n_194 Outubro_2005 ano_20

Arlivre Informação

Clube de Actividades de Ar Livre 20 anos 1985-2005

Editorial

Foi uma festa linda! Comemorámos os nossos 20 anos em Monsanto e caminhámos, como tanto gostamos,pela Serra de Sintra.Foi uma bela festa de anos!
O CAAL,o membro português mais antigo da European Ramblers Association,esteve presente com 52 companheiros na Holanda, numa semana de actividades coincidente com a Assembleia Geral daquela Federação. Foi mais uma grande afirmação da capacidade e do prestígio do nosso Clube na Europa dos Caminheiros.
Aproximam-se mais actividades, diferentes e variadas; salientamos e apelamos à vossa participação massiva na Marcha dos Fortes, a grande actividade que o Ar Livre, de forma pioneira, oferece aos caminheiros portugueses.
Venham daí. Com o Ar Livre, está-se bem!

Resumo

8 de Outubro	Sábado	Badoca Safari Park
15 de Outubro	Sábado	Marcha dos Fortes
21 a 23 de Outubro	Sexta a Domingo	Douro Internacional e Rebollar
28 de Out. a 1 de Nov.	Sexta a Terça	'Memórias do CAAL' - Serra da Estrela
5 de Novembro	Sábado	Alter Real e Flor da Rosa
6 de Novembro	Domingo	Parque Florestal de Monsanto
12 e 13 de Nov	Sábado e Domingo	Sierra de Tentudía- Espanha

Badoca Safari Park

8 de Outubro - Sábado - 1 bota

Outro 'parque natural' no Alentejo

Autocarro	31,00 €	/	Men. 21 anos	20,00 €
Viatura própria	23,00 €	/	Men. 21 anos	19,00 €

O ano em que o CAAL celebra o seu 20º aniversário ficará marcado, com certeza, pelas actividades de memória e pelas actividades diferentes e inovadoras.... Pois é, desta vez vamos ver o que a natureza tem de melhor – os animais! Os animais racionais irão visitar ao Alentejo, mais concretamente ao Badoca Safari Park, os outros animais, desta feita os selvagens. Será um dia muito diferente dos que estamos habituados e será, principalmente, uma nova abordagem à fauna selvagem... Em vez das jaulas ou dos fossos que vemos no zoo habitualmente, teremos oportunidade de ver como estes vivem num ambiente muito próximo do seu habitat natural...
O dia começará com uma visita a um antigo local habitado pelos animais racionais: a Estação Arqueológica de Miróbriga, onde teremos uma visita guiada às ruínas deste importante testemunho da época romana. Em seguida, daremos uma pequena volta pela zona histórica de Santiago do Cacém, onde iremos visitar um moinho de vento ainda em funcionamento. Por aqui almoçaremos, para que possamos partir à aventura de barriga cheia! A tarde é dedicada na totalidade aos bichos... a todos!
Características do percurso: Iremos andar em locais civilizados... não há recomendações de maior a fazer...
Recomendações: Levem os vossos filhos, sobrinhos, afilhados, alunos...levem os 'putos'! Há possibilidade de almoçar em Santiago (não incluído no preço).
Partida: Às 7h30 de Algés e às 8h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 10h15 nas Ruínas de Miróbriga, nos arredores de Santiago do Cacém.
O preço inclui todas as entradas.

Marcha dos Fortes

15 de Outubro - Sábado - 3 botas

De Runa ao Zambujal (Loures), ao longo das Linhas de Torres

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 **8 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 , desta vez em parceria com a **Câmara Municipal de Loures**, integrada também no Calendário Anual 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 - Pavilhão António Feliciano Bastos, no centro da cidade de Loures, junto às piscinas.
É assegurado pela organização o transporte entre Loures - **partida às 05h00 do Pavilhão António Feliciano Bastos** - e Runa, onde se dá o início da actividade.

Inscrição: 8€

Actividade organizada pelo CAAL,em parceria exclusiva com a C.M.Loures

Actividade integrada no Calendário da FPME

Douro Internacional e Rebollar

21 a 23 de Outubro - Sexta a Domingo – 2/3 botas

As Serras de Poiares e Xalma

Autocarro	70,00 €	/	Men. 21 anos	40,00 €
Viatura própria	47,00 €	/	Men. 21 anos	36,00 €

A actividade desenvolve-se essencialmente em dois espaços naturais:o português **Parque Natural do Douro Internacional**, que se estende ao longo deste rio e do seu afluente Águeda; e o leonês **'Espacio Natural d'el Rebollar'**, que se apoia no imenso carvalhal no extremo sul da Província de Salamanca.
No **Sábado**, vamos percorrer a **Serra de Poiares**, num percurso praticamente circular, começando por um dos mais carismáticos miradouros do Douro: o **Penedo Durão**. Seguimos depois para oeste pela falésia sobranceira ao Douro e com as vistas que se podem imaginar. Um profundo vale obriga-nos mais à frente a uma vertiginosa descida com vista a apanhar a famosa **calçada de Alpajares**. No final, e com a Serra do Reboredo/Moncorvo a norte, descemos para Poiares.
No Domingo, o início é em pleno **'Espacio Natural d'el Rebollar'**, na estrada que liga a salamantina 'El Payo', com a caçarenha, 'Villamiel' (onde termina a actividade). À nossa frente o imponente Pico Jálama (1492m),o 3º mais elevado da Serra da Gata, e que por via disso tem direito à paternidade de uma serra própria: a **Sierra de Xalma**. Esta envolve a homónima região de Xalma,encravada entre esta serra e a da Malcata e cujo isolamento proporcionou que nas suas aldeias (no sec. XX) ainda se falasse português. Do alto do Jálama as vistas vão da cidade da Guarda à comarca das Hurdes. O 'inselberg' de Monsanto também se destaca. À nossa frente a Estremadura, para onde descemos, acabando em **Villamiel**. Mas ainda vamos visitar o vizinho castelo de 'Trevejo',antes de seguirmos para Lisboa, pela fronteira de Penamacor.
Características dos percursos:
Sábado, 22 de Outubro – São 14km, mas com graus de dificuldade bastante diversos: assim, se os primeiros 7 se podem considerar muito fáceis,logo a seguir há que descer 300m bem empinados, em que as mãos por vezes terão de auxiliar na descida para a calçada de Alpajares. Segue-se uma subida de 450m em 3km de extensão.
Domingo, 23 de Outubro - Apesar de serem só 13km, vamos demorar duas horas para vencer 500m de desnível.Atingido o alto do Pico Jálama, segue-se a descida de 750m até Villamiel (percurso de 10km, sendo os primeiros dois em corta-mato e os restantes por bom caminho).
Recomendações: Bastão, binóculos, farnel para dois dias (não há água no caminho) e protecção para o frio, nas serras.
Cartografia: Folha 573 na escala 1/50000 do IGC de Espanha e folha 142 do IGE (1/25000).
Alojamento e alimentação: O jantar de Sábado, a pernoita nos dois dias e os pequenos almoços, serão na Associação Cultural e Recreativa da Aldeia de São Sebastião (Vilar Formoso). O alojamento será em camarata (levar saco cama) mas,quem quiser, poderá montar tenda no local. Em alternativa existem, em Vilar Formoso, a Residencial Alcino*** (tel. 271513515) e o Café Portugal (tel. 271512102) entre outros.
Partida: Sexta, dia 21, às 20h15 de Algés e às 20h30 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração no Sábado, às 9h30, em Poiares (Freixo de Espada à Cinta) nas imediações do Café Portela.
O preço inclui pequenos almoços, o jantar de Sábado e o alojamento (duas noites).

'Memórias do CAAL 'Serra da Estrela

28 de Out. a 1 de Nov. Sexta a Terça - 2/3 botas

A Estrela em todo o seu esplendor

Autocarro	98,00 €	/	Men. 21 anos	67,00 €

A nossa 'Memória' de Outubro vem da Serra da Estrela, que vamos revisitar num programa variado e completo. Aceitem o nosso convite para viver "uma paisagem de tipo alpino encravada no coração de Portugal".
Desta vez seremos anfitriões dos nossos companheiros de Córdoba,do Clube Llega como Puedas,que há muito anseiam

por caminhar na Serra da Estrela.
Fazendo base nas Penhas da Saúde, na Pousada da Juventude, o programa desenvolve-se da seguinte forma:
Sexta 28 - Chegada e instalação na Pousada da Juventude.
Sábado 29 - Após o pequeno almoço, passeio pelo Planalto Central, iniciando-se na Lagoa Comprida (antigo lago glaciar) (1600m),Cume (1858m),Curral do Martins (1725m),Nave da Mestra (1650m), Penhas Douradas (1450m) e possibilidade de neutralização, Manteigas (800m). Se o tempo o permitir, visita turística a Belmonte. Jantar livre. Regresso à pousada.
Domingo 30 - Este é o dia da Garganta de Loriga, vale glaciárico, constituído por quatro depressões, aqui chamados "covões", que foram escavadas pelos gelos e posicionadas em degrau. Eram antigos vales glaciáricos, hoje praticamente colmatados e cobertos por cervunais.
Após o pequeno almoço na pousada e o transporte para Loriga (750m),iniciaremos a ascensão da Serra da Estrela,passando pelo Covão da Areia (1450m), Covão da Nave (1550m), Covão do Meio (1650m), Lagoa da Francelha (1750m), Lagoa Serrana (1800m), Estrela (1993m) e possibilidade de neutralização, Covão da Mulher (1488m), Lago do Viriato (1560m) e Penhas da Saúde (1500m). Jantar na pousada (incluído no preço).
Segunda 31 - É o dia de visitarmos o Mondego, o maior rio português e que nasce aqui na Serra.
Após o pequeno almoço na pousada,iniciaremos a nossa caminhada na Cruz das Jogadas (1100m), atravessamos o Mondego no Covão da Ponte (960m) para entrarmos nos Casais de Folgosinho até à Srª de Assedasse (935m). Iniciamos a nossa subida até ao Corredor de Mouros (1301m) e continuaremos pela cumeada, com os grandes horizontes que se estendem pela Guarda até Gredos,à Santinha,aos Cântaros… Um regalo para a vista, um tónico para os pulmões e uma paz para o espírito…Chegaremos ao S. Lourenço, curiosa capela de paredes duplas,vizinha de altaneiro posto de vigia.Iniciamos a descida por frondosa mata, cruzando riachos, para terminar em Manteigas. Jantar livre e regresso à pousada.
Terça 1 - Dia de regresso e de pequena caminhada.Visita ao Poço do Inferno a Verdelhos.
Características dos percursos: Caminhos de montanha, em razoável estado. Possibilidade de neutralização no 1º e 2º dias.
Recomendações: Botas de montanha, gorro e luvas, forro e impermeável.Assegurar almoço para o 1º dia. Possibilidade de abastecimento ao fim do dia em Manteigas (excepto Domingo) e em Verdelhos. Levar toalha para a Pousada.
Alojamento: Quatro noites na Pousada de Juventude das Penhas da Saúde com pequenos almoços e o jantar de Domingo incluídos.
Cartografia: Carta turística 1/50000 do Parque Natural da Serra da Estrela.
Partida: Na Sexta, 28, às 19h30 de Algés e às 20h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Por não poder ser efectuado o retorno dos condutores, a organização não assegura a participação em viatura própria. (Contactar o Clube para eventuais lugares vagos no autocarro).

Alter Real e Flor da Rosa

5 de Novembro - Sábado - **1** bota

A Coudelaria e o Priorado

Autocarro	26,50 €	/	Men. 21 anos	14,50 €
Viatura própria	15,00 €	/	Men. 21 anos	12,00 €

A caminho de Alter do Chão temos nova oportunidade de nos deliciarmos com as calmas paisagens do Alto Alentejo. Aceita o desafio e vem fruir do ar limpo dos campos alentejanos, onde as copas das árvores se curvam sobre a estrada formando túneis de luz filtrada, do casario branco e descobrir que paraísos se escondem para lá da cerca conventual da Flor da Rosa; entre os vales das ribeiras dos Canais e do Rodo encontrar o Alentejo dos olivais, do montado de sobro e azinho, dos pastos verdejantes e dos salgueiros que marcam os cursos de água. Até que ponto o Maranhão terá conseguido minorar os efeitos da seca?
A Coudelaria de Alter, cujas instalações ficam na coutada do Arneiro a 4km da vila, deve a sua fama ao puro-sangue Lusitano que aqui se cria e apura. Criada em 1748 por D. JoãoV foi, no entanto, D. José quem a fundou de facto e a estruturou: formação da manada, alargamento do assento agrícola e pastoreio, promulgação do 1º regime coudélico e as instalações que ainda hoje podemos ver. Com as invasões francesas vive uma série de períodos conturbados até 1942, quando se inicia a recuperação do Cavalo Lusitano, ferro Alter Real. Hoje a continuidade do Cavalo Alter está assegurada e as características como Cavalo de Alta Escola são exibidas pela Escola Portuguesa de Arte Equestre também ali sedeada.
Após a visita, rumaremos à Flor da Rosa indiscutivelmente ligada ao seu mosteiro e ao poder da Ordem do Hospital. Em 1340, a sede desta Ordem troca Leça do Balio pelo Crato sendo 1º Prior do Crato D. Frei Álvaro Gonçalves Pereira, o qual manda edificar no sítio da Flor da Rosa a igreja fortaleza conventual (hoje pousada) que se torna a casa-mãe daquela Ordem que, no séc XVI, muda o seu nome para Ordem de Malta. Ligados ao priorado estão, por exemplo, o Santo Condestável D. Nuno Álvares Pereira um dos 32 filhos daquele 1º prior e D. António, pretendente ao trono na crise sucessória de 1580.
Características da actividade: Manhã dedicada à coudelaria com visita guiada às casas altas, cavalariças dos garanhões e da escola, ao picadeiro, museu, casa dos trens e falcoaria (incluído no preço); em seguida,percurso pedestre circular com início e términus junto ao mosteiro da Flor da Rosa, com cerca de 8km de extensão, cujo desnível varia entre os 260-290m decorrendo por caminhos rurais. Se o tempo ajudar almoçaremos junto à Ribeira dos Canais ao km 1.2 do percurso; em seguida, visita à Escola de Olaria da Flor da Rosa que recupera a antiga tradição dos Barros do Crato. Não esquecer o farnel.
Cartografia: Folhas 346 e 358 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.
Partida: Às 7h15 de Algés e às 7h30 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Concentração às 10h15 no parque de estacionamento da Coudelaria. **A visita começa impreterivelmente às 10h30.** Estando em Alter basta seguir as placas que indicam: Coudelaria - viaturas ligeiras.

Parque Florestal de Monsanto

6 de Novembro - Domingo - 1 bota

Para conhecermos melhor o ambiente envolvente da 'nossa casa'

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.

Sierra de Tentudía

12 e 13 de Novembro - Sáb. e Dom. - 2/3 Botas

Depois de Aracena e Rio Tinto… Tentudía

Autocarro 55,00 € / Men. 21 anos 35,00 €

Ponto mais alto da Província de Badajoz (1104m); marco da reconquista cristã;terra da Ordem de Santiago e fronteira com o antigo reino mouro de Sevilha.
A sua paisagem dominada por extensas panorâmicas sobre as planícies que se estendem a norte e a sucessão de cumes da Sierra Morena, cobertos de soutos, pinhais e bosques de sobreiros, azinheiras e carvalhos, a sul, abarca toda a região entre a raia do Alentejo, Mérida e Sevilha.
A actividade inclui ainda a visita a alguns típicos povoados brancos,onde se pode provar o famoso "pata negra",e a um castelo e três mosteiros de interessante arquitectura mudejar.
Recomendações: Os **cantis** deverão ir **cheios** por só haver fontes nas povoações; **agasalho, saco cama de inverno e protecção para a chuva** são aconselháveis, pela altitude da região (entre os 700 e os 1100m) e pela época do ano em que já poderão ocorrer geadas.
Alojamento: No parque de campismo de Tentúdia. Como alojamento alternativo, e para os que o desejarem, o parque possui bungalows (telef.0034 650 591 646).
Existem igualmente outros alojamentos em **Monesterio**:
Hotel Moyá (telef. 0034 924 516 136;fax: 0034 924 516 324)
Hotel Leo (telef. 0034 924 516 428 ; telm. 661 958 880; fax: 0034 924 516 809)
Hotel El Riconcillo (telef.0034 924 517 001)
Hostal Extremadura (telef.0034 924 516 502)
Hostal D.P. El Pilar (telem. 656 876 475)
Percurso: Lisboa – Évora – Mourão – Jerez de los Caballeros – Segura de León - Monesterio.
Partida: Sábado, dia 12, às 6h45 de Algés e às 7h00 de Sete Rios.
Participação em viatura própria: Por não poder ser efectuado o retorno dos condutores, a organização não assegura a participação em viatura própria.
O preço inclui o jantar de Sábado no parque de campismo.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

19 Novembro – Sábado • Setúbal Urbano
20 Nov. – Dom. • 'Memórias do CAAL' A Costa Vicentina
25 a 27 Nov. – Sex. a Dom. • V. Nov. de Paiva. Na rota de Aquilino
1 de Dezembro – Quinta • Belos Caminhos de Belas
2 a 4 Dez. – Sex.a Dom. • GR 23 Percurso Descoberta
8 Dezembro – Quinta • Espreitando Lisboa…
10 e 11 Dez. – Sáb. e Dom. • Serra de S. Mamede
17 Dez. – Sáb. • 'Memórias do CAAL' Marcha Parq.Naturais
18 Dezembro – Domingo • Parque Florestal de Monsanto

CURSO DE ALPINISMO E TÉCNICAS INVERNAIS

Vai realizar-se o **Curso de Alpinismo e Técnicas Invernais**. Esta acção de formação pretende responder aos anseios dos sócios do CAAL que, sentindo-se atraídos pelas actividades do Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha, envolvendo **neve e gelo**, gostariam de obter ou complementar a sua preparação técnica no domínio das técnicas específicas daquele tipo de actividades.
OBJECTIVOS - O curso destina-se a fornecer aos participantes os conhecimentos indispensáveis à integração e liderança de cordadas autónomas em terreno glaciar fácil a moderadamente difícil, ou à integração e liderança de cordadas volantes em terreno mais técnico, sob a direcção e a supervisão de montanheiros mais experientes;permitir aos participantes uma participação plena nas actividades invernais desenvolvidas pelo Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha.
ORGANIZAÇÃO - **O curso** dividir-se-á em três fases distintas – teórica,preparatória e em condições reais – e será complementado por uma avaliação das componentes teórica e prática. A carga horária é a seguinte: **Teóricas: 15 h - Preparatórias: 24 h - Sessões ao vivo: 7 dias**
CONDIÇÕES DE ACESSO - São pré-requisitos de acesso ao curso: **a)** a posse de uma experiência comprovada de orientação; **b)** uma boa adaptação à evolução em terrenos escarpados, que possam requerer a utilização de técnicas simples de escalada em rocha; **c)** uma forma física adequada. Por conseguinte, os candidatos à frequência do curso serão avaliados nestes domínios antes de o curso ter o seu início efectivo.
CONTEÚDO - **1)** Tipologia das actividades; **2)** Terreno de acção; **3)** Riscos na montanha; **4)** Material; **5)** Nós e encordamento; **6)** Manobra de piolet; **7)** Utilização de crampons; **8)** Instalação de protecções; **9)** Técnicas específicas; **10)** Higiene, alimentação e saúde em montanha.
DATAS - **Sessão prévia de avaliação:** 19 de Novembro 2005
Sessões teóricas - 30 de Novembro de 2005 - 14 de Dezembro de 2005 - 04 e 18 de Janeiro de 2006 - 01 de Fevereiro de 2006
Sessões preparatórias: 17 de Dezembro de 2005
07 e 21 de Janeiro de 2006 - 04 e 18 de Fevereiro de 2006
Sessões de neve e gelo (condicionadas às condições meteorológicas)
1ª quinzena de Março de 2006: 1 fim-de-semana (Serra da Estrela)
2ª quinzena de Março de 2006: 1 fim-de-semana (Serra da Estrela)
Páscoa de 2006: 3 dias (Serra da Gredos)
Avaliação teórica: 01 de Março de 2006
MATERIAL - Além do material comum às actividades do CAAL, são indispensáveis agasalhos, incluindo luvas e gorro, e um conjunto impermeável constituído por calças e casaco. São igualmente imprescindíveis óculos de sol e protector solar. O material colectivo, bem como o material técnico individual (capacete, arnês, piolet e crampons) são fornecidos pelo CAAL.
PREÇO **e Forma de Pagamento**: O preço inclui o alojamento e a alimentação no refúgio, na Serra de Gredos, mas não inclui o transporte para o local das actividades. Aos não portadores da Licença Federativa serão acrescidos 25 euros para efeitos de seguro. O pagamento será de 50% na inscrição e o restante até fim de Fevereiro.

Sócios 200,00 € / Men. 21 anos 175,00 €

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