



NOTA DE ABERTURA

Com este boletim informativo encerramos mais um ano da vida do nosso Clube e fazemos a divulgação do calendário provisório do CAAL para 2001. O calendário proposto para 2000 foi cumprido, contando as actividades com elevada adesão por parte dos sócios. Para o próximo ano, as actividades que iremos realizar resultam, como é habitual, das propostas apresentadas pelos sócios que, com generosidade, se dispõem a organizá-las para todos nós. Salientamos, pela novidade, a realização do CIMO, de um curso de vela e o reaparecimento do Grupo de Ambiente que nos propõe, para 2001, a descoberta dos Jardins de Lisboa. Contamos com a adesão e a participação empenhada e cheia de alegria de todos os sócios.

Os nossos votos de Boas-Festas para todos os sócios, familiares e amigos.

Bom Natal para todos!
A Direcção

Actividades em Janeiro - Fevereiro de 2001

EURO RANDO 2001

1 de Janeiro, 2ª feira a 6 de Janeiro, Sábado

RESERVA NATURAL DO ESTUÁRIO DO SADO

13 de Janeiro, Sábado – 2 botas

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

21 de Janeiro, Domingo – 1 bota

TRILHOS DE CANHA (Montijo)

28 de Janeiro, Domingo – 2 botas

VAMOS DESCOBRIR OS JARDINS DE LISBOA (I)

3 de Fevereiro, Sábado

PEDRA FURADA (Marcha CCC)

11 de Fevereiro, Domingo – quase sem botas

CURSO DE VELA

Início a 17 de Janeiro

CURSO DE ORIENTAÇÃO

Início a 18 de Janeiro

EURO RANDO 2001

Mega marcha do Porto a Estrasburgo

1 de Janeiro, 2ª feira a 6 de Janeiro, Sábado

A European Ramblers Association (ERA) está a organizar, conjuntamente com as federações nacionais suas filiadas, um conjunto de dez marchas que, partindo de diversos pontos da Europa, irão convergir para Estrasburgo onde chegarão no terceiro fim de semana de Setembro de 2001.

A marcha portuguesa, organizada pela FPC e pelos clubes filiados, sairá do Porto a 1 de Janeiro de 2001, sendo o testemunho passado à Federação Galega de

Montanhismo a 6 de Janeiro, acto que terá lugar na Ponte Velha de Valença - Tui. Para todos os interessados, o programa está disponível na sede do

CAAL. Apesar de não ser cobrada qualquer taxa, a inscrição prévia é obrigatória. Entre os participantes inscritos que fizerem o percurso completo entre o Porto e Valença, serão sorteadas 10 viagens de ida e volta a Estrasburgo.

O Clube vai organizar um autocarro para participar na jornada de dia 6 de Janeiro, Sábado, (V.N. de Cerveira – Valença – Tui). Haverá lembranças para todos os participantes. Em Tui, terá lugar uma recepção no Axuntamento, oferecida pelo Alcaide.

No regresso, dia 7, domingo, vamos visitar o Parque Biológico (www.parquebiologico.pt), em Vila Nova de Gaia, onde almoçaremos. **Inscrição na sede até ao dia 28 de Dezembro.**

Partida: dia 5, sexta-feira, Algés às 20h00 e Campo Pequeno às 20h30.

Preços*	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	4 000\$00	2 000\$00

* Inclui o transporte e a entrada no parque.

Alojamento: Pavilhão Gimnodesportivo de Vila Nova de Cerveira.

Participação em viatura própria: é possível mas necessita também de inscrição prévia. No dia 6, o início do percurso é em Vila Nova de Cerveira, às 9:30.

RESERVA NATURAL DO ESTUÁRIO DO SADO "Dos sapais da Carrasqueira ao açude da Murta"

13 de Janeiro, Sábado – 2 botas

Criada em 1980 pelo Decreto-lei n.º 430/80 de 1 de Outubro, a Reserva Natural do Estuário do Sado abrange uma área de aproximadamente 23.160 ha, dominada pelo Rio Sado e em que mais de 50% da área total é constituída pela superfície estuarina. Estende-se a Sueste da Cidade de Setúbal e ao longo de ambas as margens do rio, desde a Península da Mitrena até próximo de Alcácer do Sal (lugar das Faias - *Batalha*), abrangendo os Sapais da Comporta, Carrasqueira e parte das dunas de Tróia.

Comporta: Arquitectura rural - Museu do Arroz - sapais, arrozais, paisagem característica - avifauna - rapinas - Rio Sado

À entrada da Comporta, bem no alto da antiga fábrica de descasque do arroz, hoje Museu, os ninhos das cegonhas deixam-nos agradavelmente surpreendidos. Aqui está um bom pretexto para pararmos. Ao sairmos depois da visita e mesmo em frente, surpreende-nos a chegada de barcos coloridos em maré cheia. Atracam num porto feito de estacas e soalho de madeira. Parece-nos frágil, mas não é. Há um simpático aceno de um homem tisonado pelo sol. Esta gente é mesmo assim!

As formas sinuosas dos sapais, dos lodos, do verde característico em contraste com o prateado do rio, reflexo do sol onde brilham milhões de cristais, as

salinas, das pequenas lagoas de águas calmas, do azul do rio, dos vastos pinhais, do voo cadenciado e tranquilo das cegonhas, até da feliz oportunidade de se verem golfinhos no mar a caminho do rio e dum minúsculo barquito na faina da pesca, sustento de muita gente destes lugares.

Murta : Vale a pena subir ao alto do moinho e contemplar daí a paisagem. As silhuetas das Serras da Arrábida, S. Luís e Palmela são visíveis. A nossos pés temos o sapal de verdes acastanhados. Também a Herdade do Pinheiro e a Estação Arqueológica fenícia do Abul são visíveis do outro lado do rio.

Características do percurso: percurso de cerca de 17 km, sem dificuldade. Não há neutralização.

Cartografia: folhas 466 e 475 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: Algés às 7h00 e Campo Pequeno às 7h30.

Participação em viatura própria: é possível, com inscrição prévia no Clube e desde que assegurem o regresso ao ponto de partida. Local de encontro: às 9h30, na Comporta, junto ao Museu do Arroz. Chegada : Murta (km 8 – E. N. 253 Comporta / Alcácer do Sal)

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	2 700\$00	2 250\$00
Viatura própria	1 750\$00	1 000\$00

Recomendações: A extensão dos percursos, o estado do tempo e do piso dos caminhos a percorrer, condicionam o calçado a utilizar. Recomendamos sempre calçado pesado, de preferência impermeável em função do estado do tempo, de solas espessas e aderentes.

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

21 de Janeiro, Domingo – 1 bota

O CAAL vai promover, uma vez mais, a realização de um passeio dos “Caminheiros de Monsanto”.

Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início à 9h30 e final no mesmo local. Inscrição no local.

TRILHOS DE CANHA (Montijo)

“Pelos labirintos dos seus montados”

28 de Janeiro, Domingo – 2 botas

Tomando a estrada rumo à antiga vila de Canha, situada a 30 km de Montijo, propõe-se o início do nosso passeio. A região das Terras de Canha é um dos locais mais interessantes no limiar da Região de Turismo da Costa Azul. Aqui se encontra um bom exemplo típico do montado de sobro e dos espriados arrozais da região, denunciando já a proximidade do traçado alentejano.

Pelo caminho, as margens da ribeira de Canha serve de refúgio para várias espécies de aves, podendo-se observar cegonhas, garças, milhafres, patos, bem como a criação de avestruzes, emas e gado bravo, nas herdades. Vamos ainda desfrutar uma boa panorâmica sobre alguns edifícios de montes que merecem algum destaque: o palacete do Monte Montinho, do Monte Escatelar e do Monte da Abegoaria. Na parte final, teremos ainda oportunidade de avistar a vasta área vitivinícola de

Pegões, responsável pela excelente qualidade dos vinho Fontanário de Pegões e Adega de Pegões.

Características do percurso: percurso de cerca de 12 km, sem dificuldade. Não há abastecimento ao longo da actividade. Não há neutralização.

Cartografia: folhas 420 e 434 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: Algés às 8h00 e Campo Pequeno às 8h30.

Participação em viatura própria: é possível, com inscrição prévia no Clube e desde que assegurem o regresso ao ponto de partida. Local de encontro: ao km 8 da EN 251/1, de Canha para Vendas Novas (Monte da Abegoaria) às 9h30.

Preços	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	1 700\$00	1 250\$00
Viatura própria	1 150\$00	750\$00

Recomendações: não se esqueça de levar água e merenda para o almoço. Leve impermeável, caso haja possibilidade de chover. Aconselha-se o uso de botas.

VAMOS DESCOBRIR OS JARDINS DE LISBOA (!)

“Jardins e Palácio Marquês da Fronteira”

3 de Fevereiro, Sábado

Esta é a primeira proposta do Grupo de Dinamização de Actividades de Ambiente, para 2001. Iremos conhecer os Jardins e o Palácio Marquês da Fronteira, em S. Domingos de Benfica, bem perto do Clube. Partiremos da sede do CAAL e, através dum trilho no Parque de Monsanto, iremos até ao Palácio. Duração prevista: 2 horas.

Ponto de encontro: na sede do CAAL, às 10h00.

Observações: Em virtude da actividade ser limitada a **50 participantes**, é necessário fazer a inscrição prévia na sede.

Custo: 1 000\$00 (entrada no Palácio e Jardins)

PEDRA FURADA (Marcha CCC)

“Dos mármore de Pero Pinheiro aos Lapiás”

11 de Fevereiro, Domingo – quase sem botas

Mais uma vez vos convidamos para uma caminhada curta de convívio. A finalidade destas caminhadas, como muitos já sabem, é dar oportunidade a novos caminheiros para uma primeira experiência sem grande dificuldade e, simultaneamente, proporcionar a ocasião para revermos alguns sócios “destreinados” como os da equipa que propõe esta actividade.

Num cenário natural, onde exploraremos alguns dos mais belos recantos do concelho de Sintra, visitaremos os campos de Lapiás da Pedra Furada e de Negrais, caminharemos por cristas da surpreendente beleza e ao longo da margem de irrequietas ribeiras. Terminaremos com o habitual convívio.

Características do percurso: percurso sem dificuldade, com cerca de 12 km, cota máxima: 200m.

Cartografia: folha 416 da carta militar de Portugal (1/25000) do I.G.E.

Partida: Algés às 8h30 e do Campo Pequeno às 9h00.

Participação em viatura própria: é possível, com inscrição prévia no Clube e desde que assegurem o regresso ao ponto de partida. Os companheiros que se deslocarem em viatura própria, tomarão o IC16 no IC19, à entrada de Sintra (Ranholas) e saindo em Pero Pinheiro Sul, seguem a estrada para Negrais até ao Centro da Pedra Furada. A actividade terá início às 9h45 na localidade de Pedra Furada, junto ao cruzamento para Anços, à porta do Atelier de Arraiolos .

Preços*	Sócios	Men. 21 anos
Autocarro	3 400\$00	2 500\$00
Viatura própria	2 500\$00	1 750\$00

Recomendações: alguns pontos do percurso devem estar enlameados, pelo que se aconselha o uso de calçado adequado.

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO

21 de Janeiro, Domingo – 1 bota

O CAAL vai promover, uma vez mais, a realização de um passeio dos “Caminheiros de Monsanto”.

Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início à 9h30 e final no mesmo local. Inscrição no local.

AVISOS

Horário de atendimento: 3ª, 4ª e 5ª. feiras das 15h00 às 18h30.

As inscrições serão efectuadas, de preferência por carta, acompanhada de cheque, recebida (ou entregue) no Clube até à 3ª feira anterior à realização da actividade e serão consideradas por ordem de chegada.

O cheque deverá ser acompanhado da seguinte informação: identificação da actividade, n.º do sócio, nome completo do sócio ou familiares directos a inscrever, n.º do cheque, Banco, local de entrada no autocarro ou participação em viatura própria.

As desistências só serão consideradas se comunicadas ao Clube até à 3ª feira anterior à realização da actividade ou se a vaga for preenchida.

NOTÍCIAS

• QUOTAS 2001 → 5 000\$00

O seu pagamento deve ser feito de preferência durante o 1º trimestre do ano de 2001!

• Grupo de Ambiente

O GDAA reiniciou as suas actividades e, para já, propõe-nos, para 2001, a descoberta dos Jardins de Lisboa. Os sócios interessados em colaborar com o Grupo deverão contactar o Clube.

• Grupo de Escalada Escalada no Outono

Na bonita falésia da Rocha da Pena, no barrocal Algarvio decorreu, no fim de semana de 11 e 12 de Novembro, a actividade que encerra oficialmente a época de Escalada. A actividade foi bastante concorrida, 25 escaladores, e o tempo também deu uma boa ajuda. Até para o ano!

• Grupo de Orientação

O GDAO reúne-se na sede do CAAL, no dia 9 de Janeiro, pelas 21h30, para preparação da próxima actividade do grupo. Aparece e participa!

• Carta de Montanheiro

A Carta de Montanheiro ou a sua revalidação para 2001, pode ser pedida, desde já, na sede do Clube.

• Carta de Montanheiro para Jovens

No sentido de promover a Carta de Montanheiro entre os mais jovens, o Conselho Geral da Federação Portuguesa de Campismo, na sua sessão de 21.06.2000, decidiu aprovar uma taxa bonificada para a Carta de Montanheiro dos Jovens. Assim, a partir de 1 de Janeiro de 2001, as Cartas de Montanheiro para os praticantes de montanhismo e escalada até aos 16 anos, custam apenas 1000\$00 e têm validade entre 1 de Janeiro e 31 de Dezembro de cada ano.

• Sessão na sede

Tema: *Caminhadas nas Ilhas Canárias*

No dia 25 de Janeiro (Quinta-feira), às 21h30, haverá uma sessão de audiovisual “*A descoberta das Canárias: Lanzarote, Hierro, La Palma*”. Vamos ver o que os companheiros Vitória e José Vaz Pato têm para nos mostrar deste paraíso do Atlântico.

• Parque de Alvalade

A CML recuperou uma mata situada entre o nº 200 da Av. do Brasil (ao Pote de Água) e a Av. Gago Coutinho (junto da Rotunda do Relógio). O Parque é um local agradável para passeios pedestres, desfrutando de uma magnífica vista sobre Lisboa. Dispõe também de diversos equipamentos: parque infantil, zona para picnic, zona de leitura ou convívio. Junto, há um restaurante e campos de ténis.

• Vamos ao EVEREST!

No Centro Multimédia, em Espinho, um magnífico documentário de 45 minutos, filmado em IMAX. Há sessões de 2ª a 6ª às 15:45, 3ª a Domingo às 22:00, Sábado e Domingo às 17:00. (tel. 227 33 11 90).

• Estacionamento no CAAL

Avisam-se todos os sócios de que o CAAL, à semelhança das outras duas associações, só tem direito a **um lugar** de estacionamento junto da sede. Assim, todos os visitantes deverão deixar o carro no parque de estacionamento, junto do Centro Associativo do Calhau, sob pena de serem multados.

• Cartão CEPESA Team

Através de um acordo estabelecido entre a FPC e a CEPESA, os titulares de Carta Federativa vão poder beneficiar de um desconto de 5\$00 em cada litro de gasolina. Existem no Clube propostas de adesão à disposição dos sócios interessados.

• Leituras...

Desta vez recomendam-se dois livros que o Clube adquiriu recentemente:

- **GR22** – Grande Rota das Aldeias Históricas
Edição do INATEL
- Caminhos de Fátima - **Caminhos do Tejo**.
Edição do Centro Nacional de Cultura.

