n_288 janeiro_2017 ano 32

ARLIVRE INFORMAÇÃO

Editorial

Mais um ano chegou ao fim e chega também a hora de desejar felicitações àqueles que passaram este ano na nossa companhia, contribuindo para o engrandecimento do CAAL.
Mais um ano que se encerra, este ano passou rápido, **já estamos em 2017!**
É verdade que não existiram razões para grandes festejos, quando neste pequeno planeta todos os dias nos deparamos com notícias que encerram actos de elevada violência gratuita.
Este é, não obstante, **um tempo sempre bom para reflexão sobre as nossas responsabilidades, os compromissos, expectativas e objectivos.** E assim sendo, que neste ano que agora se inicia possamos participar juntos em muitas actividades do CAAL.
Um bom ano para todos são os votos da Direcção para toda a família que constitui o CAAL!

Resumo

8 de janeiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
14 de janeiro	sábado	Miradouros de Lisboa 1
21 e 22 de janeiro	sábado e domingo	VII Marcha Nacional de Montanha
28 de janeiro	sábado	Elvas - Rainha da Fronteira
5 de fevereiro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
11 de fevereiro	sábado	À beira do Tejo
18 de fevereiro	sábado	Caminhos de Fátima

Parque Florestal de Monsanto

8 de janeiro - domingo

O CAAL convida os seus sócios e a população de Lisboa a virem passear em Monsanto!

Continuamos, como há 22 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!

Miradouros de Lisboa 1

14 de janeiro - sábado

Vistas e panorâmicas únicas

A natureza foi generosa com a morfologia de Lisboa. Deu-lhe serras, colinas, vales e depressões que permitem usufruir de vistas e panorâmicas únicas, que hoje são promovidas como um dos 'ex-líbris' da capital. Os miradouros da cidade beneficiam dessas características geológicas, em particular o relevo acidentado que potencia a existência de **zonas altas com um campo de visão bastante alargado**. Os registos oficiais listam 32 destes locais, que se podem subdividir entre os citadinos (24) e os existentes na serra de Monsanto (8).
Este percurso circular visitará 9 miradouros situados em 4 colinas da capital, e será uma viagem no tempo e pela história repleta de segredos e curiosidades da 'mui nobre e sempre leal cidade de Lisboa'.
O percurso terá 8 km com um grau de dificuldade médio, pois andaremos num sobe-e-desce constante.
Os miradouros que iremos visitar são: **Cais das Colunas, Sta Luzia, Portas do Sol, Sto Estêvão, Botto Machado, Sophia de Mello Breyner / Graça, Sra do Monte, Monte Agudo e Torel**, por esta ordem.
Se houver tempo, subiremos ao **Arco da Rua Augusta**, tornando-se este o 10º miradouro do percurso (entrada 2,50€).
Ponto de encontro: Cais das Colunas, no Terreiro do Paço, às 10h30 para se poderem fazer as inscrições (6,00€). Partida às 11h00 com pausa para almoço.
Atenção - a actividade só se realizará caso as condições atmosféricas o possibilitem.

VII Marcha Nacional de Montanha

21 e 22 de janeiro - sábado e domingo

(Consultar o site do CAAL, para informações actualizadas)

Elvas - Rainha da Fronteira

28 de janeiro – sábado

Visita cultural e gastronómica

Elvas é uma cidade raiana portuguesa situada no distrito de Portalegre, do qual é a maior cidade. Às portas de Espanha, distando apenas 8 km (em linha recta) da cidade de Badajoz, **Elvas foi a mais importante praça-forte da fronteira portuguesa**, a cidade mais fortificada da Europa, tendo sido por isso cognominada 'Rainha da Fronteira'.

Elvas alberga o maior conjunto de fortificações abaluartadas do mundo, as muralhas de Elvas, as quais, em conjunto com o centro histórico da cidade, são **Património Mundial da Humanidade,** título atribuído pela UNESCO a 30 de junho de 2012. Nessa inscrição estão incluídos **o Aqueduto da Amoreira, os fortes da Graça e de Santa Luzia, os fortins de São Domingos ou da Piedade, São Pedro e São Mamede, e todo o centro histórico** com as cercas medievais e os restantes edifícios militares da antiga praça-forte de Elvas.

Os Godos e os Celtas terão sido os primeiros povoadores desta autêntica 'cidade-fortaleza', que hoje se estende para além das suas muralhas em forma de estrela.

Os romanos deram-lhe o nome 'Helvas'. Em 714, os Árabes conquistaram-na, deixando tantas marcas da sua presença, que algumas ainda perduram até aos nossos dias.

No reinado de D. Afonso Henriques, mais precisamente em 1166, Elvas foi conquistada aos Mouros pela primeira vez. Posteriormente foi reconquistada pelos muçulmanos e reconquistada de novo pela cristandade, sendo **integrada definitivamente em território português por D. Sancho II, em 1229.**

A 14 de janeiro de 1659, as suas linhas de muralhas e os fortes de Santa Luzia e da Graça tiveram um **papel defensivo importante no desfecho da Guerra da Restauração, na Batalha das Linhas de Elvas.**

E é pelo **Forte da Graça,** reaberto em fins de 2015 após prolongadas obras, que começaremos a nossa visita, após o que nos deslocaremos para a parte histórica da cidade, onde procuraremos visitar antes de almoço, o **Museu Municipal de Fotografia e a Igreja de S. Domingos.**

Após o almoço o nosso objectivo é visitar o centro histórico e algumas das suas principais atracções tais como **o Castelo, o Cemitério dos Ingleses, a Catedral, a Igreja de S. Francisco, a Igreja de Nª Sra da Assunção, etc.**

Como tanta cultura despertará com certeza o apetite nos companheiros, está previsto um **almoço** no Restaurante 'A Coluna' e, antes de regressarmos a Lisboa, um **lanche** no 'O Espalha Brasas' em Orada.

Características da actividade: Urbana, com muita cultura, comida e bebida q.b.

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

Partida: 7h00 de Sete Rios. Chegada prevista para as 21h00.

Participação em viatura própria: Concentração às 10h00 junto ao Forte da Graça.

Autocarro	054,00€	/	Menores de 21 anos 35,00€
Viatura própria	40,00€	/	Menores de 21 anos 30,00€

O preço inclui transporte, seguro, informação, entradas e visitas guiadas, almoço e lanche.

Parque Florestal de Monsanto

5 de fevereiro - domingo

(Ver informação no dia 8 de janeiro neste boletim)

À beira do Tejo

11 de fevereiro – sábado

Abrantes e Tramagal

Saídos de Lisboa, iremos começar por visitar a pitoresca **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 10h00 embarcaremos para visitar o Castelo de Almourol que, 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.

Finda a visita, iremos para o Tramagal, onde teremos 2 opções:

- Se as condições climatéricas o permitirem iremos **percorrer um pequeno troço na ribeira de Alcolobre,** que marca o limite entre o concelho de Abrantes e Constância e desagua na margem esquerda do rio Tejo, representando seguramente um dos locais mais belos do Ribatejo Interior. Ao longo do seu percurso atravessa um vale encaixado e profundo, que involuntariamente condicionou a utilização e a degradação de todo o ecossistema ribeirinho, preservando-se o património natural ali existente
- Caso as condições climatéricas o não permitam, **iremos visitar, no Tramagal, a Adega do Casal da Coelheira,** um dos principais produtores de vinho do Ribatejo.

Ao início da tarde iremos visitar a **zona industrial do Tramagal,** onde em tempos funcionou a Metalúrgica Duarte Ferreira, e onde iremos fazer uma pequena visita guiada, ao que foi um dos maiores

complexos industriais deste país.
Pelas 15h00 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 activa 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 República, o Largo João de Deus, a Praça Actor Taborda, o Castelo, a Igreja de S. João Baptista, etc
Características da actividade: Actividade urbana, com muita cultura. Caso façamos o percurso junto à Ribeira do Alcolobre, iremos percorrer cerca de 4/5km por caminho de pé posto, junto à ribeira.
Recomendações: Apetite cultural e, em função do tempo, proteção para os percursos entre museus. Caso pretenda percorrer as margens da Ribeira do Alcolobre, calçado impermeável e bastão, se for o caso.
Partida: Às 07h00 de Sete Rios, com chegada prevista para as 20h30.
Participação em viatura própria: Concentração às 9h15 no cais da Aldeia do Arripiado.

Autocarro	27,00€	/	Menores de 21 anos 15,00€
Viatura própria	19,00€	/	Menores de 21 anos 10,00€

O preço inclui transporte, seguro, informação, entradas e visitas guiadas.

Caminhos de Fátima

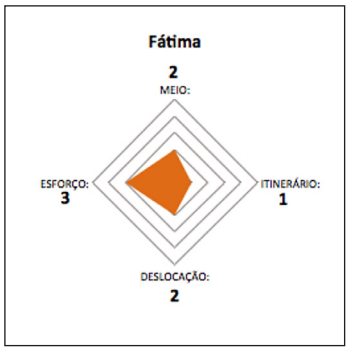
18 de fevereiro - sábado

Devagarinho vamo-nos aproximando

Quem se lembra do marco das cheias do Tejo junto ao aeródromo de **Santarém?**
Foi onde terminámos o percurso do ano passado e é aí mesmo que, este ano, vamos iniciar mais uma etapa da **versão CAAL dos Caminhos de Fátima.**
Nunca é demais recordar que **o nosso objetivo é chegar a Fátima,** não obrigatoriamente pelos caminhos utilizados pelos peregrinos, mas sim **procurando alternativas mais interessantes,** evitando ao máximo o asfalto e encontrando os percursos mais bonitos da região por onde andamos.
Neste ano, em que se comemora o centenário das aparições, vamos passar por campos de cultivo, embrenharmo-nos na 'selva' ribatejana, passar por diques, subir até Manteigas, (não essa que todos conhecem mas sim a um marco geodésico com esse nome), **descer até Fontainhas onde, quem quiser, pode beber um cafezinho e/ou neutralizar.**
Seguimos depois, sempre por caminhos rurais, até perto das instalações da Super Bock (sem nada provar), atravessaremos a autoestrada por uma ponte que parece não levar a lado nenhum e ter sido ali colocada a pensar em nós, passaremos pela bela **Quinta dos Anjos,** local de organização de eventos e, após atravessarmos duas rotundas, entramos num bonito caminho que nos vai levar até à surpreendente **Azóia de Baixo,** local onde Alexandre Herculano passou os seus últimos dias na Quinta de Vale de Lobos.
É nesta interessante e acolhedora povoação, junto a um abrigo dedicado aos peregrinos, que vamos terminar este ano.
Características do percurso: Cerca de 18,5km, feito maioritariamente por **caminhos rurais, caminhos de pé posto e alguns estradões,** que nos vão levar para além de Santarém sem nunca tocarmos na cidade. Caminho maioritariamente plano, excepto no acesso ao marco geodésico de Manteigas. **Possibilidade de neutralização** em Fontainhas mais ou menos a meio do percurso.
Cartografia: Folhas 364 e 352 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.
Recomendações: Levar farnel e água. Recomenda-se o uso de botas de montanha e, eventualmente, de bastões.
Partida: Às 08h00 de Sete Rios.
Dadas as características do percurso, e o facto de não ser fácil a ligação por estrada entre o início e o fim da atividade, não é possível a participação em viatura própria. Contactar a secretaria do Clube, se for o caso.

Autocarro	24,00€	/	Menores de 21 anos 10,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, a informação e o mapa da atividade.



GDAE, GDAO, GDAMO
(Consultar o site do CAAL, para informações actualizadas)

CAAL CALENDÁRIO DE PERCURSOS GUIADOS 2017

Mês	Data	Duração	Actividade
Janeiro	08	½	Monsanto
	14	1	Miradouros de Lisboa I
	21-22	2	VII Marcha Nacional Montanha
	28	1	Forte da Graça
Fevereiro	05	½	Monsanto
	11	1	Tramagal
	18	1	Fátima
Março	04-05	2	Alafum V
	11	½	Sintra e os seus encantos
	19	1	Ambiente e Biodiversidade
	25	1	Serra do Cercal
	26 a 06	12	Israel
Abril	01	1	Pela Ribeira da Cabrela
	08-09	2	Serras de Murça
	22	1	Barragem de Stª Luzia
	29	1	Museu Ferroviário do Entroncamento
	30	½	Mata dos Medos
	30-07	7	Caminhos do Mediterrâneo III - Costa Brava
Maio	06-07	2	Castro Laboreiro
	20	1	Mértola
	27	1	Da Barragem de Morgavel à Ilha do Pessegueiro
	28	1/2	Monsanto
Junho	03-04	2	Dia do Ambiente
	10	1	Da Graça aos Barbadinhos (sardinhada)
	13	½	Uma tarde no Museu
	17	1	Passadiços Paiva
	24	1	Moita
	25	½	Monsanto
Julho	01-02	2	Algarve-Castelos Bandeira
	08	1	Setúbal
	15	1	Nocturna
	23	½	Monsanto
Agosto	30-18	20	Cabo Verde
	19-26	7	Trekking no Parque Nacional do Ecrins - França
Setembro	10	½	Monsanto
	16	1	Quinta do Mocho
	23-24	2	XXXII Aniversário
Outubro	08	½	Monsanto
	14	1	13ª Marcha dos Fortes
	21	**1**	Gardunha
	28-29	**2**	Sernancelhe
Novembro	04	1	Campo Maior
	11	1	Ouriceira
	18	½	Monsanto
Dezembro	02	½	Uma Tarde no Museu
	09	1	De S. Miguel ao Funchal
	17	½	Monsanto

CALENDÁRIO DE FORMAÇÃO 2017

Modalidade	Tipo de curso	Mês
Escalada	Iniciação	Abril/ Maio
Escalada	Avançado	Setembro/ Outubro
Orientação	Iniciação	Novembro / Dezembro
Orientação	Avançado	Novembro/ Dezembro

CALENDÁRIO DOS GRUPOS DE DINAMIZAÇÃO
(VISITA O SITE DO CAAL)

GDAO - Grupo de Dinamização de Actividades de Orientação
GDAMO - Grupo de Dinamização de Actividades de Montanhismo
GDAE - Grupo de Dinamização de Actividades de Escalada

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

Presidente: Carlos Amaral

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 Tlm: 966 295 260
caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00