



Editorial

As actividades do Clube são propostas pelos nossos sócios e, depois de terem sido aceites pela Direção, são organizadas por quem as propôs. Os proponentes formam uma equipa que vai para o terreno reconhecer o percurso e tudo o mais que diga respeito à actividade.

Estes organizadores merecem o nosso respeito e gratidão, já que eles oferecem o seu tempo para que as actividades sejam

apetativas e, dentro do possível, agradem ao maior número de companheiros. **É um trabalho feito com saber e entusiasmo**, sempre apoiados pela Direção.

Por isso quero aqui agradecer a esses muitos companheiros, **sempre desejando que novas equipas se formem para termos cada vez mais um leque variado de 'olhares'**.

Resumo

13 a 24 de março

23 de março

sábado

24 de março

domingo

30 de março

sábado

6 de abril

sábado

14 de abril

domingo

23 de abril a 1 de maio

28 de abril

domingo

4 de maio

sábado

5 de maio

domingo

FORMAÇÃO EM MONTANHISMO - nível 2

SABURA no Feminino' e Batuque Finka Pé

Dia da Árvore e da Poesia - Monsanto

Caminhos do Oriente - 2ª etapa

Sevilha

Rota de Santa Clara - a - Velha

SARDENHA

Parque Florestal de Monsanto

Junto ao mar com os nossos amigos italianos

Portel e a sua serra

'Sabura no Feminino' e Batuque Finka Pé

23 de março - sábado

Percurso guiado ao Bairro da Cova da Moura e solidariedade com os 30 anos do grupo de batuque Finka Pé

Era uma vez...

Foram tantas vezes que muitas gentes, de muitos mundos, com alguns tijolos construíram mão-na-mão, pedra-na-pedra, **vontade de muitos, vontade de todos...**

Um lugar onde poderá encontrar nos sabores o pilão e a mandioca, a cachupa e o crioulo, o gogue e o jogo de oril, o batuque e o funaná... o artesanato e os brinquedos de lata, as mil danças e as mil tranças...

A visita será guiada por uma mulher do Moinho da Juventude que vai levar-nos pelas ruas do bairro, e a locais que pensamos mais interessantes, contando a história do bairro, das mulheres que lá vivem, do trabalho das mulheres, das suas múltiplas actividades e responsabilidades e, evidentemente falaremos da **Associação Cultural Moinho da Juventude**.

As mulheres e mães, fundadoras e integrantes do **Grupo de Batuque Finka Pé**, são uma imagem de Cabo Verde em casa, e também

no estrangeiro, e uma imagem de vitalidade e de futuro, que se orgulha profundamente das suas raízes.

Assim, **neste ano de 2019, em que se completam 30 anos da constituição do Grupo de Batuque Finka Pé**, gostaríamos de ir a Cabo Verde em julho, no âmbito das celebrações do 5 de Julho, o dia em que o grupo nasceu, para festejar este aniversário.

Ir a casa não é um sonho, é uma missão.

Para essa viagem têm estado a inventar poupanças desde há cerca de dois anos. Mas as poupanças nunca serão suficientes e procuram formas de angariar dinheiro. Assim, propõem fazer um **espectáculo de solidariedade, durante a visita do 'Sabura no Feminino'**. **Para o jantar, iremos a um restaurante que faz parte do Sabura, dirigido por 2 mulheres, com música ao vivo.** (Será necessário marcar previamente, com indicação sobre as preferências das pessoas, caso seja vegetariano.)

Ponto de encontro: Às 16h30 na Repsol - Avenida da República, 54 na Damaia - de onde sairemos.

<https://goo.gl/maps/63FKoRRwmWx> e <https://goo.gl/maps/eE-ZHJXcjN4J2>

O preço (20,00€) inclui a visita guiada, o jantar com tudo incluído (sem esquecer a música ao vivo) e a actuação do grupo de Batuque Finka Pé.

As inscrições estão abertas até ao dia 20 de março (por causa da marcação do jantar).

É imprescindível a inscrição no Clube.

Tragam outras/os amigas/os que queiram participar!

Dia da Árvore e da Poesia

24 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 Árvore e da Poesia**. Como março é também o mês da Mulher, e **em solidariedade para com as mulheres vítimas de violência**, o tema escolhido para este ano é a **'Poesia de mulheres poetisas de língua portuguesa'**, tendo como pano de fundo a natureza.

Aproveitamos também para **celebrar os 100 anos do nascimento da poetisa Sophia de Mello Breyner Andresen**.

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!

Companheiros e companheiras divulguem amplamente esta actividade e tragam os vossos amigos e amigas!

Caminhos do Oriente - 2ª etapa

30 de março - sábado
Sacavém - Santa Iria de Azóia

A partida é na estação de comboios de **Sacavém**, visitando-se o local da **antiga fábrica de cerâmica de Sacavém** e do **forte de Sacavém** (Monte Cintra), pertencente ao antigo complexo defensivo de Lisboa, antes de se atravessar o Trancão.

Na **Bobadela**, retomada alguma cota e sempre com o **aqueduto do Alviela** como fio condutor; visitaremos para oeste da A1 o **miradouro do Trancão** e para leste o **miradouro da Quinta dos Remédios**, com boas vistas sobre a ponte Vasco da Gama, o mar da Palha e a lezíria.

Abandonamos a Bobadela pelo Centro de Acolhimento para Refugiados e em **São João da Talha** passaremos pela igreja e cemitério com vistas e sairemos por um dos muitos sifões que são a imagem de marca do aqueduto do Alviela.

Em **Pirescoxe** faremos alguns desvios para visitar o chamado **castelo de Pirescoxe** e uma **oliveira milenar**. Com o IC2 de novo à vista, **concluiremos a caminhada na estação de comboios de Santa Iria**.

Características do percurso: Percurso semiurbano com um total de 13,5km e desníveis acumulados de 275m.

Recomendações: Usar bom calçado de marcha, devido aos desníveis e à natureza de alguns trilhos. A meio do percurso haverá tempo livre para almoço. **É recomendado trazer farnel e água.**

Cartografia: Folha 417 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Ponto de encontro: Largo da estação de comboios de Sacavém junto ao viaduto de acesso aos cais, **às 9h30**.

Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para

quem possua seguro da FPME).

Sevilha

6 de abril - sábado

O segredo mais bem guardado do concelho de Tábua

Esta **típica aldeia serrana** está situada entre as Serras da Estrela e do Caramulo e é atravessada pelo rio Cavalos, afluente do Mondego.

A 2km de Tábua, Sevilha, com toda a sua envolvente paisagística, **é um dos locais do nosso país que vale a pena descobrir e ser divulgado**.

Iniciaremos o nosso percurso pedestre num belo caminho que segue entre campos de cultivo e passa por espaços com interessantes afloramentos graníticos. Vamos depois até à imponente Pedra da Sé, que constitui um ícone intemporal do concelho sendo, per si, um **magnífico miradouro para o rio Mondego** e para a albufeira da barragem da Aguieira.

Após atravessarmos **o que resta de uma via romana que ligava Bobadela a Santarém**, descemos por um trilho até à albufeira, que iremos bordejando, e onde eventualmente poderemos avistar algumas ruínas que foram cobertas pelas águas.

Mais adiante, perto de uma das praias locais, ascenderemos a um planalto; de seguida, e sempre com **bonitas paisagens**, baixamos até por fim alcançarmos o **rio Cavalos**.

A parte do percurso que acompanha o rio Cavalos faz-se por um **caminho lindíssimo** e é uma constante surpresa com a descoberta das suas diversas **cascatas, ruínas dos antigos moinhos de água e recantos bucólicos**.

Regressamos a Sevilha para nos surpreender; mais uma vez, com o **Ponto de Água**, a pérola da aldeia. **Para terminarmos em beleza vamos ter um lanche bem reforçado** na Associação Recreativa e Cultural de Sevilha, composto por caldo verde, bifanas e frango assado, arroz de feijão, pão, vinho, sumos, água e café.

Completamente retemperados regressaremos a Lisboa, onde prevemos chegar pelas 21h00.

Características do percurso: Circular, com cerca de 14km de extensão, maioritariamente por trilhos e estradões e com necessidade de vencer alguns desníveis mais acentuados. A única hipótese de **neutralização** é a cerca de 5km do início do percurso, junto da ponte sobre o Rio Mondego.

Cartografia: Folha 221 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.

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

Partida: Às 07h00 de Entrecampos em autocarro. Chegada prevista para as 21h00.

Participação em viatura própria: Encontro às 10h30 no parque de estacionamento, em frente da Associação Recreativa e Cultural de Sevilha.

(Para Tábua, um dos caminhos possíveis é seguir na A1 e apanhar a saída 13 para o IP3, em direção a Viseu. No Vimeiro apanhar a saída para a A35 e na saída 1 ir para a N 234-6, continuar para a N 337 e seguir as indicações de Tábua. Sevilha fica a 2km de Tábua ou, mais precisamente, a 1km do estádio de Tábua.)

Autocarro	49,00€	/	Jovens 19,00€
Viatura própria	29,00€	/	Jovens 11,00€

O preço inclui o reconhecimento, a informação e o mapa da actividade bem como o transporte de autocarro, o seguro e o lanche 'reforçado'.

Atenção: Devido à marcação do lanche (é necessário informar antecipadamente o número de pessoas), pedimos que a inscrição na actividade seja feita o mais depressa possível.

Rota de Santa Clara-a-Velha

14 de abril – domingo

Rota Vicentina Interior

Na pacata aldeia Santa Clara-a-Velha vive-se a pureza da mística Alentejana, e é ela que dá o nome à Barragem, o grande lago inesperado da imensa serra do vasto concelho de Odemira.

A nossa actividade decorrerá na **rota circular entre a aldeia e a Barragem de Santa Clara-a-Velha**, em que na primeira parte teremos a ribeira - nome localmente dado ao rio Mira - como companhia, e na qual observaremos a **vegetação ribeirinha autóctone**. Os **agriões** e o **poejo** atapetam os troços menos profundos do rio fora da época das cheias e os remansos mais profundos estão cobertos por **nenúfares**. Nos terrenos mais férteis, junto ao rio, há hortas e pomares de **laranjeiras, figueiras e oliveiras**, plenas de vida pela presença de inúmeras espécies de aves que povoam estes excelentes 'habitats'.

No ponto mais alto deste percurso encontramos a **Barragem de Santa Clara**. Envolvida numa deslumbrante paisagem serrana, **o espelho de água de Santa Clara é um dos mais fortes pontos de interesse turístico** do interior do concelho de Odemira.

Construída durante o Estado Novo, a albufeira cobre uma área de 1986ha, sendo considerada uma das maiores da Europa. Alimentada pelo rio Mira, a partir de Santa Clara a água percorre 84,9km de canais, 50,4km de distribuidores e 309,6km de regadeiras.

Um passeio por este lago gigante permite observar os seus inúmeros recantos e ilhéus, quase sempre com uma paisagem de floresta como envolvência. Do paredão ou do cimo do cerro, a grandiosidade da barragem impressiona. Nas suas águas pode-se praticar canoagem, remo ou pesca desportiva, sendo que ali abundam **o achigã, o pimpão e o lagostim**.

De regresso a Santa Clara é obrigatória a visita à **fonte do Azinhal**, datada de 1892 e restaurada em 1995. É um ótimo local para piqueniques e a água é de excelente qualidade.

A presença constante da água e as vistas desafogadas sobre um Alentejo montanhoso dão ainda mais brilho a uma actividade que nos levará a desfrutar da tranquilidade e da ruralidade deste circuito da **Rota Vicentina Interior**.

Características do percurso: 10km de dificuldade média.

Partida: Às 8h00 de Entrecampos. Chegada prevista para as 20h00.

Participação em viatura própria: Concentração às 11h00 junto à igreja da aldeia de Santa Clara-a-Velha.

Autocarro	38,50€	/	Jovens 19,00€
Viatura própria	21,00€	/	Jovens 15,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa, assim como um lanche especial no Hotel Pousada de Santa Clara-a-Velha.

Parque Florestal de Monsanto

28 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 24 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!

Junto ao mar com os nossos amigos italianos

4 de maio – sábado

Da Adraga ao Cabo da Roca -

Caminhada de convívio internacional

Na primeira semana de Maio, o Clube vai ter o prazer de receber em Portugal o nosso bom velho amigo MIMMO (Domenico Pandolfo) mais **os seus companheiros italianos**, retribuindo assim a hospitalidade com que nos receberam na sua terra (Caminhos do Mediterrâneo I), e dando continuidade aos momentos de saudável convívio que muitos de nós tiveram o privilégio de usufruir ao longo da última década, em sucessivas actividades da Federação Europeia de Pedestrianismo ERA (da qual o Mimmo é vice-presidente). Nesse sentido preparámos um itinerário clássico, junto ao mar; rumo ao incontornável ponto mais ocidental da Europa, para ser percorrido em conjunto. Será um **percurso circular com partida da Praia da Adraga em direcção ao Cabo da Roca por caminhos junto à costa e regresso mais pelo interior**. Não será seguramente uma rota jamais vista, mas vai ser uma ocasião muito especial de rever gente boa e com ela partilhar os trilhos do nosso território. Contamos almoçar no Cabo da Roca e passar pela aldeia de Ulgueira, onde poderemos visitar a **Igreja de N^a Sr^a da Conceição** (classificada de interesse público).

Vai ser uma caminhada relativamente curta, terminando a meio da tarde, uma vez que os nossos convidados vão ter uma agenda preenchida a respeitar:

Recomendações: Dada a época do ano o piso pode, em algumas partes do percurso, estar molhado e escorregadio pelo que se aconselha levar botas de montanha. Os bastões poderão ser úteis. Não esquecer o farnel e a água.

Hora e local de encontro: Às 09h30 na Praia da Adraga (tem estacionamento).

Actividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME). Transporte em viatura própria.

Portel e a sua serra

5 de maio - domingo
A última serra do Alentejo

Na década passada, havia no Clube um grupo de cantadores - o GRUCAL- que animou alguns aniversários do Clube, além de também levantar a voz no autocarro, campings e até no decorrer das caminhadas. Mais de metade das modas eram do repertório do Grupo de Cantares Regionais de Portel.

É pois motivo para se dizer: **'Foste Foste Que Eu Bem Sei Que Foste', no domingo a Portel.**

A caminho do Algarve, D. Afonso III, em 1257, ordenou ao Concelho de Évora que entregasse a D. João Peres de Aboim as terras que passaram a constituir o termo de Portel. Logo surgiu o castelo, que domina de sobremaneira a vila, e que é o principal motivo da nossa visita.

Mas antes disso, vamos conhecer a sua noiva:

Linda noiva tem Portel
És tu ó serra do Mendro
Vestida de malmequeres
E raminho de loendro
Teu nome por toda a vida
Está escrito no papel
Pelo povo és conhecida
Como a serra de Portel

É no seu ponto culminante (412m), mesmo ao lado do IP2, que iniciamos a nossa caminhada, com o objectivo de percorrer a sua cumeada. O final é em Vera Cruz, uns dez quilómetros para oriente. Tendo sido uma referência nas transmissões nacionais (rádio e TV), esta serra foi ficando para trás nas nossas andanças a pontos de ser a única serra no Alentejo onde o CAAL nunca foi.

No final da actividade teremos visita livre a Portel e algum tempo para petiscar nos cafés da terra.

Características do percurso: 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 km5,5.

Recomendações: Binóculos, água e farnel.

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

Partida: Às 7h30 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 26,00€ / Jovens 9,00€

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

Convocatória

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 22 de abril de 2019, pelas 20h30, na sede do Clube, com a seguinte ordem de trabalhos:

Apreciação e votação do Relatório e Contas referentes a 2018
Outros assuntos

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Carlos Amaral - sócio nº 2123

GDAE



14 abril (domingo)

Montejunto - Escola de Escalada Montejunto Novo: o GDAE volta ao nosso jardim, aqui bem perto de Lisboa, de rocha calcária de cor cinzenta, com muitos orifícios, agora em tempo primaveril, com vias para todos os níveis - **Adere ao convívio!**

MAIO - Formação de Escalada Desportiva nível I

02 maio (quinta-feira) - sessão teórica (20:30 - 23:30) - sede do CAAL

04 / 05 maio (sáb/dom): sáb - sessão prática em Sintra / Penedo d'Amizade

dom - sessão teórica/prática no CAAL / Escalada In-door

11 / 12 maio (sáb/dom):

sáb - sessão teórica/prática no CAAL / Escalada In-door

dom - sessão prática na Fenda / Portinho da Arrábida

18 / 19 maio (sáb/dom) - sessão prática em Alange / Mérida

22 maio (quarta-feira) - jantar

DIVULGA - reserva as data no teu calendário!

As saídas das sessões práticas estão abertas aos escaladores já credenciados.

GDAMO



No início do **mês de abril** temos o **Estágio de Alpinismo** a efetuar em Gavarny (atividade fechada com 12 participantes).

No fim de semana alargado do 25 de abril temos a atividade de Ascensão ao Balaitous nos Pirinéus (12 participantes). É uma atividade de alpinismo, a realizar com equipamento apropriado e com algum grau de dificuldade.

No mês de maio temos duas atividades, a realizar no centro do País: - no fim de semana de 11 e 12, **atividade na Serras da Freita/Arada** no fim de semana de 18 e 19, **atividade na Serra da Lousã** com passagem pelas Aldeias de Xisto.

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