



Editorial

Passou um ano desde que a Direção vigente tomou posse.

Um ano cheio de desafios, muita vontade de continuar a manter o nosso Clube sempre aberto aos novos ventos, onde todos se

sintam bem e possam fazer aquilo de que tanto gostam, seja andar na montanha, escalar ou caminhar desfrutando da Natureza, sempre com a certeza de que **o convívio entre todos é um dos nossos pontos fortes.**

Resumo

2 a 19 de maio

11 de maio

sábado

18 de maio

sábado

19 de maio

domingo

19 de maio

domingo

25 de maio

sábado

1 e 2 de junho

sábado e domingo

8 a 16 de junho

9 dias

Formação de Escalada Desportiva - nível 1

Regressar a Monsaraz, com a malta de Malta

Trilhos do arroz e da pinhoada

Parque Florestal de Monsanto

Sabura e o Batuque Finka Pé

Dornes

Por Terras da Beira

PROVENÇA

Regressar a Monsaraz, com a malta de Malta

11 de maio - sábado

Caminhada de convívio internacional

Na Primavera do ano passado um grupo de mais de oitenta sócios do CAAL deslocou-se ao arquipélago de Malta para participar na actividade **Caminhos do Mediterrâneo IV**, a qual foi preparada e enquadrada pelos nossos companheiros da **Ramblers Association of Malta**, sob a orientação do respectivo presidente Alessio Vella (o nosso amigo Alex).

Numa lógica de reciprocidade, **cabe agora ao nosso Clube receber durante uma semana um grande grupo de visitantes malteses**, a quem iremos mostrar uma selecção do melhor património natural e cultural da nossa terra, **procurando proporcionar-lhes uma estadia tão agradável e interessante como a que usufruímos em Malta.**

Para culminar essa visita, pretende-se organizar uma **actividade conjunta** que reúna os membros das duas associações, **aliando belos trilhos, património histórico-cultural de excelência e espaço para beber um copo de bom vinho em convívio com os nossos hóspedes.**

Para o efeito escolhemos um inquestionável local de excepção: **a pérola medieval de Monsaraz**, outrora sentinela da fronteira do rio Guadiana, agora sobranceira às águas da albufeira do Alqueva. O percurso pedestre proposto vai-nos levar das margens do grande lago até ao alto do castelo, passando pela **ermida românica de Santa Catarina** - pequeno templo-fortaleza de origem templária, classificado como monumento nacional desde 1971 - pelo **cro-meleque de Xerez** - agora 'realojado' junto ao antigo **convento da Orada** (de forma a evitar a sua submersão) - e pelo icónico

fontanário setecentista da aldeia de Telheiro; antes de atacar a ladeira medieval que acede às muralhas da vila (**subida opcional**).

O programa inclui tempo para explorar Monsaraz - com os seus grandiosos panoramas - e culmina já em **Reguengos** com uma visita à famosa **adega da Casa Agrícola José de Sousa**, um espaço único, no qual instalações industriais contemporâneas coexistem com uma adega histórica em que **114 grandes ânforas de barro perpetuam uma rara técnica de fermentação ancestral - o vinho de talha** - imagem de marca do Alentejo. A visita à adega José de Sousa será completada por uma **prova de vinhos** da casa - incluindo o conceituado tinto homónimo - acompanhados dos incontornáveis **produtos regionais** próprios destas ocasiões.

Para terminar, e já de regresso a Lisboa, está previsto um **passeio digestivo pelo centro histórico de Évora, património da humanidade (UNESCO).**

Pretende-se que esta actividade seja uma jornada jovial, de convívio europeu - eventualmente revendo caras conhecidas - e em que **a participação de todos contribua para o reforço da imagem hospitaleira do CAAL.**

Características do percurso: De forma a acomodar as visitas previstas no programa, o **percurso pedestre** terá uma extensão menor que o habitual, prevendo-se uma duração de cerca de **3 horas**. Possui cerca de 250m de desnível positivo, a maior parte dos quais (**subida a Monsaraz**) **podem ser neutralizados.**

Cartografia: Folha nº 474 do IGE (escala 1/25000).

Partida: Às 8h00 de Entrecampos. Chegada prevista para as 20h30.

Participação em viatura própria: Concentração na praia fluvial de Monsaraz pelas 10h45.

Autocarro 41,00€ / Jovens 18,00€

Viatura própria 25,00€ / Jovens 16,00€

O preço inclui o transporte em autocarro, seguro, mapa, visita à adega José de Sousa com prova de vinhos e produtos regionais.

Trilhos do arroz e da pinhoada

18 de maio - sábado

Por entre o casario de Al-Kassr percorrendo campos de arroz e zonas de pinhão

Alcácer do Sal é uma cidade histórica, debruçando-se em anfiteatro sobre o rio Sado, povoada de velhos bairros medievais e encimada por um castelo de base muçulmana.

Sede de município, enquadrada na região do Litoral Alentejano, pertence ao distrito de Setúbal e foi fundada pelos Fenícios cerca de 1.000 anos a.C.

Trata-se de uma das mais antigas localidades europeias, elevada a cidade em Julho de 1997.

Alcácer do Sal chegou a ser sede episcopal, foi capital da província **Al-Kassr** durante o domínio árabe, sendo desta denominação que provém o nome **Alcácer**. A localidade foi também sede da **Ordem de Santiago da Espada**, sendo Paio Pires Correia, Mestre Comendatário da Ordem de Alcácer do Sal, que nos anos 1234 a 1242 conquista para Portugal grande parte do Baixo Alentejo e do Algarve, onde se inclui Silves.

A par da sua importância geopolítica estratégica no passado, **Alcácer do Sal é também região de arroz e montado com produção de pinhão**.

As primeiras referências ao **cultivo do arroz** surgem no reinado de D. Dinis (séc. XIII-XIV), mas só a partir do séc. XVIII surgem os grandes incentivos ao cultivo deste cereal. **A importância da cultura do arroz na região acaba por levar à construção de barragens**, entre as quais, a Barragem Eng. Trigo Morais de 1949, também conhecida como **Barragem de Vale de Gaio**, a qual integrou uma atividade realizada pelo CAAL em Abril de 2017.

No período entre as 9h00 e as 11h00 será realizada **uma visita não guiada ao Santuário do Senhor dos Mártires e uma visita guiada à Cripta Arqueológica que se situa no Castelo**.

O Santuário do Senhor dos Mártires é um dos templos cristãos mais antigos de Portugal. Necrópole pública desde a Idade do Ferro foi depois uma ermida de romagem associada à ocorrência de milagres e panteão dos mestres da Ordem de Santiago durante a Idade Média.

A Cripta Arqueológica está localizada no piso inferior da Pousada D. Afonso II, que está enquadrada no Castelo de Alcácer do Sal. As escavações nos alicerces da fortaleza e do antigo Convento de Aracaelli, convertida no que é hoje a Pousada D. Afonso II, mostram vestígios de todos os povos que habitaram aquelas colinas ao longo dos séculos revelando a importância do lugar.

A atividade inclui um **percurso pedestre nos arrabaldes de Alcácer do Sal (PRI)** que se batizou como **Trilho do Arroz**, o qual passa por zona de montado, que se estende ao longo da linha de comboio até alcançar os campos de arroz.

Depois de um **almoço em versão picnic** debaixo das sombras do arvoredo, regressa-se à cidade percorrendo os caminhos de uso agrícola. Estando atentos, também será possível observar alguma avifauna local, como por exemplo **cegonhas e garças**. O percurso deve estar concluído pelas 17h00.

Pela tardinha, também haverá **tempo disponível para conhecer a cidade** (sugere-se a visita às velhas ruas estreitas dos bairros ao ritmo de cada um), e **usufruir as esplanadas junto ao rio**, sem esquecer a **famosa pinhoada típica de Alcácer**.

Contamos com S. Pedro para nos proporcionar um dia bonito e aproveitar a beleza dos locais!

Recomendações: Calçado confortável, roupa adequada à meteorologia prevista para esse dia, água, comida para o dia, chapéu,

creme solar/guarda-chuva e máquina fotográfica.

Partida: Às 7h50 de Entrecampos. Pelas **18h00**, regresso a Lisboa.

Participação em viatura própria: Às 9h00 na Cripta Arqueológica que se situa no Castelo.

Autocarro	23,00€	/	Jovens 11,00€
Viatura própria	11,00€	/	Jovens 7,00€

O preço inclui transporte, seguro, mapa do percurso e folheto da atividade, a visita guiada à Cripta Arqueológica e o acompanhamento e enquadramento CAAL.

Parque Florestal de Monsanto

19 de maio - 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!

'Sabura no Feminino' e Batuque Finka Pé

19 de maio - domingo

Percurso guiado ao Bairro da Cova da Moura e solidariedade com os 30 anos do grupo de batuque Finka Pé

Era uma vez...

Foram tantas vezes que muitas gentes, de muitos mundos, com alguns tijolos construíram mão-na-mão, pedra-na-pedra, **vontade de muitos, vontade de todos...**

Um lugar onde poderá encontrar nos sabores o pilão e a mandioca, a cachupa e o crioulo, o grogue e o jogo de oril, o batuque e o funaná... o artesanato e os brinquedos de lata, as mil danças e as mil tranças...

A visita será guiada por uma mulher do Moinho da Juventude acompanhada por um jovem que lá nasceu. Vão levar-nos pelas ruas do bairro, e a locais que pensamos mais interessantes, contando a história do bairro, das mulheres que lá vivem, do trabalho das mulheres, das suas múltiplas actividades e responsabilidades e, evidentemente falaremos da **Associação Cultural Moinho da Juventude**.

As mulheres e mães, fundadoras e integrantes do **Grupo de Batuque Finka Pé**, são uma imagem de Cabo Verde em casa, e também no estrangeiro, e uma imagem de vitalidade e de futuro, que se orgulha profundamente das suas raízes.

Assim, **neste ano de 2019, em que se completam 30 anos da constituição do Grupo de Batuque Finka Pé**, gostariam de ir a Cabo Verde em julho, no âmbito das celebrações do 5 de Julho, o dia em que o grupo nasceu, para festejar este aniversário.

Ir a casa não é um sonho, é uma missão.

Para essa viagem têm estado a inventar poupanças desde há cerca de dois anos. Mas as poupanças nunca serão suficientes e procuram formas de angariar dinheiro. Assim, propõem fazer um **espec-**

táculo de solidariedade, durante a visita do 'Sabura no Feminino'. Para o jantar, iremos a um restaurante que faz parte do Sabura, dirigido por 2 mulheres, com música ao vivo. (Será necessário marcar previamente, com indicação sobre as preferências das pessoas, caso seja vegetariano.)

Ponto de encontro: Às 16h30 na Repsol - Avenida da República, 54 na Damaia - de onde sairemos.

O preço (20,00€) inclui a visita guiada, o jantar com tudo incluído (sem esquecer a música ao vivo) e a atuação do grupo de Batuque Finka Pé.

As inscrições estão abertas até ao dia 16 de maio (por causa da marcação do jantar).

É imprescindível a inscrição no Clube.

Tragam outras/os amigas/os que queiram participar!

Dornes

25 de maio - sábado

A princesa do Zêzere

Situada numa pequena península à beira Zêzere, **Dornes é uma das aldeias-maravilha de Portugal.**

Esta encantadora **aldeia ribeirinha** está envolvida por uma paisagem magnífica que se pode desfrutar junto ao ponto mais histórico e icónico, que é a misteriosa **Torre Pentagonal Templária do séc. XII.**

Visto dali o rio Zêzere, com as suas águas mansas, é um convite irrecusável a um mergulho, a um passeio de barco ou até a um dia de pesca.

Dornes é uma das mais belas e preservadas aldeias de Portugal, cheia de interesse histórico, repleta de cultura e tradições religiosas.

Tem uma história secular de ocupação humana, sendo a referência mais antiga encontrada no 'Foral de Arega de 1201', por D. Pedro Afonso, filho de D. Afonso Henriques, onde se menciona uma povoação chamada **Dornas ('Dommus Fiiz prelatos a Dornas').**

Em 1513 D. Manuel deu-lhe foral de vila e sede de concelho. Com o passar dos tempos, foi perdendo poder, e em 1836 foi extinta a vila e o concelho de Dornes.

Hoje é simplesmente uma aldeia-maravilha.

É neste lugar idílico que lhe propomos uma atividade singular onde se inclui:

um passeio de barco, visita à Igreja de Nª Sª do Pranto e à Torre Pentagonal Templária, uma caminhada à beira rio e um lanche ao fim da tarde.

O passeio de barco terá a duração aproximada de uma hora e está previsto ser feito em 'duas levas' de acordo com a capacidade do barco e o número de inscritos. Assim, enquanto uns passeiam de barco, outros terão a oportunidade de conhecer melhor Dornes, especialmente a sua bonita Igreja e a Torre Templária.

O passeio de barco é um 'must' por toda a envolvência que o rio e as suas margens proporcionam.

Em Dornes, local de visita obrigatória é a **Igreja de Nª Sª do Pranto que está associada a uma lenda muito bonita**, envolvendo a Rainha Santa Isabel e uma imagem da Virgem Maria com o seu Santíssimo Filho morto nos braços.

Visita obrigatória é também a **Torre Templária de Dornes, que surpreende pela invulgaridade da sua forma (5 faces)**, e é um exemplar raríssimo de arquitetura militar dos tempos da reconquista do território aos mouros. Foi edificada por Gualdim Pais, cavaleiro de D. Afonso Henriques, para defesa da linha do Tejo. Com o passar do tempo perdeu a função guerreira e ficou como torre sineira desde o séc. XVI até aos dias de hoje.

O percurso de caminhada previsto é baseado no PRI FZZ Dornes - Vigia do Zêzere, do qual faremos cerca de 10km, aproxima-

damente metade do total, privilegiando os caminhos junto ao rio Zêzere.

Terá início junto à povoação de Peralfaia e termina em Vale Serrão.

Não tem dificuldades de maior e está bem assinalado.

Nele existe um ponto de 'paragem obrigatória', **um lugar mágico que os habitantes locais chamam de 'ilhas'**, que se formaram após a construção da barragem de Castelo de Bode e consequente subida do nível das águas.

Ali haverá tempo para comer qualquer coisa e talvez ir ao banho, pelo que quem quiser deve vir prevenido para o efeito (não esquecer calçado apropriado ao leito do rio).

Dornes oferece-nos beleza paisagística, mas também nos oferece muitas e boas surpresas ao nível gastronómico. Dispõe de uma gastronomia rica e variada, onde se destacam os produtos do rio Zêzere. Era inevitável incluir na nossa atividade a degustação de algumas das especialidades locais, como sejam a **Sopa de Peixe e o Peixe Frito do Rio.**

Por mero acaso, a atividade coincide com a semana do **Festival Gastronómico da Fava**, e não poderíamos deixar passar a oportunidade de provar também, uma iguaria local: o **'Pudim de Fava'**, rematando da melhor maneira um dia que prevemos memorável.

Recomendações: Trazer farnel, água, vestuário, calçado apropriado e protetor solar.

Cartografia: Folhas 288 e 300 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000.

Partida: Às 07h00 de Entrecampos.

Participação em viatura própria: Ponto de encontro - Junto ao Posto de Turismo, à entrada de Dornes, às 09h30.

Autocarro	46,00€	/	Jovens 29,00€
-----------	--------	---	---------------

Viatura própria	28,00€	/	Jovens 18,00€
-----------------	--------	---	---------------

O preço inclui despesas de reconhecimento, informação diversa, autocarro, seguro, passeio fluvial e lanche.

Atenção: Dada a capacidade de transporte do barco, **as inscrições para esta atividade são limitadas.**

Por Terras da Beira

1 e 2 de junho - sábado e domingo

Percursos Arqueológicos em Terras Beirãs

A atividade deste fim de semana terá lugar em terras da **Beira Alta**, pertencentes aos Concelhos de **Fornos de Algodres** e de **Aguai da Beira**, e permitir-nos-á conhecer alguns aspetos **paisagísticos, culturais e arqueológicos** desta região.

Percorreremos **antigos caminhos rurais** que atravessam zonas onde a paisagem, essencialmente granítica, sofreu pouco a ação antrópica e onde ainda persistem atividades como a agricultura de subsistência e o pastoreio, sendo possível ver **rebanhos guardados pelo famoso cão Serra da Estrela.**

Durante os percursos atravessaremos algumas **aldeias que mantêm a traça original**, nomeadamente as suas características casas em pedra granítica, e que possuem edificado histórico, como a **igreja, os fontanários e os pelourinhos.**

A região foi habitada desde tempos muito remotos, como o comprovam os **3 dólmenes** do período Neolítico, pelos quais iremos passar durante as nossas caminhadas, e o **Museu Arqueológico** de Fornos de Algodres, que iremos visitar com um guia.

E, como a vertente cultural é igualmente importante, teremos ainda a oportunidade de ver atuar o **Rancho Folclórico de Figueiró da Granja**, a freguesia mais importante do Concelho de Fornos de Algodres.

Sábado, 1 de junho:

Chegados à vila de **Fornos de Algodres**, e para nos inteirarmos do rico património deste concelho, começaremos por visitar o seu **Museu Arqueológico numa visita guiada**.

Após o almoço, o autocarro levar-nos-á à povoação de **Algodres**, antiga sede do concelho. Aqui iniciaremos a nossa **caminhada circular**, começando por apreciar as antigas **casas senhoriais, a cadeia, o pelourinho** e a **igreja**, que tem um quadro do **pintor Grão Vasco**. Seguiremos depois por pinhais até à '**Orca de Cortiço**' (**necrópole do Neolítico**), de onde prosseguiremos rumo às **Forçadas**, um pequeno povoado hoje quase sem habitantes e que reúne uma considerável concentração de **sepulturas escavadas na rocha** de **Idade Medieval**.

Continuaremos até à **Matança**, uma grande aldeia que possui duas **pontes romanas** e um **pelourinho**, e um pouco mais à frente chegaremos a um outro **dólmene ou anta**, a '**Orca da Matança**', outra **necrópole do Neolítico**.

Daqui rumaremos de novo a **Algodres**, onde finalizaremos a nossa atividade pedestre. Aqui aguarda-nos o autocarro, que nos levará ao hotel em Aguiar da Beira, onde iremos **jantar**, assistir à atuação do **Rancho Folclórico de Figueiró da Granja e pernoitar**.

O percurso é circular, tem cerca de 14km e não apresenta desníveis, desenrolando-se num planalto.

Domingo, 2 de junho:

Neste segundo dia faremos um **percurso igualmente circular**, com aproximadamente 15km, que terá início e terminará na povoação de **Carapito**. **O percurso, sem grandes desníveis, realiza-se por bonitos caminhos rurais** que atravessam prados, pinhais e carvalhais, sendo por vezes observados caos de blocos graníticos.

Passaremos em **Casal do Monte, Queiriz e Aveleiras**, aldeias que, felizmente, não estão ainda muito descaracterizadas e onde poderá haver abastecimento de água. **Atravessaremos uma ribeira na zona mais bucólica do percurso** e prosseguiremos através de uma mata cujos caminhos são ladeados por muros atapetados de musgos e líquenes.

Próximo do final da caminhada passaremos pela **anta de Carapito**. E dado que nos espera uma longa viagem de regresso à capital, só nos despediremos desta simpática povoação e suas gentes após um **saboroso lanche ajantarado**, com produtos regionais.

Características dos percursos: Os percursos são circulares, sem desníveis consideráveis e terão cerca de 14-15 km cada um.

Cartografia: Folhas 180 (Aldeia Nova), 191 (Celorico da Beira) e 169 (Aguiar da Beira) à escala 1/25.000, do Instituto Cartográfico do Exército.

Alojamento: Em Aguiar da Beira (em hotel, onde se irá também jantar e tomar o pequeno almoço).

Partida: Às **7h00, impreterivelmente**, do dia 1 de junho (sábado) de Entrecampos.

Participação em viatura própria: Frente ao Centro de Interpretação Histórica e Arqueológica (Museu) **às 11h30**.

Autocarro	81,00€	/	Jovens 51,00€
Viatura própria	51,00€	/	Jovens 28,00€

O **preço inclui**, além das despesas inerentes ao reconhecimento, o **transporte** em autocarro, a **informação** sobre os percursos pedestres e os aspetos a visitar, a **visita ao Museu Arqueológico** de Fornos de Algodres. Inclui também o **jantar** de sábado, a **dormida** e o **pequeno-almoço** de domingo (tudo no mesmo hotel) e o **lanche ajantarado** de domingo. Os almoços não estão incluídos. (A atuação do Rancho Folclórico ainda está sujeita a confirmação, pelo que **não está incluída no preço**.)

Os almoços não estão incluídos (pelo que se deve levar farnel e água).

Nota: Dado que o programa é bastante ambicioso, pede-se a má-

xima pontualidade. As caminhadas são circulares, pelo que será possível a participação com viatura própria. **Os percursos são curtos e fáceis. É possível a neutralização** nas aldeias que vamos atravessar.

Por questões de logística relacionadas com o alojamento, irá haver limite de inscrições (até ao dia 17 de maio, sem falta). Inscreve-te !!!

GDAE



Entre 2 e 19 de maio está a decorrer a Formação de Escalada Desportiva - nível I

As saídas das sessões práticas estão abertas aos escaladores já credenciados.

PROGRAMA

02 maio (quinta-feira) - sessão teórica (20:30 - 23:30) - sede do CAAL

04 / 05 maio (sáb/dom): sáb - sessão prática em Sintra / Penedo d'Amizade

dom - sessão teórica/prática no CAAL / Escalada indoor

11 / 12 maio (sáb/dom): sáb - sessão teórica/prática no CAAL / Escalada indoor

dom - sessão prática na Fenda / Portinho da Arrábida

18 / 19 maio (sáb/dom) - sessão prática em Alange / Mérida

22 maio (quarta-feira) - jantar

DIVULGA - reserva as data no teu calendário!

GDAMO



Atividade na Serra da Lousã, dias 18 e 19 de maio

A reunião de coordenação para esta actividade será na quarta-feira dia 8 de maio às 21h30, na sede do Clube.

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.clubearylivre.org

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