



## Editorial

O nosso Clube completou mais um ano – são **33 anos de muitas caminhadas, muitos risos, muitas amizades e muitos lugares visitados por nós**. Continua a valer a pena!

Aqui presto homenagem aos 'visionários' que, quando ainda mal se falava de 'andar a pé na natureza', tiveram a coragem de fundar

um clube para esse efeito.

**E não se trata só de caminhar – há escalada, há montanha, há trail e há orientação.**

Todos são bem-vindos, para juntos podermos usufruir de toda a beleza que a natureza nos proporciona.

## Resumo

29 de setembro

sábado

5 a 7 de outubro

sexta a domingo

5 a 7 de outubro

sexta a domingo

13 de outubro

sábado

20 de outubro

sábado

20 e 21 de outubro

sábado e domingo

20 e 21 de outubro

sábado e domingo

28 de outubro

domingo

1 a 4 de novembro

quinta a domingo

1 a 4 de novembro

quinta a domingo

10 de novembro

sábado

18 de novembro

sábado

24 de novembro

sábado

Sintra de comboio

Sistelo, nos limiares da transcendência

O GDAMO no Gerês

14ª Marcha dos Fortes

Montejunto

O GDAE em Espiel - Cordoba

O GDAMO em Fafe

Parque Florestal de Monsanto

O GDAMO nas Astúrias

O GDAO na Madeira

Serras da Beira Baixa II

O GDAE em Montejunto Novo

Caminhada Solidária - Álvaro (Oleiros)

### Sintra, de comboio

29 de setembro - sábado

**(Actividade já realizada, com grande sucesso)**

Sem autocarro, automóveis, stress – A pé pela paisagem romântica de Sintra

(O texto de apoio a esta actividade será enviado por mail a quem o solicitar à secretaria do Clube)

### Sistelo, nos limiares da transcendência

05 a 07 de outubro - sexta a domingo

**A ecovia do Vez, as brandas do Sistelo e o Trilho dos Mortos... IMPERDÍVEL!**

Vamo-nos perder nos socalcos verdejantes da Serra da Peneda, deslumbrar-nos com paisagens de uma beleza sobrenatural e abraçar o Rio Vez através de passadiços infinitos?

É esta a aventura que vos propomos para os dias 5 a 7 de outubro. Embarcaremos numa viagem metafísica que começa **junto à água**, origem da vida, percorrendo os **passadiços da Ecovia de Arcos de Valdevez**.

Descobriremos, de seguida, toda a **frescura e o vigor** da juventude com o **Trilho das Brandas do Sistelo**, conhecido como o **Pequeno Tibete Português** e mais recentemente eleito a mais bela Aldeia Rural (7 Maravilhas de Portugal).

Terminaremos a nossa viagem por **caminhos verdejantes**, intercalados por panorâmicas de uma beleza impressionante que propiciam a meditação, percorrendo o **Trilho do Caminho dos Mortos**.

**Sexta-feira - Ecovia de Arcos de Valdevez**

Para fazermos o aquecimento, começaremos por um **percurso fácil e bucólico** entre a ponte medieval de **Vilela** e a vila de **Arcos de Valdevez**. Este troço enquadra-se na Ecovia de Arcos de Valdevez (**declarado pela UNESCO, Reserva Mundial da Biosfera**), sendo caracterizado por inúmeros **passadiços** que nos permitirão desfrutar de todo o **esplendor do Rio Vez**.

**Sábado - Trilho das Brandas do Sistelo**

A nossa caminhada vai desenrolar-se nas **faldas da serra da Pe-**

**neda**, numa serpenteante subida por entre os típicos espigueiros, bosques encantados e brandas de gado e cultivo, com uma paisagem deslumbrante sobre os verdes socalcos, **imagem de marca desta região minhota**, resultante da **interação harmoniosa entre o homem e o ambiente**.

Percorreremos calçadas seculares e aldeias remotas para descermos até ao rio Vez. Na parte final do percurso, subiremos uma desafiante escadaria granítica, regressando ao ponto de partida – **a aldeia do Sistelo**.

**A Ponte, o insólito Castelo e a Capela** são pontos de passagem obrigatórios antes de uma merecida **rehidratação na tasquinha** da aldeia.

#### **Domingo -Trilho do Caminho dos Mortos**

Este percurso atravessa a **serra de Anta**, com um **cenário ímpar sobre o vale do Minho** e outros pequenos vales como o do **rio Sucrasto**. Lugar de lendas, todas elas relacionadas com rituais fúnebres atuais e das primeiras civilizações que viveram nesta região, no quarto milénio AC, como a **Mamôa do Cotinho**, um monumento funerário coletivo e local de culto.

A paisagem envolvente é caracterizada por florestas densas; com manchas de cedros, pontuada pelos núcleos rurais: Arado, **Bouças e Cernadas**. Percorreremos, desta forma, o caminho outrora utilizado pelo povo das aldeias de montanha para transportar os seus mortos, em carros de bois, até à **capela do Senhor dos Passos**.

#### **Características dos percursos:**

**Linear**, no primeiro dia, em caminhos planos à beira rio, com a distância aproximada de 10km e duração prevista de 3 horas.

**Circulares**, nos dias seguintes, sem neutralização.

O **percurso de sábado tem 11km**, cota máxima atingida de 797m, e cerca de **6 horas de duração**. Este trilho apresenta algumas partes com subidas íngremes que poderão exigir algum esforço, **no entanto sem dificuldades técnicas**.

O **percurso de domingo tem uma extensão de 12km**, desnível de 320m, com cerca de **5 horas de duração e dificuldade moderada**.

**Cartografia:** Folhas 3 e 8 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

**Alojamento:** Residencial em Ponte da Barca (sem pequeno almoço).

**Partida:** Sexta-feira, dia 5 (feriado) às **8h00 de Entrecampos**.

**Recomendações:** Levar botas de montanha, farnel e água. Aconselha-se o uso de bastões e de protetor solar.

---

Autocarro	107,00€	/	Jovens 70,00€
-----------	---------	---	---------------

---

O preço inclui o transporte em autocarro, duas noites em residencial, seguro, mapa, informação e a simpatia dos guias.

Situações particulares, favor contactar a Secretaria do Clube.

## 14ª Marcha dos Fortes

13 de outubro – sábado

**Revolucionámos de novo esta grande Festa dos Caminheiros!**

## Montejunto

20 de outubro – sábado

**Um miradouro natural para toda a região da Estremadura**

A **Paisagem Protegida da Serra de Montejunto**, em pleno coração da zona oeste, ocupa uma área aproximada de 4.900 hectares e foi

legalmente criada e regulamentada e 22 de Julho de 1999. Trata-se de uma área protegida de âmbito regional e de gestão partilhada entre o Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) e os municípios de Alenquer e Cadaval.

A serra ergue-se abruptamente **entre o litoral e o vale do Tejo**, demarcando-se da paisagem envolvente pela sua imponente silhueta arqueada que se avista a longa distância, mas também pelas suas características naturais. **Um miradouro natural da região** de onde, em dias claros de boa visibilidade, se pode avistar as Berlengas, o Cabo Carvoeiro, o Sítio da Nazaré, as cristas recortadas da Serra de Sintra, as planuras de Montemor e os terrenos da lezíria perto de Santarém.

A serra de Montejunto é parte integrante do chamado **Sistema Montanhoso Montejunto-Estrela**. De orientação NE-SW, a sua linha de cumeada, que atinge os 666m de altitude no seu ponto mais elevado, constitui uma barreira natural à progressão de massas de ar marítimo e funciona como um delimitador climático entre norte e sul de Portugal Continental.

O maciço calcário da Serra de Montejunto, meio desgastado pela ação erosiva dos ventos salinos que vêm do oceano, constitui o limite sul do chamado **Maciço Calcário Estremenho** que, apesar de geograficamente descontinuado, inclui também as serras de Sicó, Alvaiázere e Maciço de Porto de Mós.

**A serra constitui um espaço natural privilegiado** onde vive uma comunidade animal rica e diversificada, uma pequena ilha, no interior de uma extensa área bastante humanizada onde se pratica uma intensa atividade agrícola.

A ocupação humana da região remonta ao Neolítico, sendo muitos os vestígios arqueológicos (**grutas necrópole**) e povoados fortificados (**castros**). **O alto da serra foi o local escolhido para a instalação do primeiro convento, em Portugal**, da Ordem de São Domingos, séc. XII e que hoje se encontra em ruínas. Nas proximidades ficam as **ermidas de S. João Baptista e Nossa Senhora das Neves**, locais onde ainda hoje perduram romarias tradicionais. Do lado norte e um pouco abaixo da linha de cumeada, em meados do séc. XVIII, foi edificada a **Real Fábrica do Gelo** que tinha como objetivo o fornecimento de 'neve' às cortes de Lisboa. Mais tarde, foi também ali instalado um Quartel da Força Aérea, hoje desativado. Também ali se encontram algumas antenas inestéticas. Sobranceiro a Pragança, no sítio do Picoto do Castelo, situa-se ainda o **Castro de Pragança**, descoberto em 1893.

É neste cenário maravilhoso, de grande interesse e enorme beleza natural, localizado às portas de Lisboa, que o Clube de Atividades de Ar Livre (CAAL) se propõe realizar uma atividade de pedestrianismo. **Sintam-se motivados e convidados a participar!**

#### **Características do percurso:**

Os cerca de 18km do percurso desenvolvem-se num **terreno que varia entre estradão e trilho de pé posto**, com passagens por pequenos bosques e algumas subidas/descidas um pouco pronunciadas, não extensas, mas distribuídas ao longo do trajeto. **Final é preciso subir à serra e descer da serra!** O passo será por isso em ritmo pausado, para se admirar a paisagem, visitar os lugares e usufruir da natureza.

A serra é atravessada por vários trilhos de pequena rota bem sinalizados, que o Clube usou para compor **um percurso que passa por diversos pontos emblemáticos da serra de Montejunto**, e que permite ver as paisagens circundantes, tirando proveito da beleza da serra. O percurso passará pelo miradouro da **Penha do Meio-dia** e Torre Vigia, miradouro do Tejo, **Picoto da Texugueira**, trilho parcial da Rota da Biodiversidade, Rota da Cumeada, trilho da Calçada dos Frades até ao alto da serra, onde se localizam as ruínas do convento dominicano e as **ermidas Nossa Senhora das**

**Neves e S. João Baptista**, passando ainda pelos **moinhos do Céu e do Magoiço**. O percurso terminará com a descida da serra pelo lado sul em direção à Abrigada, sendo que o autocarro nos irá esperar no cruzamento da estrada da serra de Montejunto com o estradão.

O almoço em estilo merenda será tomado no parque de merendas da serra e, depois de almoço, aproveitaremos para visitar a **Real Fábrica do Gelo**, outra das relíquias da serra (opcional).

#### O que levar:

Calçado confortável para caminhar em caminhos que variam do estradão ao trilho de pé-posto.

Roupa adequada à altura em que é realizada a atividade, sendo que se vai estar na serra no decorrer do mês de outubro, pelo que se recomenda vivamente levar um agasalho forte com carapuço integrado ou separado. Poderá sentir-se vento, principalmente no alto da serra.

Mochila pequena para transportar agasalho, **2 litros de água**, comida para o dia, chapéu, creme solar/guarda-chuva e máquina fotográfica.

**Partida:** Às 8h00 de Entrecampos em direção a Pragança. Regresso a Lisboa cerca das 19h30.

**Participação em viatura própria:** Encontro na Abrigada, junto à Sociedade Filarmónica, às 9h00.

Autocarro	19,00€	/	Jovens 8,00€
Viatura própria	8,00€	/	Jovens 8,00€

O preço inclui o transporte de autocarro, o seguro, o mapa, a informação e o acompanhamento e enquadramento CAAL.

## Parque Florestal de Monsanto

28 de outubro - 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!**

## Serras da Beira Baixa II

10 de novembro – sábado

A oeste da Gardunha

Começamos na **Foz do Giraldo** e acabamos em **Ribeira de Eiras**, num percurso em que se tem a sensação de navegar de drone. Estamos na mais elevada serra da Beira Baixa (depois da Estrela e Gardunha). Apesar de se estender por uns vinte quilómetros entre as serras da Gardunha e da Pedraqueira, o povo não lhe deu nome, que se fixasse nos mapas. Mas o ponto mais alto (**Zibreiro – 1097m**), um autêntico vulcão, bem podia denominar a serra (a subida ao cimo é facultativa).

Naturalmente que **as vistas** são o forte desta atividade: é Espanha,

Alto Alentejo, toda a Beira Baixa e só não é Beira Alta, porque a Estrela nos tapa a vista. Destacam-se particularmente as elevações que marginam o rio Zêzere.

A atividade também se recomenda a quem goste de **medronhos** e queira pôr a **conversa** em dia.

#### Características do percurso:

São 14,5km mas **há neutralização** ao quinto na povoação de **Ingarnal**. Desnível inicial de subida à cumeada de 200m e descida no final de 300m. O percurso é todo feito por caminhos rurais e na cumeada, pelos largos acessos aos geradores eólicos.

**Recomendações:** Bastão, binóculos, farnel e vestuário apropriado às condições meteorológicas do dia.

**Cartografia:** Folhas 255 e 267 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

**Partida:** Às 7h00 de Entrecampos. A chegada está prevista para as 21h00.

**Participação em viatura própria:** Não se recomenda a participação em viatura própria.

Para mais informações, consultar a secretaria do Clube.

Autocarro	35,00€	/	Jovens 18,00€
-----------	--------	---	---------------

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

## Caminhada Solidária

24 de novembro – sábado

A martirizada aldeia de Álvaro no Concelho de Oleiros

Em Abril de 2014 o nosso Clube esteve em Oleiros e em Álvaro. É hora de voltar com a nossa solidariedade à aldeia de **Álvaro** que viu arder, em Outubro passado, **40 das suas casas!**

O CAAL retoma o projecto de Responsabilidade Social com a 'Caminhada Solidária' na aldeia de xisto de Álvaro.

O projecto 'Caminhadas Solidárias' tem como objectivo ajudar os locais que sofreram o brutal impacto destruidor dos incêndios de 2017, nomeadamente no que ao **turismo de natureza**, e em particular na sua vertente de **pedestrianismo**, diz respeito.

No caso concreto de **Álvaro, aldeia de xisto pertencente ao Concelho de Oleiros**, no qual já tivemos algumas actividades inesquecíveis nos trilhos locais, marcou-nos profundamente o grau de destruição patente nos percursos e na aldeia propriamente dita, a qual perdeu mais de 40 casas no gigantesco incêndio do dia 17 de outubro de 2017.

Assim sendo, **no próximo dia 24 de novembro, rumamos a Álvaro** para uma jornada de convívio, que consistirá numa **caminhada acessível** pelos bonitos caminhos sobranceiros ao rio Zêzere, complementada com a **visita ao vasto património edificado** - essencialmente de cariz religioso - testemunho vivo de um tempo em que a devoção dos habitantes locais ajudou a erguer mais de uma dezena de locais de culto que perduraram até aos dias de hoje.

Teremos ainda oportunidade de adquirir **artesanato** e **produtos locais** no posto de turismo, prestando **uma inestimável ajuda a quem tanto sofreu**.

Para concluir a nossa actividade haverá um **'lanche-ajantarado'** na área de recreio da praia fluvial, uma **outra forma de ajudar e dinamizar a tão afectada economia local**.

**Esta actividade será partilhada com a Câmara Municipal de Oleiros, a nossa anfitriã e parceira na divulgação deste evento, que nos fará uma recepção de boas vindas na Gaspalha.**

Acreditamos que o enquadramento que o nosso Clube delineou para as 'Caminhadas Solidárias' contribui, dentro do possível, para a recuperação da economia local, e são uma alavanca para a divulgação dos projectos que os municípios locais se propõem levar a cabo para a **reactivação das propostas ligadas ao turismo de natureza**, numa perspectiva alargada de sustentabilidade económica e social das populações.

**Juntem-se a nós nesta 'Caminhada Solidária' e participem numa causa que é de todos nós!**

---

Autocarro	39,00€	/	Jovens	16,00€
-----------	--------	---	--------	--------

---

O preço inclui a viagem de autocarro, seguro, documentação vária da região, assim como o 'lanche ajantarado' e a recepção de boas vindas na Gaspalha.

**Vamos a Álvaro, concelho de Oleiros, no dia 24 de novembro!**

**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 [www.clubearlivre.org](http://www.clubearlivre.org)

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00