n_193 Setembro_2005 ano_20

Arlivre Informação

Clube de Actividades de Ar Livre 20 anos 1985-2005

Editorial

É meu privilégio ser Presidente do CAAL neste ano de 2005, momento tão significativo em que **o nosso Clube faz 20 anos**!
Há 20 anos que o Clube de Actividades de Ar Livre é uma referência incontornável no movimento associativo e desportivo português, contribuindo de uma forma decisiva para a divulgação e desenvolvimento das modalidades de pedestrianismo, montanhismo, alpinismo, escalada e orientação, sem esquecer o campismo, já que nenhum outro clube, nestes anos, realizou tantos acampamentos e com tantos participantes.
Nós pusemos PORTUGAL A CAMINHAR!!
Jovem de 20 anos, o CAAL orgulha-se de ser membro da nova Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME), sonho que se tornou realidade para alegria dos caminheiros, montanheiros e escaladores, amantes da Natureza e do ar livre.
Neste ano de XX Aniversário, onde um ambicioso programa de actividades está a ser cumprido com sucesso, no ano em que fomos aos Himalaias, devemos uma palavra de homenagem e gratidão àqueles que, desde o 1º ano, acompanharam sempre o Clube nesta caminhada inigualável:
Obrigado Herlander Costa, Sócio nº 7; Helder Prudêncio, nº 8; Fernando Baeta, nº 9; Carlos Cerdeira, nº 10; Rui Queiroz, nº 15; Liliana Costa nº 16; Cláudia Baeta, nº 17; Luísa Baeta, nº 19; Fernando Mendes, nº 20;Maria Anunciação Cabral,nº 24;Vítor Freitas,nº 28; Mattos Coelho, nº 37; José Veloso, nº 38; Rui Serrão, nº 39; Fernando Nunes, nº 40.

José Veloso

Resumo

4 de Setembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
9 a 11 de Setembro	Sexta a Domingo	Barca de Alva
16 de Setembro	Sexta	XX ANIVERSÁRIO - Jantar
17 de Setembro	Sábado	'Memórias do CAAL' – Serra de Sintra
23 a 25 de Setembro	Sexta a Domingo	Oliveira do Hospital
30 de Set. a 2 de Out.	Sexta a Domingo	Lamego e Companhia
5 de Outubro	Quarta	Arrábida – geologia e flora

XX ANIVERSÁRIO

16 DE SETEMBRO - SEXTA - JANTAR

'MEMÓRIAS DO CAAL'
SERRA DE SINTRA

17 DE SETEMBRO - SÁBADO - 2 BOTAS

Jantar e actividade - autocarro incluído	31,00 € /	Men. 10 anos 13,00 €
Só Jantar	29,00 € /	Men. 10 anos 13,00 €
Só actividade	6,50 € -	autocarro incluído
em viatura própria	4,80 € /	Men. 21 anos (grátis)

Ano do XX Aniversário!!

O convite está feito para a festa,a grande festa do CAAL e dos seus Sócios.
Este ano, por questões logísticas e a dignidade que queremos dar ao jantar comemorativo, obrigaram a uma pequena mexida no figurino habitual.
Antes de mais, Lisboa! Nós somos um Clube de Lisboa, a maioria de nós vive e trabalha por cá, será portanto bom ter a festa ao pé de casa. E, melhor ainda, estaremos em Monsanto, no pulmão da capital, no espaço da nossa Sede, e em Sintra,a nossa Serra, onde todos já passámos belas horas de caminhadas, orientação e escalada!
Termina a semana e começa a actividade com o jantar, com início às 19h30 de Sexta, dia 16. Neste espaço magnífico da Messe da Força Aérea, teremos pois o nosso grande convívio anual.
Sábado, dia 17, faremos uma bela caminhada pela Serra de Sintra, com uma subida à Peninha, agora "guardada" por um curioso eremita, para descermos ao nível do mar no Cabo da Roca, a ponta ocidental da Europa. O caminho belíssimo leva-nos pelas arribas e barrancos, vendo bem de perto a Noiva e a Ursa, emblemáticos moles de calcário que serviram de escola a gerações de escaladores. Continuaremos a caminhada passando pela curiosa casa da bota e pelo fojo dos pombos, antes da praia da Adraga.
As vistas deslumbrantes da beira-mar acompanharão sempre os caminheiros que, antes de terminar a actividade, ainda poderão observar as pistas de dinossáurios da Praia Grande.
E porque é festa e Aniversário, haverá várias neutralizações, possibilitando a saída aos companheiros mais fatigados.

E vamos chegar cedo a casa, já que no dia seguinte 50 companheiros partem para a actividade da Holanda…

Parque Florestal de Monsanto

4 de Setembro - Domingo - 1 bota

Para recomeçar, nada melhor do que uma passeata ao Domingo

Com o CAAL, uma vez mais, vamos passear pelo Parque Florestal de Monsanto.
Tem as vantagens de ser mesmo ao pé da porta, de podermos decidir no próprio dia e de podermos desfrutar de uma nova faceta de Monsanto.
Local de concentração: Cruz das Oliveiras, junto aos bombeiros. Início às 9h30 e final no mesmo local pelas 12h30.
Inscrição: Gratuita no local.

Barca de Alva

9 a 11 de Setembro - Sexta a Domingo - 2/3 botas

As linhas desactivadas do Douro

Autocarro	58,00 €	/	Men. 21 anos	28,00 €
Viatura própria	30,00 €	/	Men. 21 anos	22,00 €

Mais uma vez o Douro, sempre belo, sereno e misterioso, agora numa zona raiana.
Características dos percursos:
Sábado - Faremos uma parte da linha de comboio desactivada que vinha de Fregeneda, em Espanha, até Barca de Alva e seguia para o Pocinho.
Saindo de Fregeneda iremos em busca do rio Águeda, que faz fronteira entre os dois países ibéricos, e será ao longo deste rio que faremos a pé parte do caminho que os nossos pais poderiam ter feito de comboio.
Paisagem linda sobre as encostas portuguesas num percurso que envolve pontes, túneis e, já em Portugal, uma estação abandonada, a de Barca de Alva, podendo-se ainda admirar a calma com que o rio Águeda desagua no Douro.
Em Barca de Alva passaremos para a margem direita do Douro que acompanharemos num troço em que o azul da água se mistura com o verde dos campos e dos laranjais. Chegados à ribeira do Mosteiro deixaremos o rio para ir em busca da lenda e percorrer um troço da Calçada de Alpajares.
Percurso feito em piso diversificado e misturando a bela paisagem duriense com a dura terra transmontana.
Domingo - Começaremos o dia com uma visita livre à bonita e bem recuperada aldeia de Castelo Rodrigo após o que rumaremos à área da Barragem de Sta. Maria de Aguiar, zona sul do Parque Natural do Douro Internacional, para fazermos um belo percurso onde teremos oportunidade de - conhecer a riqueza histórica desta região, dar um último adeus ao rio Águeda, que na véspera vimos desaguar no Douro, quando admirámos as suas arribas em Sto. André, tomar um banho na albufeira da barragem e comparar o tipo de agricultura desta região com aquela que temos vindo a percorrer nos últimos anos, e que estava ligada essencialmente ao vinho do Porto.
Alojamento: Acamparemos nas instalações das Piscinas de Castelo Rodrigo, as quais poderemos utilizar (incluído no preço) no Sábado quando regressarmos da actividade.
Alojamento alternativo, a tratar pelos próprios, em Figueira de Castelo Rodrigo: Residencial Transmontano (271319020) ou Residencial Figueirense (271312517), entre outras.
Cartografia: Folhas 142, 152, 162 e 163 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Sexta-feira, dia 9, às 19h30 de Algés e às 19h50 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 8h30 de Sábado, à entrada das Piscinas de Castelo Rodrigo.
Nota: No primeiro dia, para os mais destemidos, poderá ser feito um percurso de 18 km desde a Estação de Fregeneda até à Estação de Barca de Alva.Esta possibilidade é restrita apenas a pessoas sem problemas de claustrofobia, em virtude de um túnel com 2 km de comprimento, e sem problemas de vertigens, por obrigar à passagem de duas pontes em condições de equilíbrio e sem apoio, a uma altura de 60 m do solo, sobre estreitas traves de metal, por já não existirem as passadeiras de madeira, não sendo possível montar qualquer tipo de segurança.
Não esquecer o fato de banho, a toalha e o frontal (por causa dos túneis).

Oliveira do Hospital

23 a 25 de Setembro - Sexta a Domingo - 2/3 botas

A outra Bobadela

Autocarro	49,00 €	/	Men. 21 anos	25,00 €
Viatura própria	32,00 €	/	Men. 21 anos	22,00 €

É tempo de nos deleitarmos com a frescura da Beira. Vamos, por isso, ter dois percursos maioritariamente ao longo de rios e ribeiras.
Veremos paisagens refrescantes, azenhas, culturas tradicionais, capelas, castelos, vestígios romanos e tomaremos contacto com a simpatia beirã.
Características dos percursos:
Sábado - Sairemos do Parque de Campismo da Ponte das Três Entradas ao longo do rio Alva e, seguindo caminhos tradicionais, iremos até Penalva do Alva guiados pelo sussurro da corrente e o gemer das rodas de água. Em Penalva almoçaremos e, quem o desejar, poderá tomar um banho refrescante.
Depois abandonaremos a água para seguirmos em busca da herança romana, ou seja, da povoação de Bobadela com o seu arco romano, o circo e as inscrições que falam de Neptuno.
A segunda parte do percurso terá alguns desníveis acentuados, compensados porém com belas paisagens.
Domingo - Partimos novamente do Parque de Campismo e, após vermos as águas da ribeira de Alvoco a juntarem-se às do rio Alva, iremos acompanhar mais uma vez este rio, agora em sentido contrário, na direcção de Avô,passando por belos percursos ribeirinhos, soutos, lugarejos abandonados, um antigo mosteiro, o castelo de Avô com a sua bela área envolvente e a encantadora praia fluvial onde teremos a oportunidade de tomar um refrescante banho.
Após o almoço mais uma subida, numa "calçada romana", e aí vamos nós em busca de mais belezas beirãs.
Outro dia com um percurso por pisos diversificados e com paisagens que nos vão fazer recordar este local por muito tempo.

Alojamento: No Parque de Campismo da Ponte das Três Entradas, que dispõe também de bungalows e apartamentos que poderão ser reservados por quem o desejar, devendo, no acto da reserva, indicar que fazem parte do CAAL, para efeito de lhes poderem ser entregues as chaves quando chegarmos ao Parque.
Cartografia: Folhas 222 e 233 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Sexta-feira, dia 23, às 20h00 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 8h45 de Sábado, à porta do Parque de Campismo da Ponte das Três Entradas.
Não esquecer o fato de banho e a toalha.

Lamego e Companhia

30 de Set. a 2 de Out. – Sexta a Domingo – 1 bota

De Lamego até à Régua … no Outono

Autocarro	68,00 €	/	Men.21 anos	41,00 €
Viatura própria	46,00 €	/	Men.21 anos	39,00 €

Actividade de dois dias no concelho de Lamego. O Sábado, dia 1, é dedicado à cidade, com um percurso no Parque Biológico situado na Serra das Meadas, sobranceiro a Lamego, e à tarde actividade de descoberta da cidade, possuidora de um património arquitectónico notável. No dia 2 faremos a ligação ao Douro. Em ambos os dias vamos deslumbrar-nos com a grandiosa paisagem do Vale do Douro no início do Outono.
Características dos percursos:
Sábado de manhã – Visita ao Parque Biológico de Lamego (2 horas). Situado na Serra das Meadas sobranceira à cidade, vamos conhecer os ecossistemas da região, ver alguns animais da fauna ibérica e inteirarmo-nos das actividades desenvolvidas na educação ambiental e na recuperação de animais selvagens encontrados feridos. Descida até Lamego (desnível de cerca de 400 m em 6 km, possibilidade de neutralizar). Não esquecer o almoço.
Sábado de tarde – Actividade lúdica de descoberta da cidade de Lamego. Até ao século XIX conheceu um período de notável prosperidade como cidade mais importante da região vinhateira do Douro. A partir desse século entrou em declínio, paralelamente ao aparecimento da filoxera e à consequente diminuição da produção de vinho. Contudo mantém um património arquitectónico e gastronómico notável, resultando uma pequena e simpática cidade monumental e bem conservada.
Domingo – Ligação entre Lamego e Régua utilizando o traçado do caminho de ferro cuja construção foi delineada mas não foi concluída. Percurso de cerca de 16 km, em declive suave, através de vinhedos e povoações, eventualmente com um transbordo obrigatório ou neutralização a meio. Vistas deslumbrantes sobre a Régua e os rios Douro e Varosa. Vamos percorrer uma curiosa ponte ferroviária em curva e construída em pedra. E, no fim, depois de atravessar o rio Douro a pé, espera-nos uma prova do precioso néctar, oriundo desta região!
Recomendações: Na época em que a actividade será feita o clima pode ser variável: frio na Serra das Meadas (altitude 960 m) e quente no vale do Douro junto à Régua.
Alojamento: Como bons 'desportistas', ficaremos alojados, em **quartos duplos**, no Centro de Estágios do Instituto do Desporto Nacional, situado na Senhora dos Remédios, Lamego.
Cartografia: Folhas 126 e 137 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Sexta, dia 30 de Setembro, às 19h30 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração no Centro de Estágios do Instituto do Desporto Nacional, Lamego, às 8h45 de Sábado. Inscrição prévia no Clube.
O preço inclui os pequenos almoços, a entrada no museu de Lamego e a prova de vinho do Porto.

Arrábida – Geologia e Flora

5 de Outubro – Quarta – 1/2 bota

O regresso à Arrábida diferente

Preço único	32,00 €	/	Men. 21 anos	25,00 €

Quantas vezes ao percorrer a Arrábida não fomos assaltados por questões tais como: "Como surgiram estas serras?", "Só eu não sei porque não fiquei em casa?" ou "Quem foi o desgraçado que disse que esta actividade era de 2 botas?" .
Foi para responder a algumas das questões, anteriormente referidas, que projectámos esta actividade. Assim, acompanhados do Prof. Doutor João Pais do Dep. de Geologia da FCT da UNL, iremos visitar alguns pontos da Península de Setúbal, nomeadamente Picheleiros, Foz de Fonte, Ribeira da Lage, Portinho da Arrábida, etc., onde nos irá ser explicada a evolução geológica ocorrida nos últimos 100 milhões de anos.
Quase toda a actividade será feita de autocarro, com excepção de um pequeno percurso nas imediações do Cabo Espichel, que decidimos incluir, para que não tivéssemos a primeira actividade de 0 botas do Clube!
Dependendo das condições atmosféricas, poderá ser oportuno levar fato e toalha de banho. No fim da actividade, republicanos e monárquicos, iremos comer um belo arroz de marisco na Praia do Meco. Para uma actividade excepcional, um jantar de eleição…, **incluído no preço.**
Cartografia: Folha 464 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Às 8h15 de Algés e às 8h30 de Sete Rios.
Dadas as características da actividade, não será possível a participação em viatura própria.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

8 Outubro	Sábado	Badoca Parque
15 Outubro	Sábado	Marcha dos Fortes
21 a 23 Out.	Sexta a Domingo	Douro Internacional
29 Out. a 1 Nov.	Sábado a Terça	'Memórias do CAAL' - Serra da Estrela
5 Novembro	Sábado	Alter Real e Flor da Rosa
6 Novembro	Domingo	Parque Florestal Monsanto

MARCHA DOS FORTES
De Runa ao Zambujal (Loures)

Continuando as comemorações do XX Aniversário do nosso Clube, aqui vos apresentamos a Marcha dos Fortes!

- Em **15 de Outubro** de 2005, vai realizar-se pela **1ª vez em Portugal** uma actividade pedestre de resistência, não competitiva, longa, a que chamamos **Marcha dos Fortes** e se desenrola ao longo das **Linhas de Torres**, a Norte de Lisboa.

Passa por algumas das fortificações e locais mais representativos e emblemáticos, tais como os **Fortes da Archeira, a Quinta do A-da-Guerra, a Patameira e a Gozundeira, os Fortes do Alqueidão e da Carvalha,A-do-Mourão, os Fortes de Mato da Cruz e da Aguieira, Quinta da Romeira e o Serves**.

- Será uma grande jornada desportiva e lúdica, de convívio e evocativa,revivendo a História.

Foi escolhido um percurso essencialmente em caminhos rurais, sem desníveis muito acentuados, por cumeadas e vales onde andaram as invasões francesas e os aliados, e que proporcionará aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste.

- Esta actividade tem um total de 42,9 km, inicia-se às **07h00** em Runa e termina às **20h00** no Zambujal, LOURES.
- O andamento é de caminhada, havendo **7 pontos onde se pode neutralizar**.
- Existem **4 locais de abastecimento** onde a Organização assegura complementos alimentares (doces, fruta, água, etc.). Nestes pontos haverá paragens obrigatórias de 15 min,e num deles (almoço) a paragem é de 30 min. Além de abastecimento estes pontos também servem de descanso. Contudo, os companheiros deverão levar uma mochila pequena e leve com os seus pertences e os alimentos mínimos indispensáveis a um dia de caminhada (incluindo o almoço).
- O ritmo da marcha é assegurado por membros da Organização do nosso Clube, devidamente identificados, de forma a garantir os horários previstos. **Nenhum participante os poderá ultrapassar**.
- Esta é mais uma organização do **CAAL**, desta vez em parceria exclusiva com a **Câmara Municipal de Loures**, integrada também no Calendário de Actividades da FPME.
- Para os companheiros de fora de Lisboa, ou para os que o desejarem, a Organização assegura na noite de 14, Sexta, a utilização de pavilhão desportivo para pernoita, com duches e instalações sanitárias.
- É assegurado pela organização o transporte entre Loures **(local exacto da concentração a ser indicado aquando da inscrição)** e Runa, onde se dá o início da actividade.

Preço em viatura própria 8 €

Para os companheiros que o manifestem, o Clube poderá organizar um autocarro de Lisboa a Loures, e volta,com um valor suplementar de 8 €.

Setembro/Outubro

Vamos realizar um novo Curso de Iniciação à Escalada mantenham-se atentos! Contactem o Clube.

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: José Augusto Veloso
Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau
Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa
NIB 0035 0216 000473 76 630 29
Conta 0216 0473 76 630 – CGD Cascais
Tel.:21. 778 83 72 TM: 96 . 629 52 60 Fax: 21. 778 83 67
email:caal@mail.telepac.pt site: http://www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00