



## Editorial

Janeiro foi o mês do 1º Ori Rogaine do CAAL (o Ori Rogaine é uma disciplina de Orientação, feita em equipa, que privilegia a estratégia e o jogo de equipa). Foi uma prova feita no 'nosso' Monsanto sob a égide da Federação Portuguesa de Orientação, concebida, montada e assegurada por sócios do CAAL 'treinadores de orientação' oficialmente reconhecidos.

Foi mais um sucesso de organização do nosso Clube, com cerca de 200 participantes e significativa participação de sócios do CAAL.

Nesta informação a maioria das atividades vai realizar-se de comboio. Não é muito vulgar no nosso Clube, mas a nossa consciência ambiental a isso nos obriga. É importante que tenhamos sempre presente que a 'pegada' que vamos deixando deve ser o mais pequena possível.

## Resumo

16 de fevereiro

domingo

21 a 23 de fevereiro

sexta a domingo

29 de fevereiro

sábado

8 de março

domingo

14 de março

sábado

22 de março

domingo

28 e 29 de março

sábado e domingo

Beja (de comboio)

ASESTRELA

Caminhos do Oriente (3ª etapa)

Do Estoril a Cascais

Caminhos do Oriente (4ª etapa)

Monsanto - Dia da Árvore e da Poesia

Costa Vicentina

### Beja (de comboio)

16 de fevereiro - domingo

De comboio pelo Alentejo

Nesta curta visita a Beja, procuraremos visitar:

Museu Rainha Dona Leonor, Espaço Museológico Rua do Sembrano, Castelo, Sé Catedral, Pousada São Francisco e Hospital da Misericórdia / Hospital de Nossa Senhora da Piedade.

Iremos de comboio, com saída da estação de Entrecampos às 10h00 e chegada a Beja às 12h10.

Regressaremos no comboio das 18h15 com chegada prevista para as 20h27.

Os participantes deverão comprar o seu bilhete junto da CP.

Recomendações: É aconselhável levar almoço e vestuário adequado à altura do ano e a uma actividade urbana.

Participação em viatura própria: Local de encontro na Estação de Comboios de Beja às 12h10.

O preço da atividade - 10,00€ - inclui todas as entradas e seguro. É imprescindível a inscrição na secretaria do Clube.

Informações sobre os monumentos a visitar no site do Clube.

### ASESTRELA - Encontro com a Montanha

21 a 23 de fevereiro - sexta a domingo

Serra da Estrela - 'A Outra Estrela'

Venha encontrar-se com a Montanha para uma **Actividade Invernal de Montanha na Serra da Estrela**.

Ver tudo em <https://sites.google.com/view/asestrela/home>

As inscrições são feitas diretamente com a organização (ASESTRELA).

### Caminhos do Oriente - em busca da nascente do Alviela

29 de fevereiro - sábado

3ª etapa - Santa Iria de Azóia - Alverca

A partida é na estação de comboios de **Santa Iria**, retomando-se um pouco mais acima o canal do Alviela no atravessamento do IC2. Seguindo o canal e as engenhosas obras de aproveitamento de água para as hortas urbanas chega-se à **Póvoa de Santa Iria** e à **Quinta Municipal da Piedade**, com o seu palácio, capela e árvores notáveis.

Mais adiante, a mais ou menos laboriosa passagem do encaixado vale da ribeira dos Caniços leva-nos à localidade do **Forte da Casa**, envolvente do forte de mesmo nome, no arranque da **2.ª Linha de Torres**.

Mais a norte, evitando a difícil passagem direta do muito encaixado vale da ribeira da Verdinha, passaremos pelos notáveis obeliscos da **antiga estrada real**, que assinalavam o limite do antigo termo de Lisboa, e que são a prova definitiva de que a circulação rodoviária em Portugal se fazia pela esquerda (isto até 1 de junho de 1928).

Em **Alverca** ainda iremos até ao lado de lá da A1, antes de nos dirigirmos para a estação de caminhos de ferro, passando pelos restos do **castelo**, pela **igreja matriz de S. Pedro** e pela nova **igreja dos Pastorinhos**, com o seu monumental carrilhão, o segundo maior da Europa (72 sinos). Do lado de lá da linha do norte, vislumbraremos as OGMA - Indústria Aeronáutica de Portugal e o polo de Alverca do Museu do Ar.

**Características do percurso:** Percurso semiurbano com um total de 16,2km e desníveis acumulados de 313m. **Possibilidade de neutralização** aos 5km, na Póvoa de Santa Iria (CP) e aos 10km, em Alverca (CP).

**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 403, 404 e 417 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Ponto de encontro:** Largo da estação de comboios de **Santa Iria, às 09h45**. Para quem não vai de comboio, alerta-se para a ausência na nacional 10 de indicação de estação. Recomenda-se, por isso, a visualização prévia da localização do desvio no Google. Para apoio, informa-se que o cruzamento tem uma série de tabuletas a indicar um conjunto de empresas.

**Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME).**

## Do Estoril a Cascais...

8 de março - domingo  
... de comboio e a pé

Sabiam que o **Sud Express**, que originalmente ligava Lisboa a Calais por Madrid e Paris, **durante algum tempo também foi ao Estoril**, na Linha de Cascais, utilizando o sistema de carruagens directas? Na década de 1930, e após a Primeira Guerra Mundial, o Sud Express passou a ter uma carruagem directa para o Estoril, permitindo a deslocação de turistas ricos da Europa Central, e contribuindo para a **celebrização da Costa do Estoril como um destino de férias internacional**.

**Em 2020 o CAAL irá também ao Estoril de comboio, partindo desta vez do Cais do Sodré às 8h00 e chegando ao Estoril pelas 8h36.**

Após percorrermos a área adjacente à estação, **iremos em direção ao centro de Cascais pelo paredão ribeirinho**, apreciando algumas das praias da zona e alguns belos exemplares de imóveis que chegaram aos dias de hoje.

Às 10h00 visitaremos o renovado **Museu da Vila**, onde é possível percorrer a história da vila e do concelho, desde o Neolítico até ao início do século XX. O Museu exhibe ainda algumas soluções multimédia inovadoras, que permitem ao visitante navegar pela história de Cascais.

Após esta visita, iremos em direção à zona da Marina de Cascais, visitar **o Forte de Nossa Senhora da Luz de Cascais, a Torre de Santo António de Cascais e o Palácio da Cidadela de Cascais**.

A **Fortaleza Nossa Senhora da Luz** é unanimemente considerada um dos mais relevantes patrimónios edificados em Cascais. Congénere das Torres de Belém e da Caparica, a Torre de Santo António, na génese de todo o conjunto fortificado da Cidadela (terminado no século XVII), foi mandada construir por D. João II em 1488. Perto, teremos oportunidade de avistar o **Mareógrafo de Cascais. O Palácio Real da Cidadela de Cascais**, que visitaremos, é actualmente residência de verão do Presidente da República.

Terminada a visita, teremos cerca de 40 minutos de **tempo livre**, recomeçando a actividade pelas 14h00 visitando o **Centro Cultural de Cascais**, edifício secular, que nasceu da reabilitação do antigo Convento de Nossa Senhora da Piedade. Abriu as suas portas a 15 de maio de 2000 e constitui hoje um espaço multidisciplinar, especialmente vocacionado para as artes visuais.

De seguida esperam-nos:

- o **Museu do Mar** (visita guiada) renomeado Museu do Mar - Rei D. Carlos, em 1997, e que está sedado no edifício do antigo Sporting Club de Cascais, fundado em 1879 pelo então Príncipe Carlos - a **Casa das Histórias Paula Rego** (visita guiada), projeto de arqui-

tura de Eduardo Souto de Moura, Prémio Pritzker 2011; a Casa das Histórias Paula Rego foi inaugurada em setembro de 2009. É o mais internacional espaço museológico do concelho. Em 2006, Paula Rego escolheu Cascais para a construção da 'sua' Casa das Histórias, que exhibe um conjunto significativo da sua obra gráfica e algumas obras do marido, Victor Willing, artista e crítico de arte, falecido em 1988

- o **Museu-Biblioteca Condes de Castro Guimarães**, onde poderá apreciar peças de grande valor artístico e documental, incluindo obras de arte que retratam Cascais, de autores portugueses e estrangeiros, louça indo-portuguesa e uma excelente sala de arqueologia. Merece também destaque a biblioteca, com cerca de 2500 volumes raros.

Terminaremos a actividade junto ao Farol de Santa Marta a ver o pôr do sol, depois de, esperamos nós, um dia bem passado.

**O preço da atividade - 14,00€ - inclui todas as entradas e seguro.** Para quem quiser partir do Cais do Sodré, a concentração é às 7h45, para partirmos no comboio das 8h00. Os participantes deverão comprar o seu bilhete junto da CP.

É imprescindível a inscrição na secretaria do Clube.

## Caminhos do Oriente - em busca da nascente do Alviela

14 de março - sábado  
4ª etapa: Alverca - Vila Franca de Xira

A partida é na estação de caminhos de ferro de **Alverca**. Atravessando a cidade de Alverca, com **pelourinho e antiga Casa da Câmara**, regressamos ao nosso principal fio condutor, **o canal do Alviela**, que seguiremos até ao **Sobralinho** e ao seu **palácio e quinta**, com interessantes painéis de azulejos com motivos orientais. Saídos do Sobralinho avançamos com determinação até à **1.ª linha de Torres** e ao Hércules, com maça e pele de leão. Este **monumento aos Defensores das Linhas de Torres** fica situado à cota 90, dele se avistando Alhandra e Vila Franca de Xira.

Já em **Alhandra**, na colina da igreja, visitamos o **miradouro** sobre a vila, a **lezíria** e os **mouchões** do Tejo e mergulhamos no importante culto ao **dr. Sousa Martins**, notável médico alhandrense.

Da histórica vila de **Alhandra - terra do Gineto dos 'Esteiros' de Soeiro Pereira Gomes** - seguimos para norte ao longo das margens do Tejo, paralelamente à linha do norte, N10, A1 e **canal do Alviela**, de que nos despediremos já em plena Vila Franca de Xira. **Em Vila Franca de Xira**, cidade com importante vida cultural, passaremos por interessantes monumentos à tauromaquia e **visitaremos as exposições das Cheias de 1967 e do Neorrealismo**, acabando na estação de caminhos de ferro - ela própria um monumento -, ao lado do parque municipal ribeirinho.

**Características do percurso:** Percurso semiurbano com um total de 16km e desníveis acumulados de 270m, com algumas **possibilidades de neutralização**, nomeadamente aos 9km, em Alhandra (CP) e aos 14km, à entrada de Vila Franca de Xira (CP).

**Recomendações:** Usar bom calçado de marcha, devido aos desníveis e à natureza de alguns trilhos. A meio do percurso haverá tempo livre para almoço. Trazer farnel e água é recomendado, pois há poucas possibilidades de abastecimento fora dos núcleos urbanos.

**Cartografia:** Folhas 309 e 404 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Ponto de encontro:** Estação de Alverca, ao fundo das escadas do lado da cidade, às 10h00.

**Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME).**

## Parque Florestal de Monsanto

22 de março - domingo

Dia da Árvore e da Poesia

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

**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!

**Só o ama quem o conhece... só o defende quem o ama!**

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

## Costa Vicentina...

28 e 29 de março - sábado e domingo

... e a serra do Espinhaço de Cão

Quando fizemos o reconhecimento para esta actividade, lá íamos nós, a caminho das salsas ondas da Costa Vicentina quando, de repente, nos surge o lugar de **Espinhaço de Cão**. Curioso nome que afinal tem justificação: foi retirado da serra onde se situa, e à qual o CAAL nunca foi...

O percurso tem altos e baixos, literalmente, correspondentes à forma dum espinhaço de cão lazarento, e é uma serra de contrastes: de um lado, eucaliptos e o horizonte marítimo; do outro, inúmeros vales que vão dar à **barragem da Bravura**, com pequenos povoados, envolvidos por sobreiros e medronheiros. Lá longe, a imponente serra de Monchique. Para terminar, escolhemos seguir (para NW) pelo vale da **ribeira do Monte Novo**, que nos acompanha até perto de **Aljezur**.

No dia seguinte é também no **Monte Novo** que começamos, mas agora já em pleno **Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina**. Tomamos o rumo sul, para mais tarde subirmos ao **vértice geodésico do Mosquito (115m)**. Daqui temos uma panorâmica da área envolvente e do percurso que nos espera. Vai ser um caminho por terreno de dunas e areias, para depois melhorar - e muito - quando surgirem os arenitos, com curiosas formas, e o já nosso conhecido **grés de Silves, com a sua característica cor vermelha**.

Finalmente é o esplendor na praia: vão ser 7km, com alguma liberdade, ao longo das **praias da Bordeira** e do **Amado**, com o Pontal da Carrapateira - 'de onde se tem uma beleza cénica arrebatadora' - a separá-las.

**Características dos percursos:**

**1º dia (sábado)** - Início às 11h00, no lugar de **Espinhaço de Cão** onde, pela cumeada, iremos percorrer a serra homónima. Serão 14,8km, com uma dezena de subidas e descidas (é o espinhaço) mas que não ultrapassam os 10m de desnível. Os últimos sete quilómetros são uma descida de 200m, até **Caeiros de Cima**, onde contamos chegar por volta das 16h30. O percurso é feito sempre pelos típicos caminhos das áreas florestadas e **poderá haver neutralização**.

**2º dia (domingo)** - É o dia da costa. Início às 9h30 junto à **Herdade de Monte Novo** e entrada no autocarro às 16h30, após termos almoçado e 'tomado banho' na **Praia do Amado**. Antes disso, passámos pela **Praia da Bordeira**. São 14km e os desníveis são insignificantes. O percurso é sempre feito por caminho assinalado. **Neutralização ao km 8,5**. Para quem continua, são mais 6km, num

percurso 'quase livre', feito por estrada, com almoço (em restaurante ou piquenique) e possível banho. O autocarro deverá estar estacionado nas imediações do 'Amado Surfcamp'.

**Recomendações:** Proteção para os agentes atmosféricos próprios da região e época do ano (o vento pode ser frio), binóculos e fato de banho.

**Farnel para os dois dias;** no entanto, **na noite de sábado, o autocarro vai a Aljezur** para os companheiros que queiram jantar em restaurante, e o final da caminhada de domingo é numa área onde há restaurante e bar.

**Alojamento:** No Parque de Campismo do Serrão em Aljezur, em tenda. Existem várias alternativas de alojamento dentro do parque, por conta dos interessados.

**Cartografia:** Folhas 583-A, 584, 592 e 593 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Sábado, às 7h00 de Entrecampos. Chegada a Lisboa prevista para as 21h00 de domingo.

**Participação em viatura própria:** Às 10h30 (de sábado), os companheiros deverão deixar os automóveis e tomar o autocarro na rotunda onde acaba a A22 e começa a EN 120, na localidade de **Bensafrim**. O retorno a este local só será feito no final da tarde de domingo.

Autocarro	60,00€	/	Jovens 25,00€
Viatura própria	30,00€	/	Jovens 15,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, o seguro, a dormida no parque de campismo (tenda), a informação e o mapa.

## GDAMO -



O GDAMO tem como próxima saída a atividade a realizar nas **Astúrias, na Pena Ubina**.

É uma atividade de quatro dias a ser efetuada nos dias 22 a 25 de fevereiro, e encontra-se esgotada já há algum tempo.

De seguida, e durante os meses de fevereiro e março, o GDAMO estará a dar apoio às Formações de Montanhismo e Alpinismo, durante alguns fins de semana.

Depois deste período, o GDAMO tem em agenda a realização das seguintes atividades:

- **março, 28 e 29** – Atividade em **Bejar** (ou **Serra da Estrela**, se houver neve e gelo)

Será uma atividade tipo invernal a efetuar com equipamento de alpinismo.

- **abril, 25 e 26** – Atividade a realizar na zona de **Sistelo**

**É uma atividade de pedestrianismo sem dificuldades especiais e acessível a toda a gente que esteja habituada a caminhar.**

Iremos partir na sexta feira, dia 24, para ir dormir em Ponte de Lima; no sábado, dia 25, partimos para Sistelo para efetuar o PR14 - Trilho das Brandas de Sistelo - e regressamos a Valença para dormir; no domingo, dia 26, voltamos para a zona de Sistelo para efetuarmos o PR6 - Trilho do Glaciar e Alto de Fez. Temos reservas efetuadas para 12 participantes e temos 10 inscrições.

## GDAE -



Próximas actividades:

- fevereiro, 22 a 25 (sábado a terça) - **Espiel (Cordoba)**

- março, 21/22 (sáb / dom) - **Fragas do Cercal** (Figueiró dos Vinhos), **Poios** (Pombal) ou **Pampilhosa da Serra**

- abril, 18/19 (sáb / dom) - **Fragas do Valongo** (Valongo)

- **maio, Formação em Escalada Desportiva - nível I (48 horas)**

(Ver tudo em <http://clubearlivre.org/node/2896> )

## GDAO -



Vamos reunir em breve para preparar a próxima actividade de **orientação**.

Está atenta ao site e aos mails.

## Próximas actividades:

### Abril

4 sábado

**Praia das Mações**

18 e 19 sábado e domingo

**Almeida, Pinhel, Castelo Rodrigo e Vilar Formoso**

26 domingo

**Parque Florestal de Monsanto**

### Maio

1 a 10 - 10 dias

**Catalunha (ERA)**

16 sábado

**Seixal**

17 domingo

**Parque Florestal de Monsanto**

23 e 24 sábado e domingo

**Arouca**

30 sábado

**Ílhavo**

### Junho

6 sábado

**Canoagem – Penacova a Coimbra**

14 domingo

**Dia do Ambiente do CAAL**

21 domingo

**Parque Florestal de Monsanto**

27 e 28 sábado e domingo

**Gerês (miradouros)**

**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 Benfica

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