n_276 julho 2015 ano_30

Arlivre Informação

clube ar livre 30 ANOS

Editorial

O ser humano gosta de números redondos e por isso tendemos a comemorá-los com outro ímpeto, como se de rituais de passagem se tratassem!

1985, o ano em que foi decidido criar o CAAL foi um ano em que aconteceram muitas coisas. Lembramos-mos bem de umas e menos bem de outras…foi o ano em que estreou o 'Regresso ao futuro' e 'Rosa Púrpura do Cairo', em que o disco 'Brothers in Arms' dos Dire Straits foi escolhido para difundir o formato CD… e ainda uma série de outros eventos que nos marcaram mais ou menos.

Nesta altura já existiam alguns clubes de montanhismo em Portugal como o Clube Nacional de Montanhismo, o Grupo de Montanhismo de Vila Real ou o Clube de Montanhismo da Guarda, **mas na região de Lisboa não existia nenhum clube com este objectivo.**

O CAAL veio assim preencher uma lacuna na vida dos amantes da natureza da região de Lisboa e foi criado desde logo com características muito próprias que lhe permitiram expandir-se a públicos mais alargados, ao ter como objectivo **"a promoção de actividades de ar livre, nomeadamente no âmbito do Montanhismo e do Pedestrianismo, valorizando a componente cultural de divulgação do Património Natural e Monumental e incentivando, numa atitude ambientalista, a defesa e preservação desse Património".** Para além destas palavras dos estatutos, o CAAL pugnou sempre pela formação dos seus sócios de forma a ter praticantes mais capazes e mais responsáveis pelas suas acções!

Cabe aos sócios actuais manter esta trajectória e, num mundo menos propício ao associativismo do que o de 1985, manter elevada a bandeira de uma prática autónoma, informada e responsável das actividades de ar livre.

Este é um objectivo da actual direcção do CAAL, orgulhosa da tarefa levada a cabo pelas anteriores direcções!

Resumo

6 de julho a 10 de agosto		Verão Ar Livre (crianças dos 7 aos 12 anos)
10 a 12 de julho	sexta a domingo	Gerês Selvagem e Encantado
19 de julho	domingo	Parque Florestal de Monsanto
25 de julho	sábado	Península de Setúbal - 6
1 a 24 de agosto		AFRICA OVERLAND
9 de setembro a 25 de outubro		Formação de Escalada Desportiva (nível I)
12 de setembro	sábado	Mais um passeio pela região saloia de Sintra
13 de setembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto
19 de setembro	sábado	30º Aniversário – Festa na Arrábida
26 e 27 de setembro	sábado e domingo	30º Aniversário – Festa na Lousã

Gerês Selvagem e Encantado

10 a 12 de julho – sexta a domingo

Aventura por Trilhos de Terras de Bouro

"Deixa que eu te descubra, anónima paisagem,
Corpo de virgem que eu não amo ainda!
Fauno das fragas e dos horizontes,
Sonho contigo sem te conhecer...
Sonho contigo nua, a pertencer
Ao silêncio devasso e à solidão!
Num pesadelo, vejo amanhecer
O sol e o vento no teu coração!
E é um ciúme de Otelo que me rói!
Só eu não posso acarinhar a sombra
Do teu rosto velado!
Só eu vivo afastado
Dos teus encantos!
E são tantos
E tais!
Que eu não posso, paisagem,
Esperar mais!"

Miguel Torga, Diário V

O CAAL convida todos os sócios a embarcarem numa aventura por trilhos encantados de **Terras do Bouro e Serra do Gerês**, entre paisagens deslumbrantes e uma história cultural incontornável. Situado no Alto Noroeste de Portugal, na fronteira com Espanha, cobrindo uma área de 72.000 hectares, o Parque Nacional da Pe-

neda Gerês (PNPG) engloba as serras do **Gerês, Soajo, Amarela e Peneda e os planaltos da Mourela e de Castro Laboreiro.** Atravessado por inúmeras linhas de água, localizado no Maciço Ibérico, constitui uma área essencialmente granítica, com algumas faixas de xisto. Neste parque vamo-nos deslumbrar com paisagens de suster a respiração, por entre serras voluptuosas, planaltos imponentes, vales férteis, coloridos, barragens transbordantes, cascatas e uma fauna e flora únicas e multifacetadas.

A flora do Parque é majestosa e luxuriante, sendo as suas espécies características **o carvalho, o medronheiro, o azevinho, o pinheiro e diversas espécies de arbustos como urzes e giestas**, bem como espécies apenas encontradas na zona do Gerês (**o lírio-do-gerês, o feto-do-gerês e o hipericão-do-gerês**). Neste ambiente único, a presença proeminente da água e da floresta, propiciam o desenvolvimento de fauna que aqui encontra o seu habitat, também ela, abundante e ímpar. Entre tantas outras, na área do Parque Nacional encontram-se **o javali, o veado, o texugo, a lontra, a marta, o esquilo, o lobo, o corço, a águia-real, o falcão, a víbora negra, a cobra-d'água, o lagarto d'água, a salamandra**, entre tantos outros.

A par de toda a beleza natural, é igualmente uma zona de tradições e costumes, remontando os primeiros vestígios de civilização ao período neolítico, com pequenas aldeias que sabiamente resistiram ao passar do tempo, encontrando-se importantes vestígios arqueológicos de eras distantes (como o troço da **via Romana Braga-Astorga, na Mata da Albergaria**), e um espírito comunitário muito próprio, subsistindo mormente através da agricultura, da pastorícia e da pecuária.

Na vertente cultural, o Parque oferece igualmente o **Museu Etnográfico de Vilarinho das Furnas**, edificado em 1981, pela Câmara de Terras de Bouro, recriando o lugar que foi submerso pelas águas da albufeira, no rio Homem, aquando da inauguração da barragem, em 21 de maio de 1972. A **aldeia de Vilarinho das Furnas** foi um lugar da freguesia de Campo de Gerês, situada na zona nordeste do concelho de Terras de Bouro. Foi submersa, no início de 1971, e com ela uma grande riqueza etnográfica associada às actividades agro-silvo-pastoris, vivências e espírito comunitário do seu povo, das habitações e outras histórias do passado.

Reportando-nos ao século I dC, **a Geira "é um verdadeiro museu ao ar livre**, ou seja, um espaço histórico sem paredes, através do qual os viandantes retomam um percurso usado ao longo de milénios " (Sande Lemos, Arqueólogo). Conhecida igualmente por Via Nova, foi construída pelos romanos com o intuito de ligar Braga (*Bracara Agusta*) a Astorga (*Asturica Augusta*). **Em Terras de Bouro percorre o concelho numa extensão de 30km**, possuindo a maior concentração de marcos miliários epigrafados do noroeste peninsular.

A 'Via Nova XVIII' que, no concelho de Terras de Bouro parte do lugar de Sta. Cruz (Souto), na milha XIV, e termina na fronteira da Portela do Homem (Campo do Gerês), milha XXXIV, constitui **um monumento excepcional, pelo seu património científico, cultural, pedagógico e turístico**. A possibilidade de percorrer o caminho romano ao longo de 30km, quase sem interrupções, com extensos troços de calçada, a quantidade invulgar de miliários, as ruínas de pontes sobre rios caudalosos, as pedreiras de onde se extraíam os miliários, a visibilidade da via para a envolvente, o contexto paisagístico em que se insere, constituem **uma experiência inesquecível.**

Características dos percursos:

Dia 11 de julho: Percurso circular, com saída da Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas, passagem por **Campo de Gerês, Junceda, Curral,** em direcção a **Pé de Cabril** (1236m de elevação) e com regresso por trilho que intercepta via romana e contorna a Barragem e a **Fraga do Sarilhão**. Troço com cerca de 16km, 300m de desnível, sem neutralização. **Por caminhos encantados, no Selvagem Gerês,** poderemos usufruir de belas paisagens de suster a respiração, por entre serras voluptuosas, com algumas faixas de xisto. Planaltos imponentes, vales férteis, coloridos, cascatas e uma fauna e flora únicas e multifacetadas.

No fim do dia terá lugar um **jantar de convívio** em Covide.

Dia 12 de julho: Percurso com início em **Chorense** (junto à Capela de São Sebastião) e final junto à **Capela da Nossa Senhora do Fastio**. Troço com cerca de 11km, linear, sem desníveis e sem neutralização. **Por entre bosques verdejantes e linhas de água**, com vista para o vale, aqui teremos um percurso para relaxar do dia anterior, onde podemos apreciar a outra 'faceta' do Gerês.

Cartografia: Folhas 30 e 43 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGEO.

Recomendações: Botas, 2 litros de água (no mínimo), farnel, protector solar, chapéu e roupa ligeira.

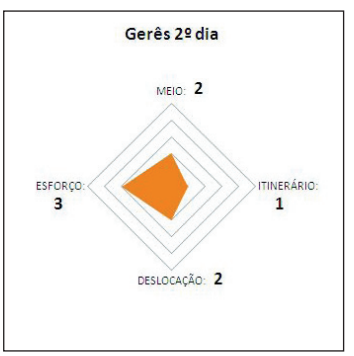
Alojamento: Na Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas. Levar toalha.

Partida: Dia 10 de julho, sexta, às 19h00, de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Ponto de encontro às 9h00 de sábado, junto à Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas.

Autocarro	94,00€	/	Menores de 21 anos 56,00€
Viatura própria	63,00€	/	Menores de 21 anos 48,00€

O preço inclui o transporte, 2 noites de alojamento, o seguro, o mapa e a informação, assim como o jantar de convívio.
É indispensável a inscrição prévia no Clube.



Parque Florestal de Mosanto

19 de julho – 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 20 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!

Conhecer Monsanto para melhor o mantermos limpo e defender de todos os ataques!

Península de Setúbal - 6

25 de julho - sábado

A cidade e o caminho de ferro

Vamos continuar o **projecto de dar a conhecer melhor o 'Deserto da Margem Sul'**, desta vez **dedicando a manhã a um passeio de ida e volta**, entre as estações de Setúbal e Palmela – Aires, **e a tarde a uma visita à cidade** (com direito a almoço e praia).

Manhã: percurso circular com cerca de 14km, desenvolvido **entre as estações de Caminho de Ferro de Setúbal e de Palmela - Aires**, quase sempre por estradões, junto à linha férrea, com os troços inicial e final em alcatrão, sem dificuldades técnicas ou declives acentuados a vencer.

Recomendações: levar uma pequena merenda e água suficiente, atendendo à temperatura estival (só há possibilidade de abastecimento de água na estação de Palmela, aos 6km).

Almoço (incluído no preço da actividade): no Restaurante 'Taberna do Zé Luís', no bairro de Troino. A ementa será constituída por petiscos (pão, queijo, azeitonas, salada de ovas e choco frito), 1 bebida e 1 café.

Atendendo ao número limitado de vagas para o almoço, **é necessária a inscrição prévia no Clube para todos.** Os companheiros, que não queiram ou não consigam vaga para o almoço, podem optar por almoço de farnel ou por petiscar em outros estabelecimentos na proximidade, a indicar no momento.

Tarde: passeio descontraído pela **zona histórica** e pela **área ribeirinha da cidade de Setúbal**, com visitas à **Casa da Baía** (Posto de Turismo, galeria de exposições, bar/esplanada e loja dos **vinhos da Península de Setúbal** e dos produtos regionais gourmet, especialmente do **Moscatel de Setúbal** e do **Queijo de Azeitão**), a **algumas igrejas, monumentos e miradouros** (de um dos quais se pode ver o ramal de caminho de ferro das Praias do Sado), ao **Museu de Arqueologia e Etnologia** do Distrito de Setúbal, ao **Museu do Trabalho Michel Giacometti** (entrada 1,50€, grátis para maiores de 65 anos) e ao **Museu do Bocage e Arquivo Fotográfico Américo Ribeiro** (entrada 1,50€, grátis para maiores de 65 anos), de modo a fugir do calor mais intenso do início da tarde. Regresso à Praça do Brasil (ponto de partida).

No final da actividade sobrará tempo para ir à praia e depois voltar a Setúbal, para jantar.

Possibilidade de neutralização aos 6km (regresso a Setúbal de comboio), no final da manhã e em qualquer momento durante a tarde.

Recomendações adicionais: calçado confortável, chapéu, protector solar, fato de banho e toalha.

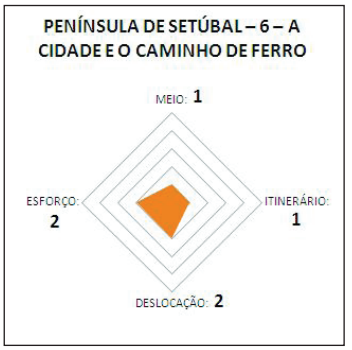
Ponto de encontro: às 8h45 no átrio da estação de Caminho de Ferro de Setúbal – Praça do Brasil (existe estacionamento fácil e gratuito no local).

Transporte: viatura própria ou comboio (consultar os horários da Fertagus, Lisboa-Setúbal-Lisboa). Dada a proximidade de Lisboa, o Clube não organiza autocarro para esta actividade.

Preços: só passeio - 6,00€ (5,00€ para quem tiver seguro da FPME); com almoço - 16,00€ ou 15,00€. Os menores de 21 anos só pagam o almoço.

O preço também inclui o seguro, assim como o petisco do almoço.

É necessária a inscrição prévia no Clube para todos, quer pretenda almoçar, quer queira apenas fazer o passeio.



Mais um passeio pela região saloia de Sintra

12 de setembro - sábado

De S. Julião a Assafora

Companheiros, mais uma voltinha…, agora um pouco mais a norte, passando pela Praia de S. Julião, pela Ribeira do Falcão, e Assafora. Venham daí apreciar a beleza das **praias de S. Julião e da Foz do Lisandro**, contemplar a **Ericeira**, conhecer a **Ribeira do Falcão** e caminhar pela magnífica costa da zona da **Assafora**.

A caminhada é circular, tem cerca de 15km de extensão e decorre essencialmente em troços de terra batida, sem dificuldades de maior. Vamos começar a nossa actividade na zona da **Praia de S. Julião** com uma espreitadela à **Capela de S. Julião** e ao pequeno aglomerado de casinhas brancas e azuis que ali se encontram. Depois, partindo daí, e tendo como companhia a **Ribeira do Falcão**, vamos percorrer caminhos interiores até à **Assafora**, onde se fará uma paragem no parque de merendas, para almoço. Aí existe a possibilidade, para quem quiser, de se poder fazer uma refeição 'normal' no restaurante contíguo ao parque.

Após o almoço partiremos em direcção à costa e iremos percorrer **trilhos e caminhos costeiros** até S. Julião. Durante o trajecto vamos desfrutar da bonita paisagem costeira, onde se realça a deslumbrante **Praia da Vigia** (de acesso difícil), a **Praia de S. Julião** e ao fundo, recortada no azul do céu, a **vila da Ericeira** com o seu casario branco, que nos proporcionará uma belíssima imagem.

Neste percurso, haverá momentos em que faremos uma ou outra pausa para se poder 'saborear' o ambiente paisagístico e deixar o nosso pensamento ir para longe…

Ao chegarmos a **S. Julião** flectiremos ligeiramente para o interior e subiremos à zona de **Valbom**, local que nos irá mostrar outra magnífica vista, agora sobre a **Foz do rio Lisandro** e de novo sobre a **vila da Ericeira**.

Cartografia: Folhas 388, 401 e 402 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Recomendações: Usar vestuário e calçado apropriados a caminhadas, levar protector solar, trazer farnel (facultativo) e boa disposição.

Ponto de encontro: Último parque de estacionamento da Praia de S. Julião, no fim do asfalto, após curva para a direita e passado o café Gota d'Álcool.

Inscrição no local: Encontro às 10h00 para o início da marcha/actividade. Convém comparecer um pouco antes, para efectuar a inscrição. Preço 6,00€ (5,00€ para quem tenha seguro da FPME). Grátis para menores de 21 anos. O preço também inclui o seguro.

Transporte: Com viatura própria, apanhar a estrada N247 (direcção Ericeira) e depois de passar por Terrugem, virar à esquerda e seguir sempre em frente na via que passa por S. João das Lampas, Assafora, até S. Julião. A alternativa é continuar pela N247 até passar a povoação de Pobral e pouco depois virar à esquerda seguindo para S. Julião.

Parque Florestal de Monsanto

13 de setembro – domingo

(Ver a informação de 19 de julho, neste boletim)

30º aniversário CAAL

19 de setembro – sábado
26 e 27 de setembro – sábado e domingo

No ano em que se completam os 30 anos do Clube de Actividades de Ar Livre, preparámos 2 eventos para assinalar a efeméride. No **sábado, dia 19 de setembro,** iremos inaugurar uma **exposição que passa em revista os últimos 30 anos do Clube** e ainda promover uma conferência sob o tema **'Que Ar Livre para a Arrábida'**, que terá lugar nas instalações do 'Teatro O Bando'.
No **fim de semana de 26 e 27 de setembro** faremos o tradicional evento de Aniversário, que este ano será realizado na **Serra da Lousã**, com atividades enquadradas em todas as áreas de actuação do clube.

'Que Ar Livre para a Arrábida'

19 de setembro - sábado

Convidamos todos os sócios e amigos a estarem presentes no início das celebrações do 30º Aniversário do CAAL, nas instalações do 'Teatro O Bando' (Vale dos Barris, Palmela) com o seguinte programa:
14h00 – Chegada ao 'Bando'
14h30 – Início da peça teatral 'Al-Rábita'
15h30 – Inauguração da exposição comemorativa dos 30 anos do CAAL
16h30 – Conferência 'Que Ar Livre para a Arrábida'
18h30 – Lanche ajantarado
Ponto de encontro: Às 14h00, no **'Teatro O Bando', na estrada do Vale dos Barris em Palmela.**
Dada a proximidade de Lisboa, o Clube não organiza autocarro para esta actividade.
O preço de 10,00€ inclui o espectáculo, a conferência, a exposição e o lanche (grátis para menores de 21 anos).
É necessária a inscrição prévia no Clube.

30º Aniversário do CAAL na Serra da Lousã

26 e 27 de setembro – sábado e domingo

O fim de semana será passado na **Serra da Lousã**, à descoberta de partes menos conhecidas, mas não menos espectaculares da serra, subindo a cumeadas com **vistas magníficas** ou descendo a **gargantas estreitas** e descobrindo pelo caminho várias **aldeias do xisto.**
Sábado, dia 26
Esta actividade leva-nos a descobrir os Penedos de Góis e as aldeias do xisto do concelho de Góis. Trata-se de uma formação montanhosa escarpada, que faz parte do sistema da Serra da Lousã, na sua vertente nordeste. **Um local deslumbrante, de grande beleza paisagística, com miradouros sobre a paisagem beirã e as suas aldeias de xisto.**
Para proporcionar aos companheiros a possibilidade de descobrir esta zona magnífica, **vamos dividir-nos em dois grupos** para o acesso aos penedos:
Percurso A: inicia-se já em altitude, a cerca de 900m, na vertente sul, seguindo por um caminho florestal antes da subida suave em direcção aos rochedos. A partir de certa altura, o trilho estreita e dirige-se ao vértice geodésico, que marca o ponto mais alto dos penedos (cerca de 1040m). As vistas são fantásticas, para um lado a **serra da Lousã**, na direção do **Trevim**, o ponto mais alto, para o outro as **serras do Açor e da Estrela**, além de várias aldeias serranas. Ao longe avista-se a **aldeia do xisto de Aigra Velha**. Regressa-se pelo mesmo caminho e, depois de passar pelos rochedos, numa portela do monte, desce-se por um trilho que leva à **aldeia de Povorais**.
Aqui toma-se um trilho que desce, serpenteando, até à **aldeia de xisto da Pena**, passando ao lado do **penedo da Abelha**, imponente rochedo e local de escalada; atravessando a ribeira toma-se o trilho das **aldeias de xisto de Góis**, integrado na Rede Natura 2000 - Serra da Lousã, onde se podem encontrar ainda algumas espécies de fauna e flora de grande relevância.
Passa-se pelas **aldeias de Comareira e Aigra Nova** - onde se pode visitar a **loja Aldeias do Xisto** e o **museu das Tradições do Xisto**, Sede da Associação Lousitânea.
Aqui pode-se neutralizar.
Passa-se depois pela **aldeia de Aigra Velha**, que dispõe de um sistema defensivo contra os lobos da serra e de **onde a vista sobre os penedos de Góis é imponente.** Fecha-se o circuito descendo de regresso à **aldeia da Pena,** passando pelo **vale da Ribeira da Pena**, com as suas **cascatas**, os seus **moinhos**, as **levadas,** os **açudes** e a sua frondosa vegetação de pinheiros e abetos. A extensão deste percurso é de cerca de15km.
Percurso B: inicia-se na **aldeia de Ribeira Cimeira**, a cerca de 550m de altitude, e sobe arduamente aos **Penedos de Góis**

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBENTE
Presidente: Luisa Pinto Ferreira
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

(1040m) por trilhos de difícil progressão pela vertente nordeste, escarpada. Trata-se, portanto, de uma caminhada de ascensão, por encostas inóspitas e de declives acentuados, o que exige alguma resistência por parte dos participantes. Chegados à crista, e depois do marco geodésico, **o trilho de descida à aldeia de Povorais e o resto do percurso são comuns aos dois grupos.**
A partir daqui seremos transportados para Góis, onde ficaremos alojados, e onde será o nosso jantar de Aniversário.
No nosso **jantar de confraternização,** com a habitual distribuição de lembranças, vamos celebrar a presença dos **sócios que caminharam connosco ao longo dos últimos 10, 20 e também 30 anos.** O jantar terá lugar na Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra (ADIBER) e será composto de produtos típicos da região. Não esquecendo o bolo e o champanhe para comemorar…

Após uma noite de descanso, estaremos prontos para o segundo dia de actividades.
Domingo, dia 27
Rumaremos para sudoeste com destino à **aldeia de xisto de Gondramaz,** na encosta oeste da Serra da Lousã, já perto de **Miranda do Corvo.** Gondramaz é uma das aldeias abrangidas pela Rede das Aldeias do Xisto, tendo beneficiado nos últimos anos de cuidadosas obras de requalificação, que fizeram dela **um dos melhores exemplos de preservação do património.**
Para a caminhada desse dia, **novamente nos dividiremos em dois grupos:**
Percurso A: inicia-se a caminhada em **Gondramaz**, descendo à **Ribeira de Espinho** e prosseguindo junto ao seu leito, cruzando-a frequentemente em pontes de madeira. Nalguns pontos o vale da ribeira é uma **garganta estreita e escarpada, de grande beleza,** onde corrimões de aço, estrategicamente colocados, ajudam nas passagens mais difíceis. **A frondosa vegetação, que envolve quase todo o caminho e a ribeira, com algumas cascatas, fazem deste percurso uma experiência a não perder.** Termina na **aldeia de Espinho.**
Este percurso tem uma extensão aproximada de 6km. Atendendo às suas características, **não há possibilidade de neutralização.** Quem não quiser participar nesta caminhada poderá permanecer na recuperada aldeia de Gondramaz, onde o autocarro terá de voltar para levar os companheiros que aí deixaram as suas viaturas.
Percurso B: tem início na **Sra. da Piedade,** perto da **aldeia de Tábuas,** subindo na direcção de **Gondramaz** por um trilho de pé posto. Este é frequentemente escarpado e, junto à **ribeira de Tábuas,** passa na maior **cascata** do concelho. No cimo do monte, depois de passar perto da **aldeia abandonada do Cadaval Cimeiro**, prossegue até Gondramaz, **tomando depois o mesmo caminho do percurso A.** Extensão aproximada de 9km.
Os Grupos de Dinamização participam activamente nas actividades do Aniversário.
Cartografia: Folhas 242, 243, 252 e 253 da Carta Militar de Portugal, na escala 1/25000 do IGE.

Participação em viatura própria: Concentração em Ponte do Sótão, **às 10h30 de sábado,** na estrada nacional 342. Como não há estacionamento junto da estrada nacional, podem deixar-se as viaturas em Ponte do Sótão. Depois, subir a pé de volta ao cruzamento, para apanhar o autocarro, para se reunirem com os outros companheiros.
Alojamento: O alojamento será nas **camaratas** da ADIBER (Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra), onde existem **60 lugares** - levar saco cama e toalha - ou no **parque de campismo da vila de Góis.** Será ainda possível aos sócios marcarem alojamentos alternativos, **apenas na vila de Góis** (por conta dos interessados).
Para ambos os eventos convidamos os nossos associados e amigos a juntarem-se a estes festejos comemorativos.

Autocarro	62,00€	/	Menores de 21 anos 41,00€
Viatura própria	48,00€	/	Menores de 21 anos 38,00€
Só jantar			25,00€

O preço inclui o transporte, o seguro, as informações, o mapa, o alojamento, o jantar de Aniversário, a lembrança, o champanhe e o bolo.
É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

GDAE

18 julho (sábado) – o GDAE visitará a Escola de Escalada da Fenda (Arrábida)
26 e 27 setembro (fim-de-semana) – o GDAE, enquadrado nas comemorações do 30º aniversário CAAL, visitará a Escola de Escalada do Penedo da Abelha, na Zona Centro – Concelho de Góis
Em Setembro/Outubro vai decorrer a **Formação de Escalada Desportiva – nível I**
- **sessões teóricas**: 09/16/23/30 de setembro e 07 de outubro (sempre às quartas-feiras, na sede do Clube)
- **sessões práticas**:
12 de setembro (sábado) - Penedo da Amizade - Sintra
20 de setembro (domingo) - Fragas do Cercal – Figueiró dos Vinhos
11 de outubro (domingo) - Guia – Cascais
24 e 25 de outubro (fim-de-semana) - Rocha da Pena – Salir
Preço: 120,00€ (possibilidade de pagar em duas prestações)
Inscrições na secretaria do CAAL (horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 13h30 às 18h00) ou caal@mail.telepac.pt

GDAMO

JULHO - de 25 de julho até 1 de agosto, atividade em França, **ascensão do Dome de Neige** com 4015m; reunião de coordenação a 8 de julho
AGOSTO - dias 15 e 16, atividade de **canyoning na Serra da Frei-**

ta; reunião de coordenação a 5 de agosto;
- de 29 de agosto a 5 de setembro, atividade de **travessia Carros de Foc** nos Pirinéus; reunião de coordenação a 19 de agosto
SETEMBRO - **atividade de Aniversário do CAAL**
Todas as reuniões têm lugar na sede do Clube, às 21h30.

O CAAL faz 30 anos!

Há 30 anos, fim-de-semana de14 de Setembro de 1985, nascia na Arrábida a comissão promotora que levou à decisão do nome de Clube de Actividades de Ar Livre - o CAAL - e à legalização do mesmo em 3 de Abril de 1986.
Na comissão promotora estiveram **Armindo Fonseca, Carlos Balacumba, Carlos Ferreira, Fernando Baeta, Hélder Prudêncio, Rui Queirós,** e vieram a ser sócios fundadores (sócios 1 a 10) **António Perdigão, Fátima Brito, Atilano Suarez, Jorge Campos, Fernando Duarte, Fernando Brito, Herlander Santos Costa, Hélder Prudêncio, Fernando Baeta e Carlos Cerdeira.** (Boletim nº 0 do CAAL, 'Papa Léguas')
Destes 13, temos muito orgulho em manter como sócios activos **Carlos Cerdeira** e **Rui Queirós**, mantendo-se também activos 10 dos 75 companheiros que se fizeram sócios até à escritura pública da fundação do CAAL!
Ao longo destes 30 anos o CAAL foi pioneiro no pedestrianismo em Portugal, promovendo e incentivando o gosto pela prática de caminhar na Natureza, ao mesmo tempo que sensibilizava os seus sócios para as questões do ambiente. O clube foi também fundador de atividades que hoje em dia têm já uma existência própria, como é o exemplo da Marcha dos Fortes, que completou 10 anos em outubro de 2014.
Ao longo destes 30 anos, houve 7 sócios que presidiram às sucessivas direções do Clube e, em todas elas, a vontade de levar o clube sempre mais adiante, foi uma tónica comum.
Uma das primeiras dificuldades foi encontrar uma sede. Atualmente o clube tem sede no Parque do Calhau, no Parque Florestal de Monsanto, em instalações cedidas pela Câmara Municipal de Lisboa no ano em que completou 10 anos, **em reconhecimento pela actividade de promoção do bem estar da população de Lisboa promovida pelo CAAL**. Desde essa altura que organizamos actividades mensais no Parque Florestal de Monsanto, que é hoje considerado um bem adquirido pelos Lisboetas, mas que na época era algo longe da realidade da cidade e apenas defendido por visionários como o Arquitecto Ribeiro Teles. Pesquisando no nosso registo, encontrámos 75 actividades no Parque Florestal de Monsanto, e este será sem dúvida um número por defeito…
Até hoje passaram pelo CAAL 2296 sócios e suas famílias, sendo o número de sócios activos neste momento de 392. Ao longo destes 30 anos, o leque de oferta de atividades aos sócios tornou-se mais alargado e mais diversificado. **O clube oferece atividades ao longo de todo o ano, as quais vão desde o pedestrianismo, à orientação, escalada, montanhismo/alpinismo e ambiente.** O clube desenvolve programas para todas as idades, como é o exemplo das semanas de férias desportivas, com um leque variado de actividades para os mais novos. E, na atividade mais antiga praticada pelos sócios, o pedestrianismo, o clube percorreu Portugal de lés-a-lés, incluindo as ilhas dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, saindo fronteiras e seguindo pelo mundo fora. Subjacente a todas as atividades, o clube encontrou sempre a tónica comum do ambiente: usufruir da Natureza que nos rodeia sem a prejudicar e estragar.
Tal como 1985, ano em que as decisões que moldaram a nossa vida como associação foram tomadas, 2015 está a ser um ano intenso - **nesta primeira metade do ano já realizámos 55 actividades** (muitas delas com mais de 1 dia), isto sem incluir as sessões bissemanais de multiactividades…
Após estes 30 anos de existência, o clube decidiu voltar às raízes e fazer da Arrábida, também, um local para comemorar o seu Aniversário. Como a efeméride exige, **este ano o Aniversário do clube será constituído por 2 eventos: o sábado 19 de setembro e o fim de semana que se lhe segue nos dias 26 e 27.**
A 19 de setembro o CAAL vai promover na **Arrábida**, na sede do 'Teatro O Bando', uma exposição que invoca os 30 anos de existência do clube, e também organizar um ciclo de palestras em que o tema central será a Arrábida.
A 26 e 27 de setembro teremos o habitual fim de semana comemorativo do Aniversário, que este ano irá decorrer em **Góis** com a tónica nas maravilhosas aldeias de xisto que rodeiam esta vila! Estas serão duas actividades com que pretendemos marcar este ano intenso!
Não deixes de marcar a tua presença!

11º MARCHA dos FORTES®

Já estamos a trabalhar na grande festa dos Caminheiros!

Apresentamos a 11ª MARCHA dos FORTES® em 10 de Outubro de 2015
Trata-se de um grande acontecimento nacional, é a grande festa dos **Caminheiros** da região de Lisboa que aceitam o nosso desafio para percorrerem os mais de 40km em 12 horas. Toda a festa começa em **Bucelas**, ainda de noite, às 05h45, com o transporte em autocarros dos participantes para a **Quinta do Vale do Corvo**, no Turcifal, na base da Serra do Socorro, o maior cone vulcânico da região de Lisboa.
Nos pátios dessa Quinta, que serviu de quartel general ao 2º comandante do exército britânico da Península, o General Sir Brent Spencer e respectivo estado maior, os participantes tomam um reforço de pequeno almoço e às **07h00** é dada a partida para as mais de 12 horas de caminhada.
Os participantes chegam ao cume da **Serra do Socorro** pelas 07h30, com o espectáculo do nascer do dia; a Serra do Socorro foi o posto de comunicações criado por Wellington e utilizado pela primeira vez em 1810 aquando das Invasões Francesas. Hoje existe aí um interessante núcleo museológico que estará aberto à nossa passagem.
Continuaremos por cumeadas e vales onde andaram os invasores franceses e os aliados, e que proporcionarão aos participantes a beleza dos grandes horizontes e da ruralidade da zona Oeste. Passaremos por importantes Fortes e Fortins que constituem as Linhas de Torres - **Serra do Socorro, Forte Grande da Enxara, Forte Pequeno da Enxara, Forte do Alqueidão, Forte da Carvalha, Forte do Arpim e terminamos em Bucelas, em plena Festa do Vinho e das Vindimas**
A **11ª MARCHA dos FORTES®** atravessa os Concelhos de Torres Vedras, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos e Loures.
A **11ª MARCHA dos FORTES®**, integrada no calendário anual da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada – **FPME** (**membro da ERA**), é uma **Organização** do Clube de Actividades de Ar Livre – **CAAL** (o **1º membro português da ERA**) e que comemora este ano o seu **30º Aniversário**, do **Município de Loures e da AMPCTV**, com o apoio dos Municípios de **Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço e Arruda dos Vinhos**, e das Juntas de Freguesia de **Santo Quintino, Bucelas e Santiago dos Velhos**. Juntam-se a nós também a **Quinta do Vale do Corvo** e a **Revista Itinerante**.
As inscrições serão on-line, no site do CAAL a partir do final de Julho.