



Editorial

Vamos celebrar o nosso 34º Aniversário!

Foram 34 anos de amor pela natureza e de vontade de 'mostrar' a todos a beleza que ela nos dá.

Desta vez vamos para o Algarve, dando a possibilidade àqueles

que já não conseguem caminhar como dantes, mas que continuam a adorar encontrar os amigos, de se juntarem a nós **para celebrarmos a vida e o prazer de estarmos juntos.**

Não deixes a tua inscrição para a última hora!

Resumo

15 de junho	sábado
22 de junho	sábado
23 de junho	domingo
29 e 30 de junho	sábado e domingo
6 de julho	sábado
7 de julho	domingo
14 a 23 de julho	10 dias
20 de julho	sábado

Quinta do Mocho
Fundão
Parque Florestal de Monsanto
Rotas de Cister
Caminhada Solidária - Benfeita (Arganil)
Parque Florestal de Monsanto
ESCÓCIA - The Cateran Trail
A Baía do Seixal

Quinta do Mocho

15 de junho – sábado
Uma galeria de arte a céu aberto

Este bairro em Sacavém, Loures, bem pertinho do aeroporto de Lisboa, que foi em tempos considerado problemático, é **agora famoso pelas suas pinturas nas paredes e empenas dos prédios**, pois aqui se pode ver o que de melhor se faz em Portugal em termos de 'street art'.

As pinturas foram feitas por **artistas portugueses e estrangeiros**, que aqui se deslocam apenas pelo prazer de expressarem a sua criatividade num local que já é famoso a nível europeu.

(Pode constatar-se o seu reconhecimento a nível internacional pelo facto de Nuremberga, na Alemanha, se ter inspirado na Quinta do Mocho para tornar a cidade mais colorida).

As pinturas abordam diversos temas: discriminação racial, direitos das crianças, natureza e animais, entre outros.

Vamos ver mais de 100 obras de arte, **guiados por quem sabe do que fala, por quem as sente e se orgulha delas – jovens que aqui residem.**

A visita, com uma duração aproximada de 3 horas, terminará com um almoço de moamba (prato típico angolano). A moamba pode ser acompanhada por farinha de mandioca (funge) ou arroz branco (indicar a preferência na altura da inscrição).

Características do percurso: Inteiramente urbano e cultural.

Ponto de encontro: Às 9h30 na Casa da Cultura de Sacavém, situada na Urbanização Terraços da Ponte, 2685-155 Sacavém

Imprescindível a inscrição no Clube (o mais cedo possível), uma vez que é necessário informar quantas pessoas almoçam.

O preço (17,50€) inclui a visita guiada à Galeria de Arte Pública

da Quinta do Mocho, o seguro e o almoço de moamba (inclui água, vinho, sobremesa e café).

Fundão

22 de junho - sábado
Terra de cerejas e de sabores diversos

O que propomos para hoje é **descobrir, através da gastronomia, este recanto do nosso país.**

Começaremos por fazer um **passeio de comboio... em Alcon-gosta**, localidade considerada a Terra da Cereja, para ver as cerejeiras e as cerejas tão características desta região, e onde poderemos apreciar as vistas panorâmicas para a Cova da Beira.

Entretanto, chegada a hora do almoço, vamos para o belo **Parque do Convento, no Fundão**, onde nos será proporcionado um **piquenie com alguns dos saborosos produtos locais.**

Depois do almoço terá início um **roteiro guiado por pequenos produtores** dos mais variados produtos representativos desta terra – visitaremos um lagar de azeite onde iremos **provar azeite virgem extra, com pão caseiro e cozido em lenha.** Depois, passamos para a prova de um azeite aromatizado com louro, pimenta e, claro, terminamos com o azeite com ouro.

Na **Adega Cooperativa do Fundão** descobrimos, com o **enólogo que nos vai guiar**, tudo sobre a produção de vinhos da Beira Interior e, no fim, também os vamos provar! Na sala de degustação **saboreamos vinhos distintos e premiados** como os vinhos Fundanus, Praça Nova ou Alpedrinha.

Mas é tempo de continuar a apreciar os sabores locais e por isso vamos até à **Solheira, terra de bom queijo**, experimentar o que as mãos frias dos queijeiros têm para nos dar!

Iniciamos a visita na queijaria. Vamos pôr as mãos na massa e participar neste ritual ancestral. O momento mais esperado surge - **a prova de queijos!** Começamos a nossa degustação com um queijo misto, de sabor suave e aveludado, que se desfaz na boca. Passamos, depois, para um queijo de ovelha amanteigado, antes de irmos para sabores mais fortes e deliciarmo-nos com um queijo de cabra, de sabor intenso.

No fim teremos ainda a oportunidade de provar doces e licores artesanais.

Características do percurso: Totalmente urbano ... e gastronómico.

Partida: Às 07h15 de Entrecampos em autocarro. Chegada prevista para as 21h00.

Participação em viatura própria: Encontro às 10h30 na paragem de autocarro em Alcongosta.

Autocarro 49,00€ / Jovens 19,00€

Viatura própria 29,00€ / Jovens 11,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, o seguro, o acompanhamento por um guia local, o comboio turístico, o roteiro gastronómico e as suas iguarias, e o almoço piquenique.

Parque Florestal de Monsanto

23 de junho - 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!

Rotas de Cister

29 e 30 de junho - sábado e domingo

São Bento de Ermelo

Tudo tem um fim e este projecto, iniciado já no longínquo ano de 2003, em Stª Maria de Fiães (Melgaço), acaba agora em **S. Bento de Ermelo nas faldas do Soajo, e junto ao rio Lima.** Embora acarinhado, e há muito almejado, só agora é possível realizá-lo, graças ao município de Arcos, que reabriu os **caminhos ancestrais ao longo do Lima.** E fizeram um bom trabalho, não se limitando a abrir um estradão, mas sim simplesmente a tornar acessível o antigo caminho entre aldeias, por onde decorre também a romaria entre a capela de S. Bento (Gração), e o mosteiro de S. Bento (Ermelo) no dia de S. Bento a 11 de julho!

S. Bento de Ermelo é mais um daqueles cenóbios (mosteiros) beneditinos **fundados no séc. XII,** no seguimento da política afonsina de povoamento e consolidação de um território independente. Foram motivações de política e estratégia que também condicionaram este, como tantos outros cenóbios, a converter-se à nova regra beneditina de Cister. No entanto, a devoção a S. Bento neste

território era demasiado forte, e apesar de a regra mudar, não mudou o padroeiro (para Stª Maria ou S. Bernardo), e o **feriado municipal de muitos dos concelhos hoje existentes, ainda é o dia de S. Bento.**

Apesar de o mosteiro ser o 'leitmotiv' da actividade, o território em que se implantou também é importante, e **não nos podemos esquecer que nos encontramos às portas do Soajo/Peneda.** Da cumeada do Gião, já no Soajo, poderemos apreciar uma magnífica panorâmica dos picos do **Parque Nacional da Peneda-Gerês, com o Soajo e o Lindoso.**

Esta é uma boa altura para nos deslocarmos à zona, em princípio estaremos livres de sermos surpreendidos por 'humidades' indesejadas! Espero que desfrutem!

Características dos percursos:

Sábado - Partida de Lisboa pelas **06h30.** O almoço será em **Ponte da Barca;** podemos comer o farnel usufruindo da **magnífica praia fluvial junto à vila,** relvada, sombreada e com acesso a comes e bebes, nos bares de apoio (**não esquecer o fato de banho**).

A seguir faremos um **percurso pedestre acompanhando o Lima, de Gração até Ermelo,** um trajecto **lindo, repousante e bucólico.** O percurso é linear com cerca de 7km, pelo **antigo caminho rural de ligação entre aldeias.** Sempre ao longo do rio Lima e juntinho ao rio, **praticamente sem desníveis e sombreado,** e com possibilidade de molhar o pézinho!

Após a **visita ao mosteiro de S. Bento,** e aproveitando a necessidade do autocarro ter de dar a volta, vamos dar um saltinho ao **Soajo,** para uma 'bejeca' e uma foto aos espigueiros.

De regresso a Ponte da Barca, é tempo de fazer o 'check-in' na pensão.

Em seguida, e continuando sob o signo do 'Lethes', o rio do esquecimento, **damos um salto a Ponte de Lima para jantar** na vila mais antiga de Portugal. Tempo livre para flunar pela movida nocturna limiana: o **rio, as pontes, o património, as esplanadas, os turistas, as praças, e o que lá acontece!**

Domingo - Iniciamos o dia rumando ao **Soajo,** mais concretamente à **Porta do Mezio, uma das cinco portas do Parque Nacional da Peneda Gerês,** e o hall de entrada para a magnífica imensidão das **montanhas e vales do Soajo e Peneda,** que poderemos contemplar e admirar do **alto do Gião.**

O percurso também é linear com cerca de 12km, que decorre por **caminhos rurais e estradão.** Começa com uma subida suave ao longo dos primeiros 3km, continua com uma descida igualmente suave durante 4km mais, a qual se vai acentuando até final, mas sem nada de 'radical'. **Cumeada de serra com vistas fantásticas!**

O almoço será à sombra, com acesso a água e uma pequena surpresa!

Chegados a **Vilar de Lobos,** regressamos a Lisboa, não sem antes fazermos uma paragem para visitar a **Igreja de Bravães,** também chamada de São Salvador de Bravães.

A **Igreja Matriz** é o que resta do antigo Mosteiro Beneditino dos finais do séc. XII e princípios do séc. XIII, sendo considerada a **obra-prima da arte românica em Portugal.** Infelizmente não deverá ser possível visitar o interior; não só pelos 'quid pro quos' entre o pároco e o município de Ponte da Barca, mas também porque no passado dia 15 de março o mosteiro foi assaltado, e roubadas todas as imagens existentes no seu interior; além de outros danos sofridos!

Recomendações: Botas, muita água, farnel, e apetrechos para a praia fluvial.

Cartografia: Folhas 16, 17, 29 e 30 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, 29, às 6h30 de Entrecampos. Chegada a Lisboa pelas 20h30 de domingo.

Participação em viatura própria: O local de encontro será na capela de S. Bento, na estrada M530 (a caminho do Soajo), junto à aldeia de Gração, em hora a combinar junto do secretariado do Clube.

Autocarro	85,00€	/	Jovens 39,00€
Viatura própria	39,00€	/	Jovens 26,00€

O preço inclui o reconhecimento da actividade, o seguro, a informação e o **alojamento em pensão em Ponte da Barca (sem pequeno almoço)**, sem esquecer o passeio a Ponte de Lima para jantar e passear pela cidade. **(O jantar não está incluído no preço)**.

Caminhada Solidária Benfeita (Arganil)

6 de julho - sábado

O CAAL retoma o Projeto de Responsabilidade Social no concelho de Arganil

Vamos para o concelho de Arganil que, englobando parte da Serra do Açor, foi um dos mais fustigados nos **grandes incêndios de 2017**.

Embora já tenham decorridos quase 2 anos, as **cicatrices deixadas na paisagem por esse fatídico acontecimento são ainda bem visíveis**. Com efeito, embora a natureza vá seguindo o seu curso e nalguns locais se possa ver o verde da vegetação, basta levantar os olhos para as árvores e para os pontos altos da serra para nos apercebermos da grande devastação sofrida por esta região.

O projeto 'Caminhadas Solidárias' tem como objetivo 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.

Assim, no próximo dia 6 de julho rumamos a Arganil para uma jornada de convívio que consistirá numa **caminhada pelos trilhos do 'PRI AGN Caminho do Xisto da Benfeita – A Frescura das Cascatas'** o mais emblemático desta região e um dos mais afetados pelos fogos. Para concluir a nossa atividade haverá um **lanche-ajantarado na aldeia de Pardieiros**, outra forma de ajudar e dinamizar a tão afetada economia local.

Esta atividade será partilhada com a **Câmara Municipal de Arganil**, que será a **nossa anfitriã** local, com a qual temos uma parceria que visa divulgar as acções que têm como objetivo recuperar o património natural destruído nos incêndios.

Características do percurso: Circular com cerca de 10,5km, terá início e fim na aldeia de Pardieiros onde nos espera o nosso lanche-ajantarado.

Com características que vão variando podemos dividi-lo em **3 partes distintas**:

Pardieiros - Benfeita: Aproximadamente 3km por trilho, com bom caminho, sempre a descer. Aqui teremos a **primeira possibilidade de neutralização**.

Benfeita é uma bonita aldeia de xisto, bastante fustigada pelo fogo onde a água é omnipresente. Aí contamos ter a possibilidade de poder **comprar artesanato local** do qual se distinguem as **casinhas de xisto e as colheres de pau**. Quem quiser poderá igualmente aproveitar para ir tomar um **refrescante banho na praia de Benfeita**. (Não esquecer o fato de banho e a toalha)

Benfeita - Sardal: A parte mais bonita do percurso. Com 4,2km dos quais 3km são praticamente sempre a subir por um trilho de progressão mais difícil. Aqui teremos a nossa **segunda possibilida-**

de de neutralização que, dadas as acessibilidades desta localidade, terá de ser feita por um automóvel ligeiro.

Sardal - Pardieiros: Composta por 3,3km em trilho muito degradado e que, por causa de várias derrocadas, se torna difícil.

Caso o tempo permita iremos ainda conhecer a **Cascata da Fraga da Pena**, considerada uma das maiores mais-valias entre os recursos naturais da paisagem protegida da Serra do Açor.

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 projetos que os municípios locais se propõem levar a cabo para a reativação das propostas ligadas ao turismo de natureza, numa perspetiva alargada de sustentabilidade económica e social das populações.

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

Recomendações: Pode estar calor, pelo que se aconselha levar bastante água e roupa adequada. Levar também farnel, bem como fato de banho e toalha para a Praia de Benfeita. Recomenda-se também o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.

Cartografia: Folhas 232, 233 e 244 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.

Partida: Às 07h00 de Entrecampos. Chegada a Lisboa prevista para as 22h30.

Participação em viatura própria: Encontro às 10h30 no restaurante de Pardieiros, junto à Igreja.

Autocarro	55,00€	/	Jovens 17,00€
Viatura própria	33,00€	/	Jovens 12,00€

O preço inclui o transporte de autocarro, o seguro e o lanche em Pardieiros.

Parque Florestal de Monsanto

7 de julho - domingo

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

(Informação no dia 23 de junho deste boletim)

A Baía do Seixal

20 de julho - sábado

O CAAL nas... suas sete quintas

De um lado Lisboa, Almada, Corroios... do outro lado Barreiro, Montijo, Alcochete... no meio um lago a perder de vista, separando os lados. Confuso?

Vem connosco passear na Ponta dos Corvos e na Baía do Seixal aguardando o anoitecer...

Encontro às 8h30 em Entrecampos no local do costume. **Vamos apanhar o comboio** da Fertagus que nos leva a Corroios, onde visitaremos o **Moinho de Maré de Corroios** integrado no Ecomuseu Municipal do Seixal. Seguiremos a pé até à **Ponta dos Corvos**, visitando as **ruínas da seca de bacalhau** da 'Atlântica' Companhia Portuguesa de Pesca, existentes nesta península. Também existe a esplanada de um restaurante onde almoçaremos e, quem estiver interessado, poderá **tomar banho na praia local**.

Pelas 15h00 atravessaremos o Esteiro do Seixal e, nesta cidade,

iremos à **Tipografia Popular** onde existe uma réplica funcional da prensa de Gutenberg, à **Quinta da Fidalga** e **Oficina de Artes Manuel Cargaleiro** e ao **Núcleo Naval do Ecomuseu Municipal do Seixal**.

Resta-nos regressar ao Seixal e **aguardar pelo entardecer numa das inúmeras esplanadas**.

O regresso a Lisboa será feito em autocarro do Clube, em hora a combinar.

Eventualmente se alguém quiser regressar antecipadamente, ou prolongar a estada no Seixal, poderá utilizar o transporte público: barcos Seixal - Cais do Sodré ou autocarros Sulfertagus até ao Fogueteiro e comboio da Fertagus.

Características dos percursos:

Atividade essencialmente urbana. Percursos curtos, planos, sem dificuldades de maior.

Cartografia: Folha nº 455 do IGE (1/25000).

Recomendações: Não esquecer de levar proteção para o sol, chapéu e toalha, fato de banho (se pretenderem aproveitar a hora de almoço para mergulhar no Tejo). Levar também sapatilhas pois a praia poderá ter conchas partidas.

Levar farnel para o almoço. (Possibilidade de petiscar o almoço no restaurante da Ponta dos Corvos).

Trazer o passe Navegante Metropolitano ou o cartão Lisboa Viva para utilizar na viagem para Corroios. O cartão também poderá ser adquirido antes da viagem.

Partida: Encontro às 8h30 em Entrecampos, no sítio do costume.

Participação em viatura própria: Encontro às 9h30 na estação de comboios de Corroios.

Autocarro	19,00€	/	Jovens 5,00€
Viatura própria	11,00€	/	Jovens 4,00€

O preço inclui a informação, a travessia de barco (Ponta dos Corvos – Seixal) e o autocarro de volta a Lisboa. (Não inclui o preço do bilhete de comboio.)

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