314 fevereiro 2020 ano 35
INFO AR LIVRE
montanhismo escalada caminhadas orientação trail running

Editorial

Janeiro foi o mês do 1º Ori Rogaine do CAAL (o Ori Rogaine é uma disciplina de Orientação, feita em equipa, que privilegia a estratégia e o jogo de equipa). Foi uma prova feita no 'nosso' Monsanto sob a égide da Federação Portuguesa de Orientação, concebida, montada e assegurada por sócios do CAAL 'treinadores de orientação' oficialmente reconhecidos.

Foi mais um sucesso de organização do nosso Clube, com cerca de 200 participantes e significativa participação de sócios do CAAL.

Nesta informação a maioria das atividades vai realizar-se de comboio. Não é muito vulgar no nosso Clube, mas a nossa consciência ambiental a isso nos obriga. É importante que tenhamos sempre presente que a 'pegada' que vamos deixando deve ser o mais pequena possível.

Resumo

16 de fevereiro	domingo	Beja (de comboio)
21 a 23 de fevereiro	sexta a domingo	ASESTRELA
29 de fevereiro	sábado	Caminhos do Oriente (3ª etapa)
8 de março	domingo	Do Estoril a Cascais
14 de março	sábado	Caminhos do Oriente (4ª etapa)
22 de março	domingo	Monsanto - Dia da Árvore e da Poesia
28 e 29 de março	sábado e domingo	Costa Vicentina

Beja (de comboio)

16 de fevereiro - domingo

De comboio pelo Alentejo

Nesta curta visita a Beja, procuraremos visitar:
Museu Rainha Dona Leonor, Espaço Museológico Rua do Sembrano, Castelo, Sé Catedral, Pousada São Francisco e Hospital da Misericórdia / Hospital de Nossa Senhora da Piedade.
Iremos de comboio, com saída da estação de Entrecampos às 10h00 e chegada a Beja às 12h10.
Regressaremos no comboio das 18h15 com chegada prevista para as 20h27.
Os participantes deverão comprar o seu bilhete junto da CP.
Recomendações: É aconselhável levar almoço e vestuário adequado à altura do ano e a uma actividade urbana.
Participação em viatura própria: Local de encontro na Estação de Comboios de Beja às 12h10.
O preço da atividade - 10,00€ - inclui todas as entradas e seguro.
É imprescindível a inscrição na secretaria do Clube.
Informações sobre os monumentos a visitar no site do Clube.

ASESTRELA - Encontro com a Montanha

21 a 23 de fevereiro - sexta a domingo

Serra da Estrela - 'A Outra Estrela'

Venha encontrar-se com a Montanha para uma Actividade Invernal de Montanha na Serra da Estrela.
Ver tudo em https://sites.google.com/view/asestrela/home

As inscrições são feitas diretamente com a organização (ASESTRELA).

Caminhos do Oriente - em busca da nascente do Alviela

29 de fevereiro - sábado

3ª etapa - Santa Iria de Azóia - Alverca

A partida é na estação de comboios de Santa Iria, retomando-se um pouco mais acima o canal do Alviela no atravessamento do IC2. Seguindo o canal e as engenhosas obras de aproveitamento de água para as hortas urbanas chega-se à Póvoa de Santa Iria e à Quinta Municipal da Piedade, com o seu palácio, capela e árvores notáveis.

Mais adiante, a mais ou menos laboriosa passagem do encaixado vale da ribeira dos Caniços leva-nos à localidade do Forte da Casa, envolvente do forte de mesmo nome, no arranque da 2.ª Linha de Torres.

Mais a norte, evitando a difícil passagem direta do muito encaixado vale da ribeira da Verdelha, passaremos pelos notáveis obeliscos da **antiga estrada real**, que assinalavam o limite do antigo termo de Lisboa, e que são a prova definitiva de que a circulação rodoviária em Portugal se fazia pela esquerda (isto até 1 de junho de 1928).

Em Alverca ainda iremos até ao lado de lá da A1, antes de nos dirigirmos para a estação de caminhos de ferro, passando pelos restos do **castelo**, pela igreja matriz de S. Pedro e pela nova igreja dos Pastorinhos, com o seu monumental carrilhão, o segundo maior da Europa (72 sinos). Do lado de lá da linha do norte, vislumbraremos as OGMA - Indústria Aeronáutica de Portugal e o polo de Alverca do Museu do Ar.

Características do percurso: Percurso semiurbano com um total de 16,2km e desníveis acumulados de 313m. **Possibilidade de neutralização** aos 5km, na Póvoa de Santa Iria (CP) e aos 10km, em Alverca (CP).
Recomendações: Usar bom calçado de marcha, devido aos desníveis e à natureza de alguns trilhos. A meio do percurso haverá tempo livre para almoço. É recomendado trazer farnel e água.
Cartografia: Folha 403, 404 e 417 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Ponto de encontro: Largo da estação de comboios de **Santa Iria, às 09h45**. Para quem não vai de comboio, alerta-se para a ausência na nacional 10 de indicação de estação. Recomenda-se, por isso, a visualização prévia da localização do desvio no Google. Para apoio, informa-se que o cruzamento tem uma série de tabuletas a indicar um conjunto de empresas.
Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME).

Do Estoril a Cascais…

8 de março - domingo

… de comboio e a pé

Sabiam que **o Sud Express**, que originalmente ligava Lisboa a Calais por Madrid e Paris, **durante algum tempo também foi ao Estoril,** na Linha de Cascais, utilizando o sistema de carruagens directas? Na década de 1930, e após a Primeira Guerra Mundial, o Sud Express passou a ter uma carruagem directa para o Estoril, permitindo a deslocação de turistas ricos da Europa Central, e contribuindo para a **celebrização da Costa do Estoril como um destino de férias internacional.**
Em 2020 o CAAL irá também ao Estoril de comboio, partindo desta vez do Cais do Sodré às 8h00 e chegando ao Estoril pelas 8h36.
Após percorrermos a área adjacente à estação, **iremos em direção ao centro de Cascais pelo paredão ribeirinho,** apreciando algumas das praias da zona e alguns belos exemplares de imóveis que chegaram aos dias de hoje.
Às 10h00 visitaremos o renovado **Museu da Vila,** onde é possível percorrer a história da vila e do concelho, desde o Neolítico até ao início do século XX. O Museu exibe ainda algumas soluções multimédia inovadoras, que permitem ao visitante navegar pela história de Cascais.
Após esta visita, iremos em direção à zona da Marina de Cascais, visitar **o Forte de Nossa Senhora da Luz de Cascais, a Torre de Santo António de Cascais e o Palácio da Cidadela de Cascais.**
A **Fortaleza Nossa Senhora da Luz** é unanimemente considerada um dos mais relevantes patrimónios edificados em Cascais. Congénere das Torres de Belém e da Caparica, a Torre de Santo António, na génese de todo o conjunto fortificado da Cidadela (terminado no século XVII), foi mandada construir por D. João II em 1488. Perto, teremos oportunidade de avistar o **Mareógrafo de Cascais. O Palácio Real da Cidadela de Cascais,** que visitaremos, é actualmente residência de verão do Presidente da República.
Terminada a visita, teremos cerca de 40 minutos de **tempo livre,** recomeçando a actividade pelas 14h00 visitando o **Centro Cultural de Cascais,** edifício secular, que nasceu da reabilitação do antigo Convento de Nossa Senhora da Piedade. Abriu as suas portas a 15 de maio de 2000 e constitui hoje um espaço multidisciplinar, especialmente vocacionado para as artes visuais.
De seguida esperam-nos:
- o **Museu do Mar** (visita guiada) renomeado Museu do Mar - Rei D. Carlos, em 1997, e que está sedeado no edifício do antigo Sporting Club de Cascais, fundado em 1879 pelo então Príncipe Carlos
- a **Casa das Histórias Paula Rego** (visita guiada), projeto de arquitetura de Eduardo Souto de Moura, Prémio Pritzker 2011; a Casa das Histórias Paula Rego foi inaugurada em setembro de 2009. É o mais internacional espaço museológico do concelho. Em 2006, Paula Rego escolheu Cascais para a construção da 'sua' Casa das Histórias, que exibe um conjunto significativo da sua obra gráfica e algumas obras do marido, Victor Willing, artista e crítico de arte, falecido em 1988
- o **Museu-Biblioteca Condes de Castro Guimarães**, onde poderá apreciar peças de grande valor artístico e documental, incluindo obras de arte que retratam Cascais, de autores portugueses e estrangeiros, louça indo-portuguesa e uma excelente sala de arqueologia. Merece também destaque a biblioteca, com cerca de 2500 volumes raros.
Terminaremos a actividade junto ao Farol de Santa Marta a ver o pôr do sol, depois de, esperamos nós, um dia bem passado.
O preço da atividade - 14,00€ - inclui todas as entradas e seguro.
Para quem quiser partir do Cais do Sodré, a concentração é às 7h45, para partirmos no comboio das 8h00. Os participantes deverão comprar o seu bilhete junto da CP.
É imprescindível a inscrição na secretaria do Clube.

Caminhos do Oriente - em busca da nascente do Alviela

14 de março - sábado

4ª etapa: Alverca - Vila Franca de Xira

A partida é na estação de caminhos de ferro de **Alverca**. Atravessando a cidade de Alverca, com **pelourinho e antiga Casa da Câmara,** regressamos ao nosso principal fio condutor, **o canal do Alviela,** que seguiremos até ao **Sobralinho** e ao seu **palácio e quinta,** com interessantes painéis de azulejos com motivos orientais.
Saídos do Sobralinho avançamos com determinação até à **1.ª linha de Torres** e ao Hércules, com maça e pele de leão. Este **monumento aos Defensores das Linhas de Torres** fica situado à cota 90, dele se avistando Alhandra e Vila Franca de Xira.
Já em **Alhandra,** na colina da igreja, visitamos o **miradouro** sobre a vila, a **lezíria** e os **mouchões** do Tejo e mergulhamos no importante culto ao **dr. Sousa Martins,** notável médico alhandrense.
Da histórica vila de **Alhandra - terra do Gineto dos 'Esteiros' de Soeiro Pereira Gomes** -seguimos para norte ao longo das margens do Tejo, paralelamente à linha do norte, N10, A1 e **canal do Alviela,** de que nos despediremos já em plena Vila Franca de Xira.
Em Vila Franca de Xira, cidade com importante vida cultural, passaremos por interessantes monumentos à tauromaquia e **visitaremos as exposições das Cheias de 1967 e do Neorrealismo,** acabando na estação de caminhos de ferro - ela própria um monumento -, ao lado do parque municipal ribeirinho.
Características do percurso: Percurso semiurbano com um total de 16km e desníveis acumulados de 270m, com algumas **possibilidades de neutralização,** nomeadamente aos 9km, em Alhandra (CP) e aos 14km, à entrada de Vila Franca de Xira (CP).
Recomendações: Usar bom calçado de marcha, devido aos desníveis e à natureza de alguns trilhos. A meio do percurso haverá tempo livre para almoço. Trazer farnel e água é recomendado, pois há poucas possibilidades de abastecimento fora dos núcleos urbanos.
Cartografia: Folhas 309 e 404 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Ponto de encontro: Estação de Alverca, ao fundo das escadas do lado da cidade, às 10h00.
Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME).

Parque Florestal de Monsanto

22 de março - domingo

Dia da Árvore e da Poesia

À semelhança de anos anteriores **o Grupo do Ambiente organiza uma actividade no Parque Florestal de Monsanto, comemorando a Primavera e os Dias Mundiais da Árvore e da Poesia**.

Ponto de encontro: 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!

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

Companheiros e companheiras divulguem amplamente esta actividade e tragam os vossos amigos e amigas!

Costa Vicentina…

28 e 29 de março - sábado e domingo

… e a serra do Espinhaço de Cão

Quando fizemos o reconhecimento para esta atividade, lá íamos nós, a caminho das salsas ondas da Costa Vicentina quando, de repente, nos surge o lugar de **Espinhaço de Cão**. Curioso nome que afinal tem justificação: foi retirado da serra onde se situa, e **à qual o CAAL nunca foi...**

O percurso tem altos e baixos, literalmente, correspondentes à forma dum espinhaço de cão lazarento, e é uma serra de contrastes: de um lado, eucaliptos e o horizonte marítimo; do outro, inúmeros vales que vão dar à **barragem da Bravura,** com pequenos povoados, envolvidos por sobreiros e medronheiros. Lá longe, a imponente serra de Monchique. Para terminar, escolhemos seguir (para NW) pelo vale da **ribeira do Monte Novo,** que nos acompanha até perto de **Aljezur.**

No dia seguinte é também no **Monte Novo** que começamos, mas agora já em pleno **Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina.** Tomamos o rumo sul, para mais tarde subirmos ao **vértice geodésico do Mosquito (115m).** Daqui temos uma panorâmica da área envolvente e do percurso que nos espera. Vai ser um caminho por terreno de dunas e areias, para depois melhorar - e muito - quando surgirem os arenitos, com curiosas formas, e o já nosso conhecido **grés de Silves, com a sua característica cor vermelha.**

Finalmente é o esplendor na praia: vão ser 7km, com alguma liberdade, ao longo das **praias da Bordeira** e do **Amado,** com o Pontal da Carrapateira –**'de onde se tem uma beleza cénica arrebatadora'**- a separá-las.

Características dos percursos:

1º dia (sábado) - Início às 11h00, no lugar de **Espinhaço de Cão** onde, pela cumeada, iremos percorrer a serra homónima. Serão 14,8km, com uma dezena de subidas e descidas (é o espinhaço) mas que não ultrapassam os 10m de desnível. Os últimos sete quilómetros são uma descida de 200m, até **Caeiros de Cima**, onde contamos chegar por volta das 16h30. O percurso é feito sempre pelos típicos caminhos das áreas florestadas e **poderá haver neutralização.**

2º dia (domingo) - É o dia da costa. Início às 9h30 junto à **Herdade de Monte Novo** e entrada no autocarro às 16h30, após termos almoçado e 'tomado banho' na **Praia do Amado.** Antes disso, passámos pela **Praia da Bordeira.** São 14km e os desníveis são insignificantes. O percurso é sempre feito por caminho assinalado. **Neutralização ao km 8,5.** Para quem continua, são mais 6km, num percurso 'quase livre', feito por estrada, com almoço (em restaurante ou piquenique) e possível banho. O autocarro deverá estar estacionado nas imediações do 'Amado Surfcamp'.

Recomendações: Proteção para os agentes atmosféricos próprios da região e época do ano (o vento pode ser frio), binóculos e fato de banho.

Farnel para os dois dias; no entanto, **na noite de sábado, o autocarro vai a Aljezur** para os companheiros que queiram jantar em restaurante, e o final da caminhada de domingo é numa área onde há restaurante e bar.

Alojamento: No Parque de Campismo do Serrão em Aljezur, em tenda. Existem várias alternativas de alojamento dentro do parque, por conta dos interessados.

Cartografia: Folhas 583-A, 584, 592 e 593 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Partida: Sábado, às 7h00 de Entrecampos. Chegada a Lisboa prevista para as 21h00 de domingo.

Participação em viatura própria: Às 10h30 (de sábado), os companheiros deverão deixar os automóveis e tomar o autocarro na rotunda onde acaba a A22 e começa a EN 120, na localidade de **Bensafrim.** O retorno a este local só será feito no final da tarde de domingo.

Autocarro	60,00€	/	Jovens 25,00€
Viatura própria	30,00€	/	Jovens 15,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, o seguro, a dormida no parque de campismo (tenda), a informação e o mapa.

GDAMO -

O GDAMO tem como próxima saída a atividade a realizar nas **Astúrias, na Pena Ubina**.
É uma atividade de quatro dias a ser efetuada nos dias 22 a 25 de fevereiro, e encontra-se esgotada já há algum tempo.
De seguida, e durante os meses de fevereiro e março, o GDAMO estará a dar apoio às Formações de Montanhismo e Alpinismo, durante alguns fins de semana.
Depois deste período, o GDAMO tem em agenda a realização das seguintes atividades:
- março, 28 e 29 – Atividade em **Bejar** (ou **Serra da Estrela,** se houver neve e gelo)
Será uma atividade tipo invernal a efetuar com equipamento de alpinismo.
- abril, 25 e 26 – Atividade a realizar na zona de **Sistelo**
É uma atividade de pedestrianismo sem dificuldades especiais e acessível a toda a gente que esteja habituada a caminhar.
Iremos partir na sexta feira, dia 24, para ir dormir em Ponte de Lima; no sábado, dia 25, partimos para Sistelo para efetuar o PR14 - Trilho das Brandas de Sistelo - e regressamos a Valença para dormir; no domingo, dia 26, voltamos para a zona de Sistelo para efetuarmos o PR6 - Trilho do Glaciar e Alto de Fez. Temos reservas efetuadas para 12 participantes e temos 10 inscrições.

GDAE -

Próximas actividades:
- fevereiro, 22 a 25 (sábado a terça) - **Espiel (Cordoba)**
- março, 21/22 (sáb / dom) - **Fragas do Cercal** (Figueiró dos Vinhos), **Poios** (Pombal) ou **Pampilhosa da Serra**
- abril, 18/19 (sáb / dom) - **Fragas do Valongo** (Valongo)
- maio, Formação em Escalada Desportiva - nível I (48 horas)
(Ver tudo em http://clubearlivre.org/node/2896)

GDAO -

Vamos reunir em breve para preparar a próxima actividade de **orientação**.
Está atenta ao site e aos mails.

Próximas actividades:

Abril

4 sábado
Praia das Maçãs
18 e 19 sábado e domingo
Almeida, Pinhel, Castelo Rodrigo e Vilar Formoso
26 domingo
Parque Florestal de Monsanto

Maio

1 a 10 - 10 dias
Catalunha (ERA)
16 sábado
Seixal
17 domingo
Parque Florestal de Monsanto
23 e 24 sábado e domingo
Arouca
30 sábado
Ílhavo

Junho

6 sábado
Canoagem – Penacova a Coimbra
14 domingo
Dia do Ambiente do CAAL
21 domingo
Parque Florestal de Monsanto
27 e 28 sábado e domingo
Gerês (miradouros)

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