o lanche.

33º Aniversário do CAAL

21 a 23 de setembro – sexta a domingo

Belmonte, a Serra da Esperança e o Vale do Beijames

Neste fim de semana de Equinócio de Outono vamos comemorar o **33º Aniversário do nosso Clube**.

Para tal, vamos centrar-nos em **Belmonte** e visitar a **Serra da Esperança**, o fabuloso **vale do rio Beijames**... e conviver com companheiros de longa data.

Sexta, dia 21

Partida de Entrecampos pelas 19h30 e alojamento em quartos duplos ou triplos no **Hotel Belsol, em Belmonte**.

Sábado, dia 22

Para este dia temos propostas aliantes para todos os participantes nas comemorações de mais este Aniversário do nosso Clube. Após o descanso da viagem, **vamos começar a caminhar a partir do hotel e seguir ao longo da margem do rio Zêzere.**

Próximo da **praia fluvial de Belmonte**, iniciamos a subida da **Serra da Esperança** que vamos circundar. Esta serra, em que Belmonte ocupa o extremo Norte, ergue-se abruptamente do vale do Zêzere, a Poente e da planície da Beira Baixa, a Nascente e Sul. Apresenta assim vastos horizontes em todas as direções, que vamos progressivamente desvendando. A serra, coberta de arvoredo e de inúmeras formas de erosão do granito, revela pormenores de rara beleza.

A meio do dia chegaremos a Belmonte onde nos espera o autocarro que nos vai conduzir a Sortelha.

Sairemos do autocarro próximo da vila, a que subiremos por um caminho muito bonito. Após algum tempo livre, descenderemos por outro caminho até ao autocarro.

Será possível fazer apenas qualquer uma das caminhadas ou apenas desfrutar dos museus e outras atrações de Belmonte.

É tempo de regressar ao hotel para nos prepararmos para o jantar de Aniversário e convívio.

Domingo, dia 23

Depois de arrumada a bagagem no autocarro, dirigimo-nos a **Verdelhos, a meio do Vale da Ribeira de Beijames.**

Iniciamos a nossa **caminhada** ao longo da margem direita da ribeira, que atravessamos, e regressamos pela margem oposta. Podemos tomar um refrescante banho na **praia fluvial de Verdelhos**, se o tempo for convidativo.

Quem não quiser caminhar poderá apenas descansar nesta praia. Para acabar o dia, vamos ter ao **Parque de Campismo Rural Vale do Beijames**, do nosso amigo José Maria, onde nos espera um **agradável lanche**, após o que regressamos a Lisboa, depois de um fim de semana bem passado.

Características dos percursos:

Sábado - 13km para o percurso da Serra da Esperança e 7,5km para o percurso de Sortelha, por caminhos rurais ou de pé posto.

Cartografia: Folha nº 225 do IGE (1/25000).

Domingo - 11km para o percurso pelo fundo do vale.

Cartografia: Folha nº 224 do IGE (1/25000).

Recomendações: Levar farnel para os dois almoços, de sábado e domingo.

Não esquecer proteção para o sol, o calor, a chuva e o vento, consoante a meteorologia.

Levar fato de banho e toalha para aproveitar a praia fluvial.

Partida: Sexta, dia 21, às 19h30 de Entrecampos.

Participação em viatura própria: Concentração no Hotel Belsol, em Belmonte, às 9h00 de sábado.

1. Actividade com dormida em quarto duplo

Autocarro	120,00€	/	Jovens 90,50€
-----------	---------	---	---------------

Viatura própria	106,00€	/	Jovens 81,50€
-----------------	---------	---	---------------

2. Actividade com dormida em quarto triplo

Autocarro	112,00€	/	Jovens 82,50€
-----------	---------	---	---------------

Viatura própria	98,00€	/	Jovens 73,50€
-----------------	--------	---	---------------

Adultos - só jantar - 23,00€

**Crianças até 2 anos grátis; dos 3 aos 6 - 3,50€;
dos 6 aos 11 - 7,00€**

O preço inclui o transporte, a carrinha para as deslocações, o alojamento em hotel (2 noites) em quartos duplos ou triplos com pequeno almoço, seguro, informação e mapas, o jantar de Aniversário, assim como o espumante, o bolo, o lanche de domingo com alguns produtos típicos.

Plano de pagamentos: O pagamento poderá ser feito faseado em três mensalidades (julho, agosto e setembro), conforme o tipo de quarto escolhido.

As inscrições para esta atividade devem ser realizadas quanto antes, uma vez que temos de garantir os compromissos que assumimos com as diversas entidades.

Ver tudo em <http://clubearlivre.org/node/2712>

14ª Marcha dos Fortes®

Estamos a revolucionar de novo esta grande Festa dos Caminheiros!
2018-10-13 (Sábado)

Já temos a 14ª Marcha reconhecida e testada!

Vamos começar e acabar no **Sobral de Monte Agraço**, entramos em **Maфра**, estaremos nas Freguesias de **Fanhões e Bucelas**, em **Arruda dos Vinhos** nas Freguesias de **Arranhó e Santiago dos Velhos**. **Territórios novos, por onde a Marcha nunca passou!**

E visitaremos **novos Fortes das Linhas de Torres**. **Mais uma vez o Oeste e suas Autarquias vão receber esta Festa dos Caminheiros nos seus territórios, divulgando a Rota das Linhas de Torres e a importante componente do Turismo de Natureza Activo!**

Revejam este filme sobre a Marcha dos Fortes
<http://cargocollective.com/mogadisciofilmes/Marcha-dos-Fortes>

Inscrições em breve no site do CAAL

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 www.clubearlivre.org

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