



Editorial

Chegámos ao verão e está a terminar mais um ciclo de actividades do nosso Clube.

Durante o mês de agosto vamos estar encerrados, voltando depois em setembro com novos desafios.

Mas não te esqueças de te inscrever para o 34º Aniversário do nosso Clube, de modo a garantir lugar na Pousada de Portimão

(o pagamento pode ser faseado).

Estamos já a receber propostas de actividades para o ano de 2020. Manda a tua ideia, mesmo que ainda não tenhas equipa.

Nós ajudamos-te a formar uma.

Boas férias e boas viagens!

Resumo

7 de setembro

sábado

8 de setembro

domingo

21 e 22 de setembro

sábado e domingo

28 de setembro

sábado

6 de outubro

domingo

12 de outubro

sábado

Dia do Ambiente do CAAL

Parque Florestal de Monsanto

34º Aniversário do CAAL

Alcanena

Parque Florestal de Monsanto

15ª Marcha dos Fortes

Dia do Ambiente do CAAL

7 de setembro - sábado

Ribeira de Encantamentos e Voo de Borboletas

O Dia do Ambiente do CAAL 2019 centra-se em 2 áreas com interesse ambiental, próximas mas com características distintas, situadas no Médio Tejo, em territórios das freguesias de Santa Margarida da Coutada (Constância sul) e do Tramagal (Abrantes sul). **A primeira área é a ribeira de Alcolobre**, onde realizaremos um percurso pedestre de observação e interpretação ambiental do território e da interação Homem-Natureza; **a segunda área é o Parque Ambiental de Santa Margarida**, onde faremos uma visita generalista de reconhecimento das estruturas construídas e naturais deste parque e uma visita guiada ao seu Borboletário Tropical.

I - Ribeira de Alcolobre

Na margem sul do Tejo, correndo de sul para norte, a ribeira de Alcolobre serve de limite entre o município de Constância e o de Abrantes. **O vale da ribeira é bastante profundo e encaixado**, no troço que vamos observar, apresentando mesmo encostas escarpadas em alguns trechos onde aflora a formação gnaissomigmática (rochas metamórficas do Precâmbrico).

As áreas do vale com maiores declives e solos mais delgados estão cobertas por manchas de bosque e matagal; nas áreas mais abertas e aplanadas, existem alguns pinhais, plantações de eucalipto, sobreirais, montados de sobre e olivais.

O fundo do vale apresenta uma galeria ripícola bem conservada, formada pelo **amieiro** (*Alnus glutinosa*), **freixo** (*Fraxinus angustifolia*), **barrozeira-preta** (*Salix atrocinerea*), **barrozeira-branca** (*Salix salviifolia*) e **amieiro-negro** (*Frangula alnus*). Destaca-se a presença de grandes quantidades de **gilbardeira** (*Ruscus aculeatus*) e a profusão de **fetos e musgos** onde se destaca o **feto-real** (*Osmunda regalis*). O ponto negativo é que algumas áreas da ribeira foram já invadidas pela acácia (*Acacia dealbata*).

Na margens da ribeira destaca-se a presença de várias **ruínas de moinhos de água e respectivas levadas**, que testemunham um passado em que os homens souberam aproveitar a força motriz das águas desta ribeira.

II - Parque Ambiental de Santa Margarida (PASM) / Borboletário Tropical

Este parque é um **espaço lúdico e pedagógico** com cerca de 6ha, situado numa zona rural do município de Constância, entre as povoações de Santa Margarida da Coutada e Vale de Mestre. O PASM integra uma **ecoteca** (com espaço internet, centro de documentação ambiental, espaço para exposições, laboratório, auditório e loja), **um jardim de plantas aromáticas e medicinais, um anfiteatro ao ar livre, espelhos de água, um parque infantil, um campo de jogos, um parque de merendas, uma torre de observação, um borboletário, viveiro de espécies autóctones, sobreiral, relvados e prados de sequeiro e módulos didáticos para exploração de temáticas ambientais.**

Numa visita exploratória, podemos subir à torre de observação, de onde se tem uma panorâmica geral do parque e de uma vasta área envolvente, visitar o Jardim de Plantas Aromáticas e Medicinais e qualquer um dos outros espaços e equipamentos do parque.

O **Borboletário Tropical** abriu ao público em 2013. Em visita orientada por um monitor, vamos penetrar num **ambiente quente e húmido** (temperatura entre 20 a 30 graus e um grau de humidade de 80 por cento - condições artificialmente criadas e mantidas próprias dos trópicos), que permite o desenvolvimento de espécies da flora tropical, por onde esvoaçam borboletas exóticas da América Central, América do Sul e da Ásia, e **tomar conhecimento da ecologia e biologia destas borboletas e da importância da sua conservação.**

Características do percurso da Ribeira de Alcolobre:

O percurso, com início junto à igreja da aldeia do Crucifixo (Tramagal / Abrantes) e final próximo da Qta da Caniceira, tem cerca 5km de extensão e apresenta **três trechos distintos**: nos

primeiros 2km, após a travessia da povoação do Crucifixo, prossegue-se para sul, por um **caminho rural**, na encosta oriental do vale da ribeira de Alcolobre, descendo gradualmente (desnível de cerca de 50m) até ao leito desta ribeira; **transposta a ribeira sobre toscas pranchas de madeira**, segue-se o trecho de maior dificuldade mas também de maior beleza e interesse ecológico do percurso, que se desenvolve ao longo da ribeira, por cerca de 2km, para montante e pela margem esquerda na maior parte da sua extensão, através de um coberto vegetal denso e terreno pedregoso, que obriga a uma progressão lenta e cautelosa, **passando por ruínas de antigos moinhos, levadas e açudes**; atravessada a ribeira a vau, na direção da Qta da Caniceira, efetua-se o último trecho de cerca de 900m, por um estradão, que apresenta uma subida ligeira e termina na estrada municipal 575, onde o autocarro aguardará os participantes, para conduzi-los até ao Parque Ambiental de Santa Margarida.

Durante a tarde, depois de saborearmos o nosso piquenique, no belo cenário do Parque Ambiental de Santa Margarida, visitaremos e desfrutaremos este Parque e o Borboletário Tropical, entre as 15h e as 17h.

Recomendações: Uso de botas e levar, eventualmente, sapatos/sandálias de água.

É aconselhável também levar bastões. Não esquecer o farnel, provisão de água suficiente e adequada proteção solar.

Por razões de logística, **não é possível a participação em viatura própria.**

Partida: Às 8h00 de Entrecampos. Chegada a Lisboa prevista para as 19h30.

Autocarro	27,00€	/	Jovens 13,00€
-----------	--------	---	---------------

O preço inclui o reconhecimento da actividade, o autocarro, o seguro e a visita guiada ao Borboletário Tropical.

Parque Florestal de Monsanto

8 de setembro - 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!

34º ANIVERSÁRIO DO CAAL

21 e 22 de setembro - sábado e domingo

Nas meridionais e ocidentais praias, passando pelos 7 Vales Suspensos

Há muito que o Aniversário não era no Algarve.

O último, em 1997 em Sagres, foi o culminar da saga Sines/Lagos, iniciada em 91. Era tudo muito diferente... o estatuto dos terrenos percorridos era o de 'Área de Paisagem Protegida', hoje é o de 'Parque Natural'. Mas as diferenças não se ficam por aí. Num misto de nostalgia e deslumbramento, vamos descobri-las.

É o Algarve formado por três faixas: Serra, Barrocal e Litoral.

Atualmente a auto-estrada atravessa a **Serra** num instante, mas a **beleza da paisagem e a graciosidade do traçado** mereciam uma marcha mais lenta.

Fazemos isso ao abandoná-la e ao entrarmos no **Barrocal**, mas eis que chegados ao **Purgatório** (aldeia a 1km de Paderne), o passo nos é travado.

Se queremos atingir o Céu (o **Litoral**), teremos de conquistar o muçulmano e 'infiel' **castelo de Paderne**. E o assalto vale a pena, pois é único. Construído na arquitetura militar árabe, em taipa e com a sua cor avermelhada, lembra-nos **as kasbah de Marrocos**.

A vegetação maquis da envolvente ribeira da Quarteira, também é interessante.

A seguir é o Céu, em todos os sentidos. Lembrem-se daquela imagem do Algarve pré-turismo, nos anos 50? Do postal da Praia da Rocha? É quase isso, só que durante 6km.

Os prémios e adjetivos para os **7 Vales Suspensos** são tantos (**passa por escarpas, praias, dunas, passadiços e por uma das grutas mais bonitas do mundo**), que até cansa, de tanta beleza... **O segredo está na luta do mar com os arenitos e calcários margosos**, que só existe nas meridionais praias, no concelho da Lagoa.

Agucem o 'apetite' para a caminhada em:

Sete Vales Suspensos de Lagoa eleitos Melhor Destino para Caminhadas da Europa

Ranking promovido pela European Best Destinations, que contou com a votação de mais de 28 mil viajantes de 153 países

Domingo é o contacto com um troço feito há vinte anos, só que no sentido sul-norte. Estamos na **Costa Vicentina**, próximo do sacro promontório. Falésias que imaginávamos derrubadas só estão um pouco mais velhas. O tempo geológico é outro.

E, a propósito de geologia, vamos ver o **famoso grés de Silves que é composto de argila e arenitos avermelhados**, fazendo a separação das Eras Secundária e Primária. O castelo de Silves foi revestido com esta rocha. A **Praia do Telheiro** é um excelente exemplo do seu afloramento, o mesmo acontecendo na **Ponta Ruiva e Praia da Ponta Ruiva**, onde inúmeros surfistas nos fazem lembrar alfaiates.

No final, o esplendor na areia das ocidentais **praias do Castelejo e Cordoama**.

Características dos percursos:

Sábado - 1º troço - Percurso circular de 5,7km, com início na **Fonte de Paderne**, ao longo das duas margens da ribeira da Quarteira num **troço plano, escondido pela vegetação mediterrânica**. São cerca de 2h30, e a meio há a 'dificuldade' da subida (40m) ao **castelo de Paderne**.

Sábado - 2º troço - Percurso dos **7 Vales Suspensos** (linear de 5,6km com início no **Vale de Centeanes**, Carvoeiro, e final a oriente na **Praia da Marinha**). Como **vamos atravessar 7 Vales Suspensos**, serão sete subidas e descidas, mas **sem qualquer dificuldade** (o mais profundo tem 30m de desnível). Atenção ao

Alcanena

28 de setembro - sábado

As Ventas do Diabo e a Lapa da Cerejeira

piso, se estiver escorregadio, e aos apressados turistas japoneses.

Os companheiros que não quiserem fazer os percursos pedestres têm como alternativa a visita a Paderne (1º troço) e o desfrutar da praia e cercanias do Vale de Centeanes (2º troço), sendo transportado no autocarro.

Final lá para as 17h30. Nessa altura vamos de autocarro para a Pousada para nos 'pormos bonitos' para o nosso jantar de Aniversário, que vai ser no **Restaurante Mar e Sol na Praia da Rocha**, ali mesmo à beira da praia...

E, para que a festa seja inesquecível, vamos ter o mestre das danças europeias, bem conhecido de muitos dos nossos sócios, para pôr todos a dançar até nos 'porem na rua'...

Domingo - Percurso linear entre o **Forte de Beliche** (EN268) e a **Praia da Cordoama** (13,5km depois), em cerca de 6 horas. Não nos devemos afastar dos trilhos marcados (estamos num Parque Natural) e **o percurso é sempre plano**, exceto a descida (125m) para o final.

Os companheiros que não quiserem fazer o percurso pedestre poderão usufruir da estadia em Portimão, ou da área Sagres - Beliche - Cabo de S.Vicente.

Recomendações: Farnel para os 2 dias (há possibilidade de restaurante no almoço de sábado), água, proteção para o sol (por exemplo um guarda-chuva, que neste caso será guarda-sol... e protetor solar), bastão e equipamento de praia.

Cartografia: Folhas 596,601,604 e 609 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: Na Pousada **de Juventude de Portimão** (levar toalha), em quartos de 4 camas. Pequeno almoço de domingo na Pousada.

Alojamento alternativo por conta dos interessados.

Partida: Sábado, às 7h00 de Entrecampos. A chegada está prevista para as 21h45 de domingo.

Participação em viatura própria:

Para fazer o 1º troço - Concentração às 10h00, a 500m de Paderne (para quem vem de norte pela EN270) na povoação do Purgatório, nas imediações do Restaurante Zip Zip.

Para fazer o 2º troço - Às 13h30 no parque de merendas da praia do Vale de Centeanes (Carvoeiro).

Para quem for só jantar - Às 19h15 na Pousada de Juventude de Portimão (Rua Pousada de Juventude, 8500 - 423 Portimão).

Autocarro	105,00€	/	Jovens 60,00€
Viatura própria	75,00€	/	Jovens 54,00€
Só jantar			(adulto) 30,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, o alojamento em quartos quádruplos na Pousada de Juventude, com pequeno almoço, o seguro, a informação e mapas, o jantar de Aniversário e a animação (danças).

Plano de pagamentos: O pagamento poderá ser feito faseado em três mensalidades (julho, agosto e setembro).

As inscrições para esta atividade devem ser realizadas quanto antes, uma vez que temos de garantir os compromissos que assumimos com as diversas entidades.

É imprescindível a inscrição no Clube.

Nestes **primeiros dias de outono** não vamos fazer uma descida ao inferno, nem um percurso tão descampado que não se possa suportar o calor, se estiver um dia quente.

Esta **atividade circular** vai decorrer **na área de Alcanena** e tem o seu início junto às pias naturais na localidade de **Bajouco**

O nosso percurso decorre maioritariamente por **caminhos tradicionais e trilhos** onde temos oportunidade de desfrutar de belas paisagens.

Antes do almoço iremos descobrir o **Algar ou Lapa da Cerejeira**, localizada em pleno Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (PNSAC), mais precisamente na **Serra de Santo António, um segredo bem escondido desta serra repleta de grutas.**

Como um pouco mais à frente o nosso caminho passa ao lado de uma pizzeria, vamos almoçar um menu constituído por entradas, **uma 'Pizza Serra dos Candeeiros'** (confeccionada com queijo mozzarella, molho de tomate, orégãos, carne picada, cogumelos, pimentos) e bebida.

Seguimos depois, sem grande esforço, na direção do ponto mais alto da serra de Aire, de onde podemos contemplar primeiro **o polje de Mira-Minde**, depois a vila de Minde e aproveitar para dar largas à vista para os diversos quadrantes.

É aqui que iremos ver as **Ventas do Diabo, grutas naturais**, parecidas com as Buracas do Casmilo (Serra de Sícó) e, após passarmos o **marco geodésico de Cabeça Gorda**, começamos a descer para um parque de merendas já perto do nosso destino final - **as pias do Bajouco.**

Características do percurso: Circular, com cerca de 14km, sem desníveis acentuados mas com trechos de piso áspero, dada o terreno calcário que estamos a pisar, pelo que é aconselhável usar botas. **Existe possibilidade de neutralização** no local de almoço, a cerca de 4,5km do início da caminhada.

Cartografia: Folha 318 (Mira de Aire) da Carta Militar 1/25000 do Instituto Cartográfico do Exército.

Partida: Às 08h00 de Entrecampos. Chegada a Lisboa prevista para as 19h30.

Participação em viatura própria: Ponto de encontro, às 09h30 junto às pias de Bajouco (a cerca de 1km da Serra de Santo António).

Autocarro	34,00€	/	Jovens 16,00€
Viatura própria	21,00€	/	Jovens 13,00€

O preço inclui o transporte de autocarro, o reconhecimento, a informação, o mapa, o seguro, bem como o almoço de pizza.

Parque Florestal de Monsanto

6 de outubro – domingo

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

(Ver informação na actividade de 8 de setembro deste boletim)



12 de outubro - sábado

15 Anos sempre com Caminhos novos e os Fortes à vista!
Vamos começar e acabar na **Srª da Ajuda**, Freguesia de Arranhó, Concelho de Arruda dos Vinhos!

São 43,5km de Marcha, dos quais mais de 60% são novos!
Isto em 15 anos de Marcha dos Fortes® é obra!

Do **Concelho da Arruda** entramos em território de **Loures**, passaremos no **Freixial (Bucelas)** e atacaremos a subida ao **Forte de Ribas**, passaremos pelo **Forte do Mosqueiro** e chegaremos ao emblemático e aprazível **Parque do Cabeço de Montachique**, na **Freguesia de Fanhões**, onde faremos a **reconfortante pausa de almoço**.

Entraremos de seguida no **Concelho de Mafra**, Freguesia do **Milharado**, onde vamos conhecer os **Fortes do Permouro e da Prezinheira**; seguimos até à **Enxara** e ao **Forte Pequeno**, entramos em terras de **Sobral de Monte Agraço** e **Santo Quintino** até ao **Forte Grande do Alqueidão** e depois, sempre a descer, aproximamo-nos do fim, passando na **Freguesia de Santiago dos Velhos** e de novo na **Freguesia de Arranhó**, para terminar onde começámos - na **Srª da Ajuda**!

Mais uma vez o **Oeste e suas Autarquias** vão receber esta **Festa dos Caminheiros** nos seus territórios, divulgando a **Rota das Linhas de Torres** e a importante componente do **Turismo de Natureza Activo**!

Serão 8,8km na Arruda dos Vinhos, 10,8km em Loures, 13,2km em Mafra e 10,7km no Sobral!

O andamento é de caminhada, existindo pontos onde está prevista a possibilidade de neutralização. Assim, os participantes menos preparados ou menos 'aventureiros' têm sempre a possibilidade de desistir; ou até descansar um ou outro troço, continuando em seguida, se o desejarem!

Existem **3 locais de abastecimento** onde a organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, sumo, etc.), **um local onde será servido o almoço** (refeição quente) e **no final será servida uma refeição ligeira** (sopa, bifana, bebida e fruta).

Além de **abastecimento**, estes pontos também servem de **descanso**.

Aconselhamos os companheiros a **levar só uma mochila pequena e leve** com os seus pertences indispensáveis a um dia de caminhada.

A organização não fornece garrafas de água, pelo que devem transportar os vossos cantis e reenche-los em cada paragem, junto da organização.

Não são admitidos animais.

Os montanheiros e caminheiros não deixam senão pegadas e não tiram senão fotografias: são Amigos do Ambiente!

Datas e valores das inscrições e mais elementos serão muito brevemente divulgados no site do CAAL (www.clubearlivre.org)

Se te esqueceste de pagar a quota de 2019, ainda vais a tempo, até ao fim do mês de julho!

Manda a(s) tua(s) proposta(s) de actividade(s) para 2020, que nós já estamos a trabalhar no calendário do ano que vem!

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