



O CAAL solidário com a APAV

Vem participar dia 31 de maio (sábado de manhã)

O CAAL – Clube de Actividades de Ar Livre associa-se à celebração dos 35 anos da **APAV** – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, promovendo uma **Caminhada Solidária**. O evento terá lugar no dia 31 de maio, sábado, num percurso que atravessa o **Parque Florestal de Monsanto**, o pulmão de Lisboa. Com uma extensão de aproximadamente 8 km (e duração de cerca de 3 horas), a caminhada tem um nível de dificuldade médio/baixo, podendo participar pessoas de todas as idades.

Iniciamos a caminhada junto à **sede do CAAL** no Parque Recreativo do Calhau, subindo a longa estrada alcatroada e paralela ao ringue de futebol do lado direito. O trilho estende-se mata adentro, sempre a subir, até uma clareira que guarda um antigo moinho em ruínas, **Moinho das Três Cruzes** – também conhecido por Miradouro do Calhau. Ainda hoje existem dezenas de moinhos desactivados e em avançado estado de destruição, que se dedicavam à moagem e forneciam farinha à cidade.

Daqui avistamos um pouco da zona leste de Lisboa. As Twin Towers do condomínio de luxo erguem-se precisamente à nossa frente, ao lado da Estação de Sete Rios. Vê-se também a curva suspensa do Eixo Norte-Sul (IP7) frente às enormes torres de escritórios.

Não é uma paisagem particularmente cativante porque não se vislumbra mais que o betão moderno da grande urbe.

Continuamos a caminhada sob um coberto arbóreo variado, fazendo parte do trilho da rota da água. Como o nome sugere, a Rota da Água segue a linha do **Aqueduto das Águas Livres**. Esta notável obra de engenharia do século XVIII abasteceu Lisboa de água até à década de 60 do século XX e o trilho passa por vários dos seus respiradouros, cuja função era oxigenar a água, garantindo a sua qualidade.

Após uma vista deslumbrante sobre o vale de Alcântara com a grande arcaria do aqueduto, à vista, prosseguimos o trilho, com o bairro da serafina do nosso lado esquerdo, parando para admirar as esculturas de um popular, chegamos ao Parque da Pedra. É um dos mais recentes Parques de Merendas de Lisboa e situa-se numa zona bastante agradável, com muitas sombras. Aqui encontra vários equipamentos, como a parede de escalada, o circuito de obstáculos, entre outros. Está localizado na antiga Pedreira da Serafina.

Já com mais de metade da caminhada feita, mas ainda com muito para ver, pois cada vez que por aqui deambulamos, descobrimos novos recantos que nos deliciam, continuamos agora na direcção do miradouro a leste do forte de Monsanto. Neste ponto alto da serra a vista sobre o estuário do Tejo, a Serra da Arrábida e a marginal de Lisboa é soberba, extasiante.

Desceremos pelas Seis Pedreiras, trilho referenciado no “All Trails” e no “Wikiloc”, recomendado para um contacto estreito com a natureza e com um nível de facilidade que pode ser feito em família. Por fim regressaremos ao ponto de partida por outro troço da rota da água, com vários respiradouros do aqueduto, dentro de uma mata densa, ouvindo o canto de muitas aves que não se deixam ver e com uma vontade imensa de voltar.

O Parque Florestal de Monsanto é o principal **pulmão da capital portuguesa**, com uma área de 1000 hectares é **o maior parque florestal português** e um dos **maiores europeus**. Inclui espaços lúdicos que proporcionam aos habitantes e visitantes várias atividades, tais como desportos radicais, caminhadas, atividades ao ar livre, trilhos de btt, peças de teatro, concertos, feiras, exposições, e vistas únicas sobre a cidade de Lisboa e concelhos limítrofes, o estuário do rio Tejo e o oceano Atlântico.

Recebeu, em 30 de junho de 2021, a Recertificação da Gestão Florestal no âmbito do Forest Stewardship Council® (FSC-C114377), a mais importante **certificação mundial** em matéria de conformidade ambiental das explorações florestais, assumindo o Município, o seu empenho na manutenção dos níveis de qualidade e exigência na **Gestão Florestal**.

.

Informações práticas:

Levar **água, reforço alimentar, ténis confortáveis** de caminhada e protector solar ou corta vento conforme a **meteorologia**.

O **ponto de encontro** terá lugar na sede do CAAL, no Sítio do Calhau, em Monsanto, **às 9.30 horas**.

A **inscrição** tem o **valor de 10€** que inclui o seguro de acidentes pessoais, a oferta de um saco, revertendo o excedente para a APAV. Deve ser efetuada para o email: caal@mail.telepac.pt , com o comprovativo do pagamento.

O pagamento deverá ser efectuado para:

IBAN: 0035 0736 0001 6608 8303 2

--