n_255 Dezembro_2012 ano_28

Arlivre Informação

Editorial

O CAAL não é um clube!

Se pensarmos nas características dos clubes mais sonantes deste país, dificilmente conseguiremos encaixar o CAAL nesse figurino. Com efeito, não possuímos adeptos, que venham ao fim de semana assistir, sem participar, às nossas actividades e que, nos restantes dias, defendam com uma paixão sectária as nossas supostas virtudes. Em vez disso, a pertença a este Clube implica uma **postura participativa**, um **empenhamento** que vai muito para além do pagamento anual da quota. Como resultado dessa participação, o CAAL assume contornos próximos dos de uma cooperativa, resultando tudo o que produz do **esforço voluntário e não remunerado dos seus associados**. Mas qual é o produto da acção do CAAL? É um produto intangível e complexo: **produzimos bem-estar entre os nossos companheiros**, que se dedicam a actividades que os satisfazem física e interiormente; produzimos **conhecimento**, resultante do nosso contacto directo com a envolvente ambiental, humana e cultural em que se inscrevem as nossas actividades; produzimos igualmente **conhecimento técnico**, relativo às práticas mais seguras e adequadas de estar no terreno, conhecimento esse que procuramos, através da formação, disseminar entre os nossos sócios; **mas, acima de tudo, produzimos, entre os nossos companheiros, não só a consciência, mas igualmente o hábito da participação cívica,** indispensável para que Portugal seja vitorioso face ao transe em que se encontra.

Resumo

1 de dezembro	sábado	Amieira do Tejo e o Muro da Sirga
9 de dezembro	domingo	Dois Portos
16 de dezembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
		2013
13 de janeiro	domingo	A Caminho de Fátima
19 e 20 de janeiro	sábado e domingo	As Fisgas do Ermelo, o Monte Farinha e o esplendor do Alvão!
27 de janeiro	domingo	Península de Setúbal - Azeitão

Amieira do Tejo e o Muro da Sirga

1 de dezembro

sábado Rota do Tejo

A **Assessoria do Ambiente do CAAL,** a convite da ARH Tejo, participou numa série de eventos ligados ao projecto da **candidatura do Tejo a Património da Humanidade,** cujo estudo, em curso, envolve entidades de Portugal e de Espanha e de onde decorre, em colaboração com as autarquias, a promoção da marcação de um percurso de grande rota, designado por **Rota do Tejo.**

Em apoio desta candidatura, e inspirados numa actividade emblemática do CAAL (4 de Abril de 1992), **vamos visitar Amieira do Tejo e percorrer o 'muro da sirga'**, evocando a **História** (o Priorado do Crato e a barca da Amieira) e a **Natureza** (a geologia e a biodiversidade).

Amieira do Tejo, uma das doze vilas da ordem de Malta, é uma **aldeia do concelho de Nisa,** sobranceira ao rio, que desempenhou um papel importante na comunicação norte-sul do país com a célebre e antiquíssima **'barca da Amieira'**. Por lá passou o féretro da Rainha Santa Isabel a caminho da sua última morada em Coimbra. **O castelo e o passeio pelas ruas bem cuidadas merecem a visita.**

O **'caminho da sirga'** (*) ajudou a vencer os cachões que, na transição do granito para o xisto, enxameavam o rio e dificultavam a navegação. **Foi uma obra de engenharia medieval mantida até ao séc. XIX.** Representou também o sonho de Filipe II de Espanha de tornar o rio navegável de Lisboa a Toledo… também no reinado de D. Maria I esse desiderato foi uma vez mais tentado… depois a linha de caminho de ferro da Beira Baixa, inaugurada em 1893, ligou Lisboa a Paris, e a navegabilidade do Tejo deixou de ser interessante… as barragens vieram já no século XX e hoje a paisagem do passado já somente se encontra representada em gravuras e fotografias!

São as memórias e as tradições que vamos evocar neste passeio e vamos ainda observar a **rica fauna e a flora na envolvente do rio Tejo**. A albufeira tapou muitas gravuras pré-históricas que ainda hoje lá se encontram nas rochas das margens abruptas, hoje inundadas. Não as poderemos ver neste percurso, mas elas também vão estar presentes nesta caminhada…

Da **informação de 1992** retivemos o seguinte extracto / convite, que hoje ainda traduz com propriedade os objectivos para esta actividade da Assessoria do Ambiente, onde os sócios do CAAL

não podem faltar 'absolutamente':

> **"Numa região entre a Beira e o Alentejo, por terras do antigo Priorado do Crato, o Ar Livre convida-o para mais este encontro com a natureza e a história".**

Vamos seguir por um caminho marcado pela Câmara de Nisa - o PR1 - **'Trilho das Jans', que liga a zona humanizada** - as aldeias, os campos e a floresta, **com a margem do rio Tejo,** outrora plena de vida e hoje quase abandonada.
Também vamos visitar o **castelo da Amieira** e percorrer as ruas da aldeia, que já foi rica e sede de concelho, visitando **igrejas e pontos de interesse.**
No final haverá um **convívio com produtos regionais** na Casa do Balcão, que foi sede dos primeiros Paços do Concelho e hoje aloja o Grupo Desportivo e Cultural (**incluído no preço**).
Características do percurso: Fácil e circular, de cerca de 12,6km, **por caminhos rurais e sobre o 'muro da sirga',** acompanhando o rio neste troço, de cerca de 4km (http://www.cm-nisa.pt/desporto/pr1.pdf). O percurso inclui uma descida íngreme, um troço com algumas dezenas de metros.
Recomendações: Levar merenda para o almoço e água para o caminho. O uso de botas é imprescindível.
Cartografia: Folhas 323 e 324 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25.000 do IGE.
Partida: Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 10h30 junto à entrada do castelo da Amieira do Tejo.

Autocarro	32,00€	/	Menores 21 anos 20,00€
Viatura própria	24,00€	/	Menores 21 anos 15,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa, a entrada nos monumentos e o convívio (lanche).
É imprescindível a inscrição no Clube.
(*) Um **'caminho da sirga'** é um caminho ao longo das margens de um rio ou canal e que tem como objectivo permitir a tracção de barcos por meio de animais ou pessoas. **A sirga era o cabo de sisal** utilizado para rebocar os barcos a partir da margem [www.wikipedia.org].

Dois Portos

9 de dezembro - domingo

Um passeio entre vinhas

Nesta actividade, **com início e fim em Dois Portos,** vamos percorrer na íntegra esta freguesia de Torres Vedras, onde teremos a oportunidade de passar por vinhas, pomares e terrenos de cultura, atestando que **a agricultura ainda é muito importante na região do Oeste.**
A freguesia de Dois Portos é famosa pelas suas quintas e adegas e produz, segundo muitos especialistas, o melhor vinho do concelho.
Sempre acompanhados por uma **paisagem deslumbrante,** atravessaremos o antigo julgado de **Ribaldeira,** que já foi sede de um concelho extinto em 1855 e é hoje uma das freguesias de Torres Vedras, pela bela aldeia de **Caixaria,** pela **Quinta do Espanhol** (ou do Hespanhol) que, com seis séculos de história, partiu da iniciativa do espanhol Felippo Pallastrelli, e se mantém até hoje na família. Esta casa senhorial, cujo espólio inclui pertences de Cristóvão Colombo, está envolta por arvoredos, matas seculares e agradáveis jardins, sendo actualmente um local onde se realizam casamentos e outros eventos.
Atravessaremos a aldeia da **Ribeira de Maria Afonso**, conhecida pelas suas casas senhoriais, bem como os lugares de **Buligueira, Murteira** e **Casal de S. Pedro** que, como veremos, poderíamos apelidar de 'terra de marinheiros'.
Teremos oportunidade de passar ainda por diversas quintas e belas casas senhoriais, algumas das quais transformadas em 'turismo de habitação', como a Casa do Alpendre em Ribeira de Maria Afonso.
Terminaremos o nosso passeio com uma última descida que começa na **Igreja de S. Pedro** e que, depois de atravessar uma vinha pertença da Estação Vitivinícola Nacional, termina junto à **Adega Cooperativa de Dois Portos.**
Características do percurso: Actividade circular, com cerca de 15km, com inspiração no PR1 de Torres Vedras - **Rota da Vinha e do Vinho.** Sem dificuldades de maior, decorre por terreno ondulado ao longo de estradões e trilhos.
Recomendações: Dada a época do ano é possível que alguns locais do percurso possam ter lama, pelo que se aconselha o uso de botas de montanha.
Cartografia: Folha 375 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Ponto de encontro: Concentração às 9h30 no Café Restaurante 'O Caçador', frente à Adega Cooperativa de Dois Portos. A actividade começa e termina neste local.

Inscrição no local da concentração (preço 5,00€).
O preço da atividade inclui o seguro.

Parque Florestal de Monsanto

16 de dezembro – domingo

O pulmão de Lisboa

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto! Continuamos, como há 18 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 9h30 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!

Conhecer Monsanto para melhor o mantermos limpo e defender de todos os ataques!

2013

A Caminho de Fátima

13 de janeiro - domingo

Mais um passo na peregrinação

Desta vez vamos fazer mais um troço do percurso que, um destes anos, nos fará chegar a Fátima.

Esta nossa actividade tem por objectivo percorrer, ao longo de várias etapas, o caminho feito pelos peregrinos no trajecto Lisboa – Fátima.

No entanto, grandes troços deste percurso são por estrada asfaltada, por vezes, durante vários quilómetros seguidos. Por essa razão, e sempre que possível, optámos por ir por **caminhos alternativos, mais seguros e com um piso mais 'macio'** procurando, no entanto, não nos afastarmos demasiado do caminho original e retornando a ele logo a seguir.

Embora o troço anterior tenha terminado em Alverca, **vamos iniciar esta nossa actividade junto à estação de Caminho de Ferro de Alhandra** pois o trajecto Alverca – Alhandra, dos Caminhos do Tejo, é pouco interessante e decorre inteiramente pela Estrada Nacional nº 10.

Depois de percorrermos algumas ruas, da simpática localidade de Alhandra, chegamos a um **passeio ribeirinho que nos vai fazer acompanhar o Tejo até Vila Franca de Xira.**

Aqui atravessaremos o Jardim da Cidade e teremos oportunidade de ver um local onde vivem **avieiros, nómadas do rio,** que, como afirmou Alves Redol, descendem de pessoas vindas de Vieira de Leiria em busca de uma vida melhor durante o Inverno.

Depois passaremos por baixo da **Ponte Marechal Carmona,** inaugurada em 30 de Dezembro de 1951 que, com os seus 1224m de comprimento, assegurava, nessa altura, de forma eficaz o trânsito entre as duas margens, principalmente para quem queria apenas deslocar-se no sentido sul-norte ou norte-sul, sem passar pela Capital.

Com esta ponte Vila Franca de Xira tornou-se o principal ponto de passagem de e para além-Tejo, já que ainda não havia em Lisboa qualquer passagem entre margens sem ser de barco.

Abandonando esta ponte iremos depois até **Vila Nova da Rainha** ou até Azambuja, dependendo da velocidade de andamento do nosso grupo.

Quem o desejar pode neutralizar em diversos locais, mais concretamente sempre que haja uma estação de comboio (Vila Franca de Xira – Castanheira do Ribatejo – Carregado - Vila Nova da Rainha).

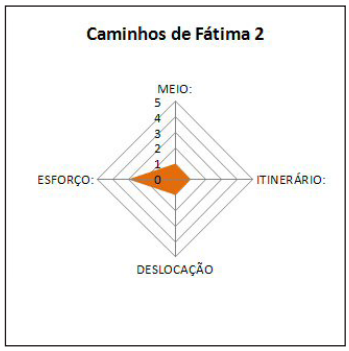
Características do percurso: Actividade sem dificuldades de maior que decorre, por terreno praticamente sempre plano, maioritariamente ao longo de estradões.

Recomendações: Aconselha-se o uso de botas de montanha ou calçado cómodo.

Cartografia: Folhas 390 e 404 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Concentração: Às 9h30 no parque de estacionamento da estação de Caminhos de Ferro de Alhandra.

Inscrição no local da concentração (preço 5,00€).
O preço da atividade inclui o seguro.



As Fisgas do Ermelo, o Monte Farinha e o esplendor do Alvão!

19 e 20 de janeiro – sábado e domingo

III MARCHA NACIONAL DE MONTANHA

Descobrir um novo trilho sempre foi simultaneamente preocupação e prazer para quem pratica montanhismo. **Desta vez o percurso é totalmente novo em relação aos 2 anos anteriores.** É diferente e os montanheiros gostam de variar… Vale a pena experimentar nem que seja para passar em **S. Miguel da Pena e nas Fisgas do Ermelo!**

É com este pensamento que o **GMVR (Grupo de Montanhismo de Vila Real)** desafia e convida os montanhistas a revisitar uma das mais belas marchas de montanha que se podem fazer em **Trás-os-Montes e Alto Douro.**

A **FPME** (Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada) honra-nos com a sua colaboração integrando esta actividade no seu calendário e juntando o aliciante de sortear, entre os montanhistas que realizem parte da marcha, equipamentos de grande importância para os praticantes de montanhismo.

PROGRAMA

1º dia (19 de janeiro)

Estará disponível em Mondim de Basto um autocarro da Câmara Municipal que garantirá a deslocação desta localidade até ao **Fojo do Lobo (Fisgas do Ermelo)**, onde embarcarão os restantes mon-

tanheiros que participam na Marcha do 1º dia.
08h00 - Saída de Mondim de Basto
08h45 - Chegada ao Fojo para embarque dos restantes inscritos que pernoitaram neste local
10h00 - Início da marcha em Foz (Campeã)
17h00 - Chegada a Fojo do Lobo
Jantar / convívio num restaurante local.

2º dia (20 de janeiro)

08h00 - Saída de Mondim de Basto
08h45 - Chegada ao Fojo
09h00 - Início da Marcha do 2º dia
13h00 - Chegada ao alto do Monte Farinha (Srª da Graça)
13h30 - Fim da atividade.

Alojamento: O local do acampamento será o **Quartel Florestal no Fojo.**
Para quem quiser ficar alojado em **Mondim de Basto**, a organização disponibiliza um autocarro local para levar os companheiros ao início da atividade. Há possibilidade de alojamento alternativo, a bom preço, na hotelaria de Mondim de Basto (Residencial Carvalho, Residencial Arcádia e Hospedaria Bela Vista, entre outros).
Recomendações: Não esquecer botas, bastão, e roupa quente para se protegerem dos rigores do clima transmontano.
O CAAL organizará transporte para participar nesta actividade, cujo custo dependerá do número de interessados.
Partida: Sexta-feira, **dia 18,** às **19h45** de Algés e às **20h00** de Sete Rios, já jantados.
O preço inclui todos os transportes, seguro, reforço alimentar durante as atividades, o jantar de convívio e a lembrança.
Consultem o site ou a secretaria do Clube para informações e pormenores da atividade, bem como **o preço que será, como sempre, de combate à crise.**
Contamos convosco! Sejam bem-vindos!

Península de Setúbal - Azeitão

27 de janeiro – domingo

Vamos conhecer melhor o 'Deserto da Margem Sul'

Vamos dar continuidade às actividades efectuadas em 2010 (Setúbal), 2011 (Palmela) e 2012 (Quinta do Anjo), **para conhecer melhor o 'Deserto da Margem Sul', desta vez à volta de Vila Nogueira de Azeitão.**
Percurso circular com cerca de 22km, desenvolvido maioritariamente no **vale de Picheleiros**, quase sempre por estradões com bom piso.
Logo no início **vamos visitar a adega da Quinta da Califórnia,** onde poderemos provar os vinhos locais, incluindo o famoso vinho generoso da região **(o Moscatel de Setúbal)**.
O almoço (farnel) será em Casais da Serra; há possibilidade de comprar bebidas e pequenos snacks no restaurante local.
Possibilidade de neutralização aos 6km (regresso a Vila Nogueira de Azeitão por estrada alcatroada - cerca de 2km).
No final teremos tempo para visitar (entrada não incluída no preço) as instalações da empresa José Maria da Fonseca (última visita às 17h00), ou dedicar o final da tarde a saborear e comprar **os famosos queijos e tortas de Azeitão.**
Recomendações: Usar calçado confortável (botas e bastões opcionais); consultar a informação meteorológica de véspera para decidir sobre o vestuário; não é necessário carregar muita água (há abastecimento no local do almoço).
Ponto de encontro: Vila Nogueira de Azeitão – Praça da República (na paragem dos autocarros dos TST) às 8h30, para iniciarmos a marcha às 9h00.

Inscrição no local da concentração (preço 5,00€).
O preço da atividade inclui o seguro.

Lembramos que os Sócios do CAAL podem recorrer à sua Conta Corrente, permitindo-lhes o pagamento faseado de atividades.

Informamos que em 2013 vamos manter o valor da quota (28€).

O que quer dizer o **MIDE**?

Meio – severidade do meio natural
Itinerário – dificuldade de orientação no percurso
Deslocação – dificuldade técnica do percurso
Esforço – esforço físico, englobando distância e desníveis

Atenção às GRANDES ATIVIDADES de 2013

28 a 31 de março – Pelos trilhos da Guerra Civil Espanhola
18 a 26 de maio – Caminhos do Mediterrâneo
3 a 11 de agosto – Os Alpes Austríacos
25 de agosto a 1 de setembro – À descoberta da Ilha Verde
PLANEIEM AS VOSSAS FÉRIAS!!!

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBENTE
Presidente: Alexandre Velhinho
Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa
NIB 003507360001660883032
Conta - 0736 016608 830 - CGD S.Domingos de Benfica
Tel.:21.778 83 72 TM:96 .629 52 60 Fax:21.778 83 67
email:caal@mail.telepac.pt site: www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

Alpinismo 2013 nível Iniciação

Vai realizar-se a formação de **Iniciação ao Alpinismo 2013**.
Pretende-se assim responder aos anseios dos companheiros que, sentindo-se atraídos pelas actividades do **Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha,** envolvendo **neve e gelo,** gostariam de obter uma preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades.

OBJECTIVOS

Esta formação destina-se a fornecer aos participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de cordadas autónomas, em terreno glaciar fácil a moderadamente difícil, ou à integração e liderança de cordadas volantes em terreno mais técnico, sob a direcção e a supervisão de montanheiros mais experientes; **permitir aos participantes uma participação plena nas actividades invernais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.**

ORGANIZAÇÃO

A formação dividir-se-á por duas componentes distintas – teórica e prática – sendo cada uma complementada pela respectiva avaliação.
A carga horária é a seguinte - **teóricas: 12 horas; práticas: 110 horas.**

CONDIÇÕES DE ACESSO

São **pré-requisitos de acesso à formação:**
a) a posse de uma experiência comprovada de orientação;
b) uma boa adaptação à evolução em terrenos escarpados, que possam requerer a utilização de técnicas simples de escalada em rocha;
c) uma forma física adequada.
Por conseguinte, os candidatos à frequência da formação serão avaliados nestes domínios no decurso da fase inicial do mesmo.

CONTEÚDO

1) Tipologia das actividades; 2) Terreno de acção; 3) Saúde em montanha; 4) Segurança em ambiente de montanha; 4) Material; 5) Nós e encordamento; 6) Manobra de *piolet*; 7) Utilização de *crampons*; 8) Instalação de protecções.

DATAS

Data limite de pré-inscrição - 28 de dezembro de 2012.
Sessões teóricas: 8 e 22 de janeiro de 2013; 5 e 26 de fevereiro de 2013.
Sessões práticas (estas datas são condicionadas pelas condições meteorológicas, podendo sofrer alterações):
12 e 26 de janeiro de 2013; 9 e 10 de fevereiro de 2013; 9 e 10 de março de 2013
Avaliação teórica: Durante a última sessão prática.

MATERIAL

Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar.
O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacete, arnês, piolet e crampons) são fornecidos pelo CAAL.

PREÇO (e forma de pagamento)

Sócios: 225,00€
O preço inclui a assistência às sessões teóricas, os apontamentos, o equipamento individual e colectivo, e o enquadramento pelos monitores no decurso das sessões práticas;
não inclui o alojamento, a alimentação ou o transporte para o local das actividades durante as sessões práticas.
Aos não portadores da Licença Federativa serão acrescidos 25,00€ para efeitos de seguro.
O pagamento será de 50% na inscrição e o restante até fim de janeiro.

OBSERVAÇÕES

Tendo em atenção os custos inerentes à organização da formação, a mesma apenas se realizará caso esteja garantido um número mínimo de inscritos.

GDAMO

A próxima reunião será realizada no dia **28 de novembro, quarta, pelas 21h30,** na sede do Clube, a fim de preparar a atividade de 1 e 2 de dezembro na Serra da Estrela.

GDAO

A próxima reunião será no dia **4 de dezembro, terça, às 21h30** na sede do Clube, a fim de preparar a actividade do dia 8, sábado.

Anteriormente abordámos, neste espaço, a técnica de progressão sob um ponto de vista individual. Contudo, no nosso Clube e fora dele, raramente caminhamos sozinhos. Caminhar em grupo é normalmente mais agradável, mas também impõe a quem o faz, bem como a quem enquadra o grupo, alguns cuidados específicos.

Como é evidente, a complexidade do enquadramento aumenta à medida que cresce a dimensão do grupo; não é surpresa para ninguém que a Marcha dos Fortes® é muito mais difícil de gerir do que uma saída do Grupo de Orientação ou do Grupo de Montanha.

Em geral – e na montanha não existem regras absolutas, devendo todas ser temperadas pelo bom senso, de forma a conseguirmos lidar satisfatoriamente com as situações mais diversas – diremos que:

- o ritmo do grupo deve ajustar-se ao que for confortável para o elemento mais lento (o qual, no entanto, tem também a obrigação de procurar, na medida do possível, não retardar os companheiros, mantendo-se perto da cabeça e evitando distrair-se continuamente com outras ocupações);
- os guias, e todos os participantes, devem garantir que não há quebras do grupo; para tal, devemos ter o cuidado de, periodicamente, olhar para trás, verificando se os nossos companheiros ainda lá estão; nalguns casos, pode ser necessário deixar um elemento com alguma experiência a marcar um desvio mais importante ou mais dissimulado; e, se tivermos que nos desenfiar (a Natureza tem inúmeras instalações sanitárias), só o devemos fazer alertando algum dos nossos companheiros (que tem o dever de passar a palavra) e deixando a nossa mochila a marcar o caminho.

Em **pendentes de erva,** noutros **terrenos escorregadios** com inclinação acentuada, ou ainda em **cascalheiras,** o grupo deve deslocar-se em zigue-zague, de forma compacta, e reagrupar-se nos pontos de mudança de direcção. Alternativamente, pode ser necessário, em troços mais expostos, que a passagem se faça um a um, ficando um organizador a enquadrar os sub-grupos em cada extremidade do troço.

Já no caso da progressão através de **pendentes constituídas por caos de blocos,** ou por **terreno rochoso que obrigue ao uso das mãos** (trepada), é importante que um dos responsáveis do grupo avance em primeiro lugar, demonstrando claramente quais os apoios que devem ser usados, e como. A progressão far-se-á individualmente ou em pequenos grupos, mantendo sempre distâncias de segurança consideráveis, para minimizar o efeito da queda de pedras. Os locais de reagrupamento devem ser escolhidos cuidadosamente: isentos de riscos objectivos, devem ser suficientemente grandes para acolher todos os participantes, e não devem ser tão afastados entre si que façam perder o controlo sobre o grupo.

Alexandre Velhinho