



Editorial

Mais um ano que chega ao fim. Mais um ano que começa. E sempre aquela ideia de 'este ano é que é, vou fazer isto e aquilo e, principalmente, vou caminhar mais com o meu clube de caminhadas'...

Pois é, nós estamos à tua espera e ficamos alegres de cada vez que vens e sempre que trazes um amigo. **O nosso Clube é uma rede de amigos que têm em comum esta paixão pela Natureza.** Venham, não adiem, a vida é hoje!

Resumo

8 de dezembro	sábado
16 de dezembro	domingo
16 de dezembro	domingo
2019	2019
6 de janeiro	domingo
13 de janeiro	domingo
18 a 20 de janeiro	sexta a domingo
26 de janeiro	sábado

Miradouros de Lisboa II
Parque Florestal de Monsanto
GDAE - Escalada na Azóia - Sesimbra
2019
Parque Florestal de Monsanto
Serra de Sintra aqui tão perto
IX Marcha Nacional de Montanha
Caminhos de Fátima by CAAL - Etapa 7

Miradouros de Lisboa II

8 de dezembro - sábado

Histórias e curiosidades de outros tempos

Começámos este projeto a 14 de janeiro de 2017, com os miradouros da parte oriental de Lisboa.

Desta vez o nosso percurso decorrerá pelos **miradouros ocidentais da cidade** e dos quais iremos desfrutar das cores e das paisagens enquadradas pelo Tejo.

Ao longo do caminho teremos a oportunidade de conhecer alguns locais presentes desde sempre no nosso quotidiano citadino, que revelam **histórias e curiosidades de outros tempos** e que nos ajudam a conhecer melhor a nossa cidade.

Terminaremos no Jardim 9 de Abril, data que assinala um dos dias mais dramáticos da nossa história recente, no ano em que se comemora o **Centenário do Armistício** que pôs fim à 1ª Guerra Mundial.

Juntem-se a nós nesta actividade que proporcionará uma interessante viagem ao passado pela 'mui nobre e sempre leal cidade de Lisboa'.

Ponto de encontro / local de partida: Largo da Estrela às 14h00.

Final previsto para as 18h00 no **Jardim 9 de Abril**.

Inscrição no local: 6,00€ (5,00€ para quem tiver seguro da FPME - Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada).

Nota: Levar dinheiro trocado e passe (previstas subidas, opcionais, ao miradouro da **Basílica da Estrela** - 1,50€ e **Pilar 7 da Ponte 25 de Abril** - 4,00€).

Parque Florestal de Monsanto

16 de dezembro - 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!**

2019

Parque Florestal de Monsanto

6 de janeiro - domingo

(Ver informação neste boletim a 16 de dezembro)

Serra de Sintra aqui tão perto

13 de janeiro - domingo

Vamos redescobrir a Natureza na Serra

Situada no extremo ocidental da Península Ibérica, a **Serra de Sintra** estende-se por cerca de 10km de leste para oeste, com

aproximadamente 5km de largura, tendo o seu maior pico a uma altitude de 528 metros na Cruz Alta.

Está integrada no **Parque Natural Sintra-Cascais**, e possui uma **fauna riquíssima** como a raposa, a gineta, a toupeira, o falcão peregrino, a víbora e diversas espécies de répteis escamados.

O seu clima é **temperado** com bastante influência oceânica, o que lhe confere uma maior pluviosidade relativamente à restante área da Grande Lisboa. Daí resulta uma **vegetação única** com cerca de 900 espécies de flora autóctones, sendo cerca de 10% endémicas. **Sintra sempre foi um local de atração** e as suas características únicas conferiram-lhe, desde tempos remotos, uma áurea de **misticismo e romantismo** retratada nas muitas histórias, lendas e mitos que se conhecem, e que povoam o imaginário de toda a gente. Tudo isto faz de **Sintra um lugar singular e único que apaixona quem por lá passa**.

Por isso lhe propomos que passe um dia connosco, e **venha fazer um percurso clássico pela Serra**, englobando lugares emblemáticos como a **Peninha, Capuchos, Pico do Monge, Barragem do Rio da Mula e Pedra Amarela**.

Será um percurso onde, para além do convívio, **teremos tempo para falar de histórias e lendas dos locais por onde passarmos**.

Características do percurso: É uma atividade circular com **início e fim na Malveira da Serra**.

O início está marcado para as **09h00**, junto à Capela de N^a Sr^a da Assunção (Malveira da Serra).

Recomendações: Trazer água, farnel, vestuário e calçado apropriados. É opcional o uso de bastões.

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

IX Marcha Nacional de Montanha

18 a 20 de janeiro - sexta a domingo
Travessia Invernal

A IX^a Travessia Invernal deverá ser no **Alvão**, voltando ao formato das primeiras edições.

A 'base cómoda das festas' será Mondim de Basto, recorrendo à hotelaria local.

O **Grupo de Montanhismo de Vila Real (GMVR)** e a **FPME (Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada)** recebem, com a **tradicional hospitalidade transmontana, aqueles que os visitam**. Teremos sempre mimos como **suplemento alimentar quente durante a Marcha, lembranças e um magnífico jantar**, incluído no preço, além da **tradicional simpatia**.

A **inscrição deverá ser feita através do nosso Clube**.

Preço e outros pormenores muito em breve no site do CAAL e na Secretaria.

Eventual transporte por conta do Clube sujeito ao número de inscrições.

PROGRAMA PROVISÓRIO

19 janeiro - sábado

08h00 – Embarque de participantes na Marcha - Travessia

09h00 – Início da Marcha em Lamas de Ôlo (1^a etapa)

Percurso previsível da Marcha: Lamas de Ôlo – Dornelas – Maiceira – Bobal (reforço alimentar na Escola do 1^a Ciclo) – Pioledo

– Cavernelhe - Fiskas – Quartel Brigada Florestal (Fojo do Lobo)
Previsão de chegada: **17h00**

Das 17h00 às 19h45 - tempo livre

20h00 – Jantar convívio – Restaurante Olhares do Alvão (Ermelo)
- Entrega de Lembranças

20 janeiro – domingo

08h30 – Início da Marcha - Travessia (2^a etapa)

13h00 - Chegada ao Alto do Monte Farinha (Sr^a da Graça) (3)

(3) A organização está a estudar um percurso diferente na ascensão ao Monte Farinha, diferente dos usados em edições anteriores. Se esta opção tornar o percurso demasiado longo, poderemos ter que recorrer a percursos já conhecidos com ligeiras alterações.

Encerramento da IX^a edição da Marcha Nacional de Montanha - Travessia Invernal

INFORMAÇÕES VÁRIAS

1. Inscrição até 15/01/2019, 16h00

2. Marcha mais extensa e dura no 1^o dia

3. Marcha mais curta no 2^o dia, com ascensão ao Monte Farinha (Sr^a da Graça)

4. O percurso é novo em aproximadamente 70% da sua extensão

5. O Seguro Desportivo é obrigatório. Na FPME pode ser diário ou anual -nível 2

6. É fundamental usar vestuário e equipamento adequado às condições climáticas da data e a terrenos montanhosos, podendo a organização impedir a participação de pessoas que não estejam devidamente equipadas

Nota: O programa pode ser alterado por motivos de força maior.

Caminhos de Fátima by CAAL – Etapa 7

26 de janeiro - sábado
O caminho das oliveiras

Como já é habitual este ano vamos começar no local onde terminámos no ano passado.

Abandonamos **Casais das Milhariças** para nos embrenharmos em belos caminhos campestres, onde teremos oportunidade de comprovar as culturas locais, ao mesmo tempo que nos iremos deparando, aqui e ali, com **majestosas e centenárias oliveiras**, qualquer uma delas digna de diversas fotos, pois todas se destacam pelo seu formato e beleza.

Passaremos pela singela **povoação de Malhou onde, segundo reza a lenda, passou D.Afonso Henriques**. Quando aí dormia, foi acordado pelo ferreiro da terra que gritava 'Acordem soldados! Olhem que o ferreiro já **malhou**'. E foi assim que esta localidade ganhou o seu nome. Aqui faremos uma pequena paragem num dos cafés locais e teremos oportunidade de ver a antiga **Fonte da Bica** e o **Lavadouro Público**.

Continuamos descobrindo caminhos por esta bela região e, já perto da nascente do Rio Alviela, **faremos um trilho junto a um aqueduto**. Durante mais de cem anos, foi aqui captada água para o **abastecimento de grande parte da cidade de Lisboa**, que era transportada através de uma conduta que começou a ser construída a 28 de dezembro de 1871 e foi concluída quase nove anos depois, a 3 de outubro de 1880.

Nunca é demais salientar a beleza do local onde vamos terminar esta etapa, com a sua **praia fluvial** e envolvente cuidada, onde continuaremos a ver **as belas oliveiras que nos acompanharam todo o percurso**.

Os companheiros mais antigos certamente recordarão que **foi neste local, nos dias 19 e 20 de setembro de 2009, que o nosso Clube celebrou o seu XXIV Aniversário**.

Para terminar em beleza, vamos ter um **lanche reforçado no restaurante dos Olhos de Água** que incluirá chouriço assado, queijo, pastéis diversos, bem como uma sopa quentinha, algo muito apetecível nesta época do ano.

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: sempre que o percurso não tenha interesse ou siga por asfalto), encontrar uma **alternativa mais agradável que nos leve ao nosso destino final**.

Por esse motivo esta etapa terá, mais uma vez, muito pouco asfalto, sendo feita maioritariamente por **caminhos tradicionais** que terão alguns desníveis não muito significativos e sem dificuldades de maior.

Características do percurso: Com cerca de 13km de extensão, maioritariamente por caminhos rurais, caminhos de pé posto e alguns estradões em terreno ondulado com poucos desníveis a vencer. **Possibilidade de neutralização** em Malhou, a cerca de 9km do início.

Cartografia: Folhas 340, 328 e 329 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

Recomendações: Levar água, farnel e roupa adequada à época do ano. Recomenda-se o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.

Partida: Às 08h00 de Entrecampos em autocarro. A chegada está prevista para as 20h00.

Dada a dificuldade de ligação dos Olhos de Água ao local de início da marcha, **não se aconselha a participação em viatura própria**. Para mais informações consultar a secretaria do Clube.

Autocarro 29,00€ / Jovens 17,00€

O preço inclui o reconhecimento da atividade, o transporte de autocarro, o seguro, o mapa, a informação e o lanche.

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

Formação em Montanhismo Nível 1 (Iniciação)

Clube de Actividades de Ar Livre, fevereiro 2019

Programa

06 de fevereiro, quarta-feira (Sede do CAAL)

20h30-21h15: Apresentação do curso

Actividade ao ar livre. Montanhas e Montanhismo. Planeamento e segurança.

20h30-21h15: Orientação

Orientação. Carta da Arrábida. Processos empíricos.

21h15-22h00: Equipamento básico para o ar livre

Vestuário e calçado. Mochilas. Equipamento essencial.

Outro equipamento. Cantil, óculos, bússola...

Acampamento e pernoita. Tendas; sacos-cama e de bivaque; colchões; abrigos improvisados.

'Check-list' do equipamento.

09 de fevereiro, sábado (Parque de Monsanto)

09h00-13h00: Orientação

Cartas topográficas, bússola, altímetro, GPS. Orientação e progressão no terreno.

14h00-18h00: Introdução à escalada

Material básico de escalada. Técnicas de progressão. 'Rappel'.

(18h30: Deslocação para a Arrábida, Parque dos Picheleiros).

10 de fevereiro, domingo (Serra da Arrábida - Pernoita no Parque de Campismo de Picheleiros).

09h00-18h00: Terrenos de montanha I

Progressão em terreno montanhoso. Caminhar em grupo (p116). Técnicas de escalada e segurança.

13 de fevereiro, quarta-feira (Sede do CAAL)

20h30: Montanhas e Montanhismo

Montanhas: Formação das montanhas; geologia, rochas; geografia, relevo. Nomenclatura, toponímia. Altitude, latitude, fauna e flora (andares). Conceito de alta montanha.

(Esquemas, desenhos, fotos; montanhas do mundo).

Generalidades sobre o clima das montanhas.

21h15-21h45: Clima e Meteorologia

Geofísica, clima, meteorologia. Ventos, luas, marés.

Montanhismo: A vida nas montanhas. História e evolução dos desportos de montanha. Perigos das montanhas. Avalanches.

22h00-22h30: Introdução à escalada

A escalada. Rocha, neve e gelo. Técnicas básicas. Cotação das vias. Material de montanhismo.

A corda e os nós essenciais. 'Rappel'.

(16 e 17 de fevereiro: Não há curso)

20 de fevereiro, quarta-feira (Sede do CAAL)

20h30-21h15: Planeamento de actividades

Material de alta montanha. Preparação de actividades. 'Check-list'.

21h15-22h30: Segurança

Prevenção de acidentes. Socorro básico.

Treino de nós e manobras de corda.

21h45-22h30: Medicina de Montanha

Condição física; treino; nutrição. Treino mental: subsistir na montanha.

23 de fevereiro, sábado (Serra da Estrela - Pernoita em abrigo ou pousada)

09h00-18h00: Terrenos de montanha 2

Progressão em alta montanha (eventualmente com neve e gelo).
Astronomia.

24 de fevereiro, domingo (Serra da Estrela)

09h00-17h00: Terrenos de montanha 3

Progressão em alta montanha (eventualmente com neve e gelo).

(02 e 03 de março: Datas reservadas para eventual ajuste do calendário do curso).

Bibliografia:

Montañismo y Trekking, Joaquim Colorado, Ed. Desnivel.

Mountaineering, the Freedom of the Hills, Ed. The Mountaineers.

FORMAÇÃO EM MONTANHISMO - Nível 2

Clube de Actividades de Ar Livre, Março 2019

Programa

13 de março, quarta-feira (Sede do CAAL)

20h30-21h45: Orientação

Revisão de técnicas básicas. Uso do GPS.

21h45-22h30: Progressão e Segurança em montanha

Equipamento e material para progressão.

Equipamento de vias e percursos. Resgate.

16 de março, sábado (Serra da Arrábida)

09h00-18h00: Escalada em rocha

Escalada clássica: Reuniões; equipamento de vias e percursos; resgate e auto-resgate. Bivaques.

17 de março, domingo (Serra da Arrábida)

09h00-18h00: Terrenos de montanha

Orientação e progressão em terreno montanhoso.

20 de março, quarta-feira (Sede do CAAL)

20h30-21h15: Condução de actividades

Planeamento de actividades. Condução e Liderança.

Expedições. Ética e conservação das montanhas.

21h15-22h30: Primeiros socorros

23 de março, sábado (Serra da Estrela ou Gredos)

09h00-17h00: Terrenos de montanha

Progressão em alta montanha (eventualmente com neve e gelo).
(Aula noturna?)

24 de março, domingo (Serra da Estrela ou Gredos)

09h00-17h00: Terrenos de montanha.

Progressão em alta montanha (eventualmente com neve e gelo).

Nota ao calendário do curso:

Março é uma época do ano em que as condições atmosféricas podem não ser amenas, o que serve bem aos objectivos do curso; no entanto, poderá ser necessário alterar alguma data do curso por razões atmosféricas ou outras de força maior. Se não for possível realizar as sessões do curso nas datas previstas no programa, os alunos que não puderem participar nas datas alternativas serão reembolsados do valor da inscrição correspondente a essa sessão.