



Editorial

Sinónimo da vitalidade do nosso Clube, nunca é de mais salientar as **acções de Formação de Montanhismo (nível 1 e 2), bem como o Estágio em Alta Montanha.**

Estas acções continuam nos Grupos de Dinamização - **GDAE com Formação de Escalada em maio (nível 1) e outubro (nível 2) - GDAMO com saídas técnicas, GDAO dinamizando a Orien-**

tação e preparando-se para os grandes desafios organizativos que aí vêm para o ano, e ainda as Multiactividades em Monsanto, que todas as 2as e 4as, se realizam na **torre de escalada de Monsanto**, e às 6as no Rocódromo do Casal Vistoso, em **mais uma oferta gratuita do Clube aos seus Sócios.**

Resumo

2 de fevereiro	sábado
3 de fevereiro	domingo
9 de fevereiro	sábado
16 de fevereiro	sábado
24 de fevereiro	domingo
9 de março	sábado
16 de março	sábado

Dia Mundial das Zonas Húmidas
Parque Florestal de Monsanto
Estremoz
Visita a Ovar... com um cheirinho de Carnaval!
Antas de Loures
À Beira do Tejo
Caminhos do Oriente - 1ª etapa

Dia Mundial das Zonas Húmidas

2 de fevereiro - sábado

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Um dia repleto de multiactividades e que irá incluir:

- Visita guiada ao **Algar do Pena**
- Visita guiada ao **Centro Ciência Viva (CCV) do Alviela-Carsoscópio**
- Percurso pedestre explicativo nos **Olhos de Água do Alviela**
- Percurso pedestre interpretativo no **'Polje' de Mira-Minde**
- **Café Ciência** 'à conversa com um investigador' no CCV Alviela
- **Lanche ajantarado** no Restaurante 'Olhos d'Água'

A 2 de fevereiro de 1971, na Convenção de Ramsar, acordou-se que deveria haver uma cooperação internacional no sentido de conservar e usar de forma sustentável as **Zonas Húmidas**, dadas as suas múltiplas vantagens, nomeadamente a **manutenção da biodiversidade e a minimização dos efeitos das alterações climáticas.**

Em 1997 foi criado o **Dia Mundial das Zonas Húmidas**, que seria o dia **2 de fevereiro**, data em que o protocolo de Ramsar foi assinado. **O objetivo era incentivar a realização**, por parte de governos, associações e grupos de cidadãos, **de atividades que alertem para a importância destas Zonas e para a necessidade da sua proteção.**

Em cada ano é sugerido um tema, sendo o tema do ano de 2019 **'Zonas Húmidas e Mudanças Climáticas'.**

Neste sentido, o CAAL irá comemorar o dia **2 de fevereiro de 2019, Dia Mundial das Zonas Húmidas**, participando em atividades promovidas numa parceria do Centro Ciência Viva (CCV) do

Alviela e do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), e que terão lugar no Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (PNSAC) e, portanto, no Maciço Calcário Estremenho (MCE).

Supomos que o conjunto de atividades disponibilizadas para comemorarmos este dia é bastante aliciente.

Programa:

Começaremos **às 9h00 por uma visita ao Algar do Pena**, em sistema de rotatividade de grupos de 12 pessoas e que será acompanhada por 2 técnicos do ICNF/CISGAP (Centro de Interpretação Subterrâneo da Gruta Algar do Pena). Esta gruta, que só pode ser visitada por grupos e mediante marcação prévia, inclui **a maior sala subterrânea conhecida em Portugal** (125.000 m³ de volume). A descida é feita por escada; a subida de elevador.

Prosseguiremos depois, de autocarro, para os Olhos de Água do Alviela, onde se localiza o **Centro Ciência Viva do Alviela**, que iremos visitar às 11h30. Este CCV aborda três temáticas particularmente ligadas à região onde se insere: **a Água, o Carso e os Morcegos**. Neste espaço privilegiado de aprendizagem não formal é assim possível desvendar os percursos subterrâneos da água a 3D, efetuar uma viagem virtual pelo MCE ao longo de 175 milhões de anos no **Geódromo** e 'colocar-se na pele' de um morcego através da exploração dos módulos interativos do **Quiroptário**.

Após o almoço, iremos ver as **exsurgências do Alviela** (a mais importante nascente do país) e faremos curto percurso de cerca de 1 km que nos permitirá ver a **lapa da Canada, a perda e a ressurgência da Ribeira dos Amiais** e o **vale em canhão** (vale fluvio-cársico) da mesma.

Às 14h30 rumaremos à vila de Minde, a fim de efetuarmos um fácil e curto percurso pedestre interpretativo ao longo do **'Polje'**

de Mira-Minde e que certamente nos permitirá observar as nascentes que, em anos particularmente pluviosos, contribuem para que este 'polje' seja transformado num grande lago. Este percurso será guiado por um monitor do CCV do Alviela, que falará sobre a importância desta Zona Húmida (**Sítio Ramsar 1616**): o seu património natural e as consequências que as alterações climáticas poderão trazer; num futuro próximo, para este ecossistema em que vivem múltiplas espécies.

Cerca das 17h30 regressaremos ao CCV do Alviela, para participarmos, às 18h00, num **Café Ciência**: uma **conversa informal** sobre Zonas Húmidas e Alterações Climáticas, entre um **investigador do Instituto Politécnico de Leiria - MARE** (Centro de Ciências do Mar e do Ambiente) e o público.

E, por falar em café, obviamente terminaremos este dia, preenchido com atividades tão diversas, com um **lanche ajantarado**, tomado no restaurante dos Olhos de Água do Alviela, o mesmo que alimentará os caminheiros que percorrerem a 7ª etapa dos 'Caminhos de Fátima by CAAL', duas semanas antes.

Características dos percursos pedestres:

Fáceis e praticamente sem desníveis, acessíveis a todos, com **duração total** de cerca de **3h30**.

Cartas: Folhas 328 – Alcanede (Santarém), 318 – Mira de Aire (Porto de Mós) e 319 – Minde (Alcanena), à escala 1/25.000.

Informações de carácter científico (Geologia e Biologia) serão **prestadas ao longo do dia**, durante as atividades.

Partida: Às **7h00 de Entrecampos**. Chegada a Lisboa (prevista) para as 21h30.

Autocarro	34,00€	/	Jovens 14,00€
Viatura própria	25,00€	/	Jovens 11,00€

O preço inclui o reconhecimento da atividade, o transporte, o seguro, a informação escrita, a visita guiada ao Algar do Pena, a visita guiada ao Centro Ciência Viva do Alviela, o percurso pedestre nos Olhos de Água do Alviela, o percurso interpretativo guiado no 'Polje' de Mira-Minde (Sítio Ramsar 1616), o Café Ciência e o lanche ajantarado.

Venha participar nestas atividades; venha comemorar connosco o **Dia Mundial das Zonas Húmidas ao Ar Livre!**

Inscriva-se rapidamente, a fim de garantir a sua participação, porque **as inscrições serão limitadas**, dado o número máximo diário de visitantes do Algar do Pena indicado pelo ICNF e pelo CISGAP. E atenção que, por questões de logística e da marcação atempada das atividades indicadas.

Para mais informações, contactar a secretaria do Clube.

ção prévia, gratuito, e termina no local onde começou pelas 12h45!

Estremoz

9 de fevereiro - sábado

Na terra do Pixa Negra...

Estremoz desempenhou sempre um papel de relevo na História de Portugal.

Em 1336, a Rainha Santa Isabel, então com 65 anos, deslocou-se a Estremoz desde o convento franciscano em Coimbra onde se tinha recolhido após a morte de D. Dinis, seu marido, de modo a evitar uma guerra entre o seu filho Afonso IV e o rei de Castela Afonso XI.

Afonso IV declarou guerra a Afonso XI pelos maus tratos que este infligia à sua esposa D. Maria (filha do rei português). **A Rainha Santa Isabel colocou-se entre os dois exércitos desavindos, e de novo evitou a guerra**, tal como tinha acontecido em 1323 na batalha de Alvalade, entre as tropas de D. Dinis e as de D. Afonso IV. Estremoz foi o **local de falecimento do rei D. Pedro I, em 1367**, no convento dos franciscanos.

Na crise de 1383-1385, foi uma das cidades que se revoltaram no Alentejo a favor de João de Avis, pouco depois do assassinio do Conde de Andeiro em Lisboa. **Foi nas proximidades de Estremoz que se deu a primeira batalha entre portugueses e castelhanos à época**, a batalha dos Atoleiros, ganha pelos primeiros sob o comando de D. Nuno Álvares Pereira.

Em 1659, foi em Estremoz que o exército português se reuniu às ordens de D. António Luís de Meneses, conde de Cantanhede, **para socorrer Elvas, que se encontrava cercada por um exército espanhol**, comandado por D. Luís de Haro. Dali partiram para derrotar os espanhóis na Batalha das Linhas de Elvas, tendo causado enormes baixas aos seus adversários.

Em 1663 o exército espanhol, comandado por D. João de Áustria e o **exército português**, comandado pelos condes de Vila Flor e de Schomberg **defrontaram-se nos campos de Ameixial a 5 km de Estremoz**. O exército espanhol tinha acabado de conquistar Évora. Era constituído por 3000 cavaleiros e 2000 homens a pé, sendo este um dos mais perigosos ataques espanhóis durante a guerra da Restauração. Depois da batalha, o exército espanhol retirou para Badajoz.

Já mais perto de nós, o Regimento de Cavalaria de Estremoz desempenhou um importante papel no 25 de Abril de 1974.

Programa:

A nossa actividade começará pela **visita ao mercado tradicional**, que se realiza todos os sábados de manhã, no Rossio Marquês de Pombal. Semanalmente, o campo vem à cidade e traz cestos e bancadas cheios de frutas, hortaliças, cereais, azeite, queijos, azeitonas, enchidos e animais.

A par deste mercado, também na **Feira de Antiguidades e Velharias** o visitante tem a oportunidade de viajar no tempo, através dos objetos e artigos expostos nas bancas improvisadas ou no chão. Mobiliário, bordados, faianças, porcelanas, cobs, livros, discos, moedas, postais, selos, grafonolas antigas e utensílios agrícolas, são apenas alguns exemplos do que se pode encontrar nesta feira. Da parte da manhã, **visitaremos ainda o 'Burgo Medieval'**, no caminho para o qual passaremos pelo **Pelourinho quinhentista**, considerado Monumento Nacional. Entrando no Burgo pela Porta da Frandina poderemos visitar a **antiga Armaria Real de D. João V**, transformada em Pousada, e subir à Torre de Menagem, a **Igreja**

Parque Florestal de Monsanto

3 de fevereiro – 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 inscri-

de Santa Maria, uma das obras religiosas mais importantes do fim da Renascença no Alentejo, de arquitectura quinhentista, o **Paço de Audiências de D. Dinis** de fachada gótica, apresenta o brasão de armas de Estremoz, do reinado de D. Afonso IV, em cima da entrada (actual Galeria de Desenho) e mais à frente, o **Museu Municipal Prof. Joaquim Vermelho**, possuidor de notável colecção barrística, espólio arqueológico e etnográfico que visitaremos.

Sairemos do Burgo pelo Arco de Santarém em direcção à Torre das Couraças, obra medieval que protegia o principal poço abastecedor do Castelo. À sua esquerda a **Fonte do Espírito Santo**.

Procuraremos ainda durante a parte da manhã visitar algumas das oficinas em que mãos habilidosas que trabalham o barro dão vida aos **emblemáticos Bonecos de Estremoz** que, com as suas cores garridas, encantam quem por aqui passa e são **candidatos a Património Cultural Imaterial da Humanidade**. No século XVIII, os barristas foram dando forma a peças únicas e conhecidas internacionalmente, como o são exemplo os famosos Presépios de Altar, o 'Amor é Cego', a 'Primavera', os 'Pucarinhos' ou, mais recentemente, o boneco 'Rainha Santa Isabel'.

Chegada a hora do almoço iremos visitar esse ícone da boa comida alentejana chamado Casa do Pixa Negra, onde nos espera um cozido alentejano.

Da parte da tarde, começaremos por visitar o **Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte**, em que teremos ocasião de ver uma **exposição temporária sobre brinquedos** e desfrutaremos do **Rossio Marquês de Pombal**, considerado por muitos a maior e mais bela praça do país.

É a grande 'sala de visitas' da cidade, pois é o grande ponto de encontro entre as gentes locais e aqueles que visitam Estremoz. Esta praça está envolta por um património arquitetónico e histórico de grande valor, como por exemplo a **Igreja de São Francisco**. No ex-convento anexo a esta igreja funciona o **Regimento de Cavalaria Nº 3**, cujo museu visitaremos, o **Convento dos Congregados**, o **Convento das Maltesas**, em que visitaremos o **Centro Ciência Viva de Estremoz**, o **Café Águias d' Ouro** ou o **Lago do Gadanha**. Antes de regressar a Lisboa, teremos ainda oportunidade de ter um **momento de convívio num pequeno clube local, onde prepararemos o estômago para a viagem de regresso.**

Características da actividade: Actividade urbana / cultural / gastronómica.

Recomendações: Dado haver percursos ao ar livre, os participantes deverão ter em conta a meteorologia prevista.

Partida: Às 7h00 de Entrecampos; regresso às 20h30 a Lisboa.

Participação em viatura própria: Às 9h00 no Rossio Marquês de Pombal, frente ao Turismo.

Autocarro	54,00€	/	Jovens 29,00€
Viatura própria	39,00€	/	Jovens 24,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, o seguro, a informação, as entradas no museu e no Centro de Ciência Viva, assim como o almoço (cozido alentejano) e o lanche com convívio musical.

Visita a Ovar...

16 de fevereiro - sábado
...com um cheirinho de Carnaval!

Que tal conhecer o outro lado do Carnaval?

Os seus **bastidores**, o espaço onde se albergam os **20 Grupos de Carnaval e as 4 Escolas de Samba**, as actividades relacionadas com a preparação do Carnaval, que envolvem design, quer de vestuário quer de elementos alegóricos, o desenvolvimento de estruturas mecânicas de apoio ao desfile, a experimentação de novas tecnologias, a música, a dança, o teatro de rua?

Enfim, tudo o que faz a delícia dos foliões, vamos ter oportunidade de conhecer na visita, da parte da tarde, à **Aldeia do Carnaval**, um momento único que nos vai permitir o contacto com a azáfama que precede todas as actividades do Carnaval de Ovar.

Mas a visita não fica só por aqui...

Há tempo...

- **Para fazer o 'Percurso do Azulejo'** porque em Ovar os azulejos são um bem patrimonial que marca a imagem e a história da cidade com a quantidade e diversidade das fachadas azulejadas dos edifícios. **É considerada a 'Cidade-Museu Vivo do Azulejo'.**

- **Para visitar o Parque Ambiental do Buçaquinho**, (onde pararemos para almoçar), com uma área de 24 ha de floresta protegida, de grande valor ambiental e com uma biodiversidade rica ao nível da fauna e da flora. Contempla um pinhal, seis lagoas, uma **cafetaria (para quem não levar picnic pode comer uma refeição ligeira)**, parque infantil, jardim de plantas aromáticas, torre e posto de observação da avifauna, espaço multimédia e **Centro de Educação Ambiental**.

- **Para visitar uma Unidade de Produção do afamado Pão-de-ló de Ovar**, onde teremos direito a uma dose individual de pão-de-ló.

A actividade desenvolve-se do seguinte modo:

Partida: Às 7h30 de Entrecampos.

Chegados a Ovar, vamos fazer o **'Percurso do Azulejo'**, a seguir dirigimo-nos ao **Parque Ambiental do Buçaquinho** onde almoçamos (picnic e utilização da cafetaria para quem o desejar) e visita ao parque.

Da parte da tarde teremos a visita guiada à **Aldeia do Carnaval** e vamos acabar a nossa actividade com uma visita à **Unidade de Produção de Pão-de-ló de Ovar** (com serviço de pastelaria).

Caminhadas curtas e fáceis, sendo livre o 'desenferrujar' das pernas no belo Parque Ambiental do Buçaquinho.

Autocarro	38,00€	/	Jovens 11,00€
Viatura própria	14,00€	/	Jovens 5,00€

O preço inclui o transporte, a simpatia e organização da actividade, o seguro, as visitas indicadas e a 'prova de Pão de Ló'.

O **Percurso do Azulejo** e a **Visita à Aldeia do Carnaval** têm o apoio da C.M. de Ovar.

As Antas de Loures

24 de fevereiro - domingo
A pré-história aqui tão perto

Tal como a atividade de Ponte de Lousa, realizada em janeiro de 2018, esta é mais uma caminhada proposta pelo nosso amigo

Manuel Silva.

Com início e fim no Parque do Cabeço de Montachique, vamos ter a oportunidade de observar a fantástica paisagem da região saloia e visitar alguns dos vestígios pré-históricos mais famosos deste concelho: **as Antas de Carcavelos, Salemas e Casáinhos**.

O percurso passará também pelas **ruínas do Grandela**, edifício em forma de estrela que pretendia vir a ser um sanatório albergaria mas que, por falta de verbas, nunca chegou a ser terminado, tendo a sua construção parado em 1919.

A **Anta de Carcavelos**, a que mais se destaca, é uma **sepultura coletiva megalítica** composta por uma câmara sepulcral de forma poligonal. Está localizada numa zona predominantemente rural e é **um dos vestígios pré-históricos melhor preservados do concelho de Loures**, em parte devido ao seu isolamento.

O monumento é constituído por seis esteios de calcário provenientes da região, dos quais cinco fariam parte da câmara e o sexto pertenceria ao corredor. Junto ao monumento existem ainda algumas lajes de calcário, uma das quais de grande dimensão, que poderia constituir a cobertura da anta.

Veremos depois a **Anta e a diáclase ou gruta de Salemas**. Esta última foi descoberta na década de 50 e é formada por um corredor sinuoso, com cerca de 30 metros de comprimento e um metro de largura média.

De seguida passamos pela aldeia de Casáinhos, para aí visitar a sua famosa anta, a **Anta de Casáinhos**, classificada como Monumento Nacional.

Antes de regressar ao Parque de Montachique, teremos ainda oportunidade de passar pela Estrada do Forte, em pleno percurso do GR 30 das Linhas de Torres.

Características do percurso: Circular, com cerca de 16km de extensão, maioritariamente por trilhos e estradões, com necessidade de vencer alguns desníveis mais acentuados. Possibilidades de neutralização nas diversas povoações atravessadas com utilização de táxi, por conta dos interessados.

Cartografia: Folha 403 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000.

Recomendações: Dada a época do ano o piso pode, em algumas partes do percurso, estar molhado e escorregadio pelo que se aconselha levar botas de montanha. Os bastões poderão ser úteis. Não esquecer o farnel.

Hora e local de encontro: Às 09h00 no Parque Municipal do Cabeço de Montachique.

Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME). Transporte em viatura própria.

À beira do Tejo

9 de março - sábado

Abrantes, Tramagal e o Castelo de Almourol

Saídos de Lisboa, iremos fazer uma visita guiada ao **centro histórico da cidade de Abrantes**.

A fundação de Abrantes ter-se-á verificado em meados do século XII, resultado da necessidade de defesa dos territórios conquistados e de assegurar a vida ativa de Santarém. Para melhor assegurar essa defesa, **D. Afonso Henriques doou o seu Castelo e extenso termo à Ordem de S. Tiago da Espada em 1173** e, seis anos depois, concede-lhe foral (1179).

A 14 de junho de 1916, Abrantes é elevada à categoria de Cidade.

O Centro Histórico de Abrantes é um espaço de elevado interesse cultural, comercial e artístico. Possui edifícios notáveis com

valor arquitetónico e monumentos classificados.

Visitar o centro histórico é partir à descoberta do património construído, percorrer um espaço de lazer e animação, é desfrutar de pequenos recantos e miradouros. Pelas ruas e praças do centro histórico poderá encontrar ainda bem enraizadas **lojas de comércio tradicional**, das mais diversas áreas. Vale a pena passear pelas ruas do centro histórico e descobrir **o Jardim da Republica, o Largo João de Deus, a Praça Actor Taborda, o Castelo, a Igreja de S. João Baptista**, etc.

Seguidamente iremos para o Tramagal visitar o Museu da Metalúrgica Duarte Ferreira.

Este é um museu que resulta do querer de uma população e da parceria entre a Câmara Municipal de Abrantes, a Junta de Freguesia de Tramagal e o Grupo Diorama (detentor do edifício do antigo escritório principal da fábrica onde está implantado o museu e também de grande parte do seu espólio). O Museu Metalúrgica Duarte Ferreira foi inaugurado a 1 de maio de 2017.

Trata-se de um projeto que envolveu grande parte da comunidade, através da doação de espólio, da partilha de estórias e da identificação do acervo. Tudo isto faz deste **um museu de território, com base na Nova Museologia, que visa preservar a memória e o património** – material e imaterial – legado pelo portento da metalurgia nacional do século XX que foi a Metalúrgica Duarte Ferreira. É, portanto, **um museu ao serviço da comunidade, das pessoas, com as pessoas e para as pessoas**. Pretende ser um instrumento de desenvolvimento local, com a ambição de preencher o vazio identitário deixado pela extinção deste complexo industrial, com vista ao estímulo do sentimento de pertença através da didática do património.

No dia 25 de maio de 2018, o Museu MDF recebeu o Prémio de Melhor Museu Português do Ano, atribuído pela APOM - Associação Portuguesa de Museologia, que teve a chancela do Sr. Presidente da República. Na cerimónia, que decorreu no Museu dos Coches em Lisboa, o Museu MDF recebeu ainda uma Menção Honrosa, na categoria de Investigação, atribuída ao livro 'Metalúrgica Duarte Ferreira 1879-1997: Uma História em Constante Metamorfose', autoria da jornalista Patrícia Fonseca.

A próxima etapa será na **aldeia do Arripiado**, que fica situada na Freguesia da Carregueira a norte do concelho da Chamusca, junto à margem sul do Rio Tejo. **É nesta bela povoação que começa a famosa Lezíria Ribatejana.**

A aldeia foi edificada em declive que desce até à beira-rio. Junto ao cais do rio, bem como dos pontos dominantes das cercanias, vislumbram-se **panoramas ímpares** das povoações das margens opostas do Tejo. **É nesta típica aldeia, cujo casario branco trepa pela encosta e se reflecte nas águas do Tejo, que encontramos também os mais belos recantos floridos.** As flores fazem parte da tradição desta Aldeia Ribeirinha, havendo mesmo a Rua e o Largo das Flores...

Às 15h30 embarcaremos para visitar o **Castelo de Almourol**

(continua na folha anexa)

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.clubearylivre.org

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

o qual, situado numa pequena ilha escarpada, no curso médio do rio Tejo, **é um dos monumentos militares medievais mais emblemáticos e cenográficos da Reconquista**, sendo simultaneamente um dos que melhor evoca a memória dos Templários no nosso país.

Não regressaremos a Lisboa sem uma escala na 'Taberna da Rita' em Pinheiro Grande, Chamusca, para aconchegar o estômago para a viagem para Lisboa...

Características da actividade: Actividade urbana, com muita cultura.

Recomendações: Apetite cultural e, em função do tempo, protecção para os percursos entre museus...

Partida: Às 7h00 de Entrecampos. Chegada às 20h30.

Participação em viatura própria: Concentração às 9h00 em Abrantes (Turismo).

Autocarro	36,00€	/	Jovens 14,00€
-----------	--------	---	---------------

Viatura própria	22,00€	/	Jovens 14,00€
-----------------	--------	---	---------------

O preço inclui transporte, seguro, informação, entradas e visitas guiadas, o barco, assim como o lanche.

Caminhos do Oriente - em busca da nascente do Alviela

16 de março - sábado

1ª etapa - Campo das Cebolas - Sacavém

Projeto que visa **explorar os vários caminhos da parte oriental de Lisboa e margem direita do Tejo**, com especial destaque para o canal do Alviela, que nos servirá de fio condutor.

A partida é no reabilitado **Campo das Cebolas**, local de entrada de produtos que chegavam a Lisboa por via fluvial.

Atravessado o antigo recinto amuralhado da cidade, seguir-se-á pelo **caminho oriental anterior ao século XVI**, um pouco afastado das margens do Tejo para evitar os ataques dos piratas, mas a cotas ideais para belas vistas sobre o mar da Palha e a outra banda.

Nos Barbadinhos começa o canal do Alviela, concluído em 1880, que trazia a água dos Olhos de Água para Lisboa.

A partir daí seguiremos para montante alternando entre o traçado do antigo caminho oriental e o **traçado do aqueduto**, com os seus característicos sifões, vencendo alguns vales mais ou menos encaixados. **Faremos alguns pequenos desvios** para ver mamarrachos do século XX, um antigo forte, o local de uma antiga porta fiscal, antigas fábricas, antigas quintas e **muita arte urbana**.

Chegados a Moscavide, o início do IC2 obriga-nos a seguir **outro aqueduto, o do vale do Tejo**, inaugurado em 1940, até voltarmos a encontrar **o aqueduto do Alviela à entrada de Sacavém** e descermos até à ponte-sifão do rio Trancão.

Acompanhando a margem direita do agora despoluído Trancão (obrigado Frielas), **concluimos a caminhada na estação de comboios de Sacavém**.

Características do percurso: Percurso semiurbano com um total de **19km** e desníveis acumulados de 483 m, mas **com várias possibilidades de neutralização**, nomeadamente aos 10,5km, no Braço de Prata (CP), aos 14km, no Oriente (CP, Metro) ou aos 15,5km Moscavide (Metro).

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 no troço médio

do percurso.

Cartografia: Folhas 431 e 417 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Ponto de encontro: Espaço ajardinado do Campo das Cebolas, junto à escadaria antiga de pedra, **às 9h15**.

Atividade de inscrição no local (6,00€ inclui seguro; 5,00€ para quem possua seguro da FPME).

GDAO

A Federação Portuguesa de Orientação (FPO) acaba de atribuir ao CAAL a organização do **Campeonato Ibérico de Ori-Rogaine 2020**.

Será a primeira vez que o Clube assume a responsabilidade de pôr de pé uma prova oficial pontuável para a **Taça de Portugal** da modalidade, e logo trazendo para o 'nosso' parque de Monsanto um evento de dimensão ibérica.

O sucesso desta candidatura é motivo de grande satisfação, mas também **um importante desafio à dedicação e capacidade de trabalho do GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação**. Vai implicar todo um programa de preparação adequado, passando nomeadamente pela formação oficial de quadros técnicos e pela **organização - já em 2019 - de uma pequena prova de nível local**, de forma a desenvolver capacidades que nos permitam estar à altura da confiança depositada.

A direcção agradece à coordenadora do GDAO - Julieta Marques - e aos seus atletas federados na FPO, cuja paixão pela modalidade possibilitou esta nova aventura.

GDAMO – Programa de actividades até junho 2019

FEVEREIRO

Formação de Iniciação ao Montanhismo (ver programa no site do Clube)

Aulas teóricas (quartas-feiras) dias 6, 13 e 20; aulas práticas, dois fins de semana, dias 9 e 10 e 23 e 24.

MARÇO

Dias 2 a 5 (Carnaval 4 dias) - Atividade em Gredos / atividade de Alpinismo - Formação avançada de Montanhismo/Alpinismo (ver programa no site do Clube)

Aulas teóricas, dias 13 e 20; aulas práticas, dois fins de semana, dias 16 e 17 e 23 e 24.

ABRIL

Início de abril, reservado para um possível estágio de Alpinismo com os nossos amigos do CAF, a realizar na zona de Gavarnie.

Dias 25 a 28 - Atividade nos Pirinéus de ascensão ao Balaitús.

MAIO

Dias 11 e 12 - Atividade de travessia na Serra da Freita

Dias 25 e 26 - Atividade de travessia na Serra da Lousã

JUNHO

Dias 8 a 16 (9 dias) - Atividade 'Alta Ruta de Los Perdidos', incluindo a ascensão do Monte Perdido e do Vignemale.

Dias 20 a 23 (4 dias) - Atividade nas Astúrias no 'Parque Natural de Redes'.v

Calendário de Actividades GDAE 2019

Janeiro	19 JAN (sábado)	Fenda – Arrábida
Fevereiro	16 FEV (sábado)	Guia – Cascais
Março	10 MAR (domingo)	Azóia – Sesimbra
Abril	13 ABR (sábado)	Montejunto Novo
Maio (formação escalada desportiva – nível I) (48 horas) Sessões Teóricas – Sede do CAAL 22 Maio – Jantar	02 MAI (quarta-feira) 04 MAI (sábado) 05 MAI (domingo) 11 MAI (sábado) 12 MAI (domingo) 18/19 MAI (sáb/dom)	Sessão Teórica (20:30 – 23:30) – CAAL Sessão Prática – Sintra / Penedo d’Amizade Sessão Teórica – CAAL/ Escalada In-Door Sessão Teórica – CAAL/ Escalada In-Door Sessão Prática - Fenda / Arrábida Sessão Prática – Alange - Mérida / Espanha
Maio	04 MAI (sábado)	Sintra / Penedo d’Amizade
Maio	05 MAI (domingo)	Escalada In-Door (de tarde)
Maio	11 MAI (sábado)	Escalada In-Door (de tarde)
Maio	12 MAI (domingo)	Fenda – Arrábida
Maio	18/19 MAI (sáb/dom)	Alange - Mérida / Espanha
Junho	29/30 JUN (sáb/dom)	Penha Garcia – Idanha a Nova
Julho	27 JUL (sábado)	Fragas do Cercal – Figueiró dos Vinhos
Setembro (34º Aniversário CAAL)	28/29 SET (sáb/dom)	Rocha da Pena – Salir / Aniversário CAAL
Outubro (formação escalada desportiva–nível II) (32 horas) 23 Outubro – Jantar	05 OUT (sábado) 06 OUT (domingo) 19/20 OUT (sáb/dom)	Sessão Teórica/Prática – Sintra / P. d’Amizade Sessão Teórica/Prática – Espinheiro - C da Roca Penha Garcia – Idanha a Nova
Outubro	19/20 OUT (sáb/dom)	Penha Garcia – Idanha a Nova
Novembro	01 a 04 NOV (sex a seg)	El Chorro – Malaga
Dezembro	14/15 DEZ	Cerro Del Hierro – Sevilha

(*) As datas das saídas de Escalada de um só dia, podem ser alteradas consoante a Meteorologia:

Ex: de sábado para domingo, ou vice-versa

Facebook: Multiactividades CAAL – escalada e montanhismo (treinos semanais em escalada artificial ou in-door)