

# **Editorial**

## Olisipíadas 2016

Retomando um evento outrora perdido, a Câmara Municipal de Lisboa (CML) recuperou as Olisipíadas com o objetivo de promoção da prática física e do desporto, associada a comportamentos saudáveis, com as crianças e a população do concelho de Lisboa. As Olisipíadas realizam-se durante o 1° semestre do ano, desenrolando-se em vários locais da cidade com múltiplas atividades desportivas (modalidades de competição), que vão desde o basquetebol à ginástica, passando pela natação, futebol, ciclismo e ténis de mesa. No presente ano, a CML abriu as portas a atividades desportivas de experimentação, tais como voleibol sentado ou pelota basca, canoagem, corfebol e orientação.

O CAAL foi convidado a participar com uma modalidade de experimentação em orientação tendo, desde a primeira hora, mostrado vontade de participar neste evento da cidade de Lisboa, que mobiliza largas centenas de jovens e crianças residentes no município. Para tal, teve o CAAL reuniões preparatórias com o departamento do desporto da CML, a fim de corresponder às expectativas criadas junto do Clube e particularmente junto dos sócios que, com entusiasmo e dedicação, marcaram presença no Estádio Universitário. O mesmo não se poderá dizer do comportamento do departamento do desporto, porquanto dois dias antes do evento fomos informados que não seria disponibilizado espaço condigno ao mesmo nível de paridade com instituições que se encontravam no referido evento. Só após muita insistência foi disponibilizado um toldo na zona arborizada, o que obviamente seria um remendo a toda a envolvência existente.

Mesmo com as poucas condições criadas, os sócios que marcaram presença no evento desse fim de semana abraçaram o desafio que lhes foi proposto, superando as expectativas criadas e proporcionando a todos os que se deslocaram ao Estádio Universitário a experiência de uma atividade de ar livre desconhecida de boa parte da população.

Resumo					
10 de julho	domingo	Parque Florestal de Monsanto			
16 de julho	sábado	A nossa Nocturna, aberta a todos!			
30 de julho a 7 de agosto		TIROL			
10 a 18 de setembro		SUÉCIA -Eurorando			
II de setembro	domingo	Parque Florestal de Monsanto			
24 e 25 de setembro	sábado e domingo	XXXI Aniversário do CAAL			
l de outubro	sábado	Rota dos Chafarizes 3			
8 e 9 de outubro	sábado e domingo	Macedo de Cavaleiros e Alfândega da Fé			
15 de outubro	sábado	12ª Marcha dos Fortes			

# Parque Florestal de Monsanto

10 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!

Com o CAAL estou no EURORANDO!

# A nossa Nocturna, aberta a todos!

16 de julho - sábado

#### 'Picnicar' em Monsanto e passear ao luar...

Venham conhecer os arredores da nossa casa comum, o Clube, numa noite de Verão e de lua cheia! Poderão reencontrar os caminhos que já percorreram de dia, agora apenas ocupados pela fauna de hábitos nocturnos: mocho-galego, coruja-das-torres e várias espécies de morcegos!

E por isso propomos um piquenique comunal no parque de merendas em frente da sede do CAAL, seguido de uma caminhada pelo Parque Florestal.

À noite, ao luar, Monsanto é diferente! O reduzido número de pessoas que frequentam esta zona torna este espaço um local muito isolado e fascinante depois de a noite cair:

O encontro será no Parque de Merendas do Sítio do Calhau às 19h30 para o picnic, no fim do qual iniciaremos a caminhada. Inscrição no local (5,00€).

# Parque Florestal de Monsanto

11 de setembro - domingo

(Ver a informação no dia 10 de julho)



24 e 25 de setembro - sábado e domingo

## Vai ser festejado no concelho de FAFE

Como passou tão rapidamente mais um ano de belas atividades? O CAAL, um Clube cheio de tradições, vai festejar o seu 31° aniversário num local que, a par da beleza paisagística, tem também tradição e história, o que o torna indicado para celebrar o passar de mais um ano, de rever amigos, de ver as fotos do nosso percurso ao longo dos anos e fazer aquilo que mais gostamos ... caminhar na Natureza.

E as nossas caminhadas, baseadas em alguns das muitas Pequenas Rotas (PR) deste concelho, vão ser uma descoberta de belas paisagens, de recantos quase esquecidos, de pessoas simpáticas.

## Sábado, dia 24

Após a saída de Lisboa vamos para o local que nos vai servir de base – o Complexo Turístico de Rilhadas, situado em Cepães, nos arredores de Fafe (http://www.rilhadas.com), onde começamos por ocupar o nosso alojamento.

**Atividades a realizar:** Vai haver atividades de vários géneros e de graus de dificuldade diferentes.

**Grupo A:** Fará um belo passeio circular, com cerca de I I km, com início e fim no Complexo de Rilhadas, inspirado nos PR9 e PR9.1 de Fafe – Rota do Milénio e Rotinha do Milénio. Passaremos por vinhedos, ouviremos as águas cantantes dos regos e levadas, visitaremos a Capelinha de Nossa Senhora de Guadalupe e a Igreja Paroquial de Cepães e, já no regresso, encontraremos um açude e um moinho em mais uma nota bucólica do caminho. Há possibilidade de neutralização.

**Grupo B:** Quem quiser andar com o Grupo Dinamizador de Actividades de Montanha (GDAMO), poderá fazer o PR2 - As Aldeias das Margens do Rio Vizela. Esta atividade de uma beleza deslumbrante, com cerca de 15km, sempre por caminhos antigos, contempla as mais típicas zonas rurais de montanha do concelho de Fafe, as águas puras e cristalinas dos ribeiros, os bosques de carvalhos e os pequenos campos minhotos, laboriosamente trabalhados, que ladeiam o rio Vizela.

**Grupo C:** O Grupo Dinamizador de Actividades de Escalada (GDAE) vai a Guimarães, às paredes de escalada da Penha que, com 30 vias do 3° ao 8° grau, dão hipótese a todos os escaladores. Já experimentaste fazer escalada? É capaz de ser uma boa altura de o fazeres!

**Grupo D:** Para os amantes de desportos aquáticos há a hipótese de fazer canoagem na Barragem da Queimadela, enquadrados por monitores do Complexo das Rilhadas.

(O número mínimo para a realização da atividade de canoagem é de 12 pessoas e implica um custo extra de 10,00€/pessoa - é necessária a inscrição no Clube até ao dia 12 de setembro.)

Quem não quiser sair com nenhum destes grupos, poderá ficar no Complexo, gozar da sua **piscina** ou, a expensas próprias, praticar **karting** – necessária inscrição prévia.

Antes de jantar teremos a oportunidade de assistir a uma demonstração do jogo do pau, modalidade bem conhecida desta região.

O nosso jantar de aniversário vai ter lugar no Restaurante Casa do Cancelo, do Complexo das Rilhadas, e terá, além de uma ementa bem regional, música ambiente, a já habitual entrega de diplomas aos nossos amigos que nos acompanham há 10 anos, a lembrança àqueles que o fazem há 20, sem esquecer os nossos sócios activos com 30 anos de Clube.

Também teremos o **bolo de aniversário** com as suas 31 velas, que serão apagadas pelo nosso sócio mais novo, bem como o tradicional **espumante** para brindar à saúde do nosso Clube.

#### Domingo, dia 25

Atividades a realizar: Como no sábado, vai haver novamente atividades de vários géneros e de graus de dificuldade diferentes.

**Grupo A:** Vai até **Fafe**, onde nos será feita uma **visita guiada** que englobará, entre outras coisas, o **Museu das Migrações e das Comunidades**, cuja finalidade é o estudo, preservação e comunicação das expressões materiais e simbólicas do universo migratório; a **arquitetura dos brasileiros**, um dos traços marcantes do urbanismo da cidade; o **Teatro Cinema**, considerado um dos melhores do norte de Portugal; a **Igreja Matriz**, um dos mais antigos monumentos religiosos do concelho; o **Museu do Automóvel**, o terceiro do país.

Após o almoço (livre) em Fafe, este grupo seguirá para a Barragem da Queimadela, onde poderá participar numa atividade do Grupo Dinamizador de Actividades de Orientação (GDAO) baseada no PRTT – Trilho dos Apanha Pedrinhas.

Quem preferir poderá fazer este trilho guiado. É um **percurso** circular, com cerca de 6km, que decorre nas imediações da Barra-

gem da Queimadela, acompanha por vezes, o rio Vizela, passa por aldeias tradicionais, açudes, moinhos e florestas de carvalhos a bordejar os caminhos de antanho.

**Grupo B:** O GDAMO irá fazer uma parte do PRI – Rota do Maroiço, numa distância de cerca de 18km, usa caminhos tradicionais dos pastores, passa por diversos núcleos rurais, moinhos de água, muros de pedra cobertos de musgo e bonitos carvalhais, sobe ao alto da Serra do Maroiço, de onde se pode avistar um vasto panorama, e termina na Barragem da Queimadela.

**Grupo C:** As atividades a realizar, neste dia, pelo GDAE serão indicadas no dia anterior.

Se houver um número mínimo de participantes, também no domingo se pode fazer canoagem na Barragem (aplica-se o que foi dito para sábado).

Findas estas atividades é tempo de regressar a casa.

Características dos percursos: Feitos por trilhos e caminhos tradicionais e com diferentes graus de dificuldade, dependendo do grupo escolhido.

Alojamento: No Complexo Turístico de Rilhadas, em regime de camarata, com roupa de cama mas sem toalha (pequeno almoço incluído).

Existe outro tipo de alojamento, as casas de turismo rural (por conta dos interessados – contactar Paula Balinha 912 155 568). Quando telefonarem a marcar, os sócios devem identificar-se como pertencendo ao Clube, uma vez que as casas foram reservadas para nós com preços especiais (25,00€/pessoa, para 2 pessoas, inclui pequeno almoço; 20,00€/pessoa para 3 pessoas, inclui pequeno almoço). Dada a sua capacidade limitada aconselha-se, a quem estiver interessado, que o faça com urgência.

Atenção: é imprescindível que o alojamento seja nas Rilhadas; se alguém optar por ficar noutro sítio, terá de assegurar os horários previstos pelos seus próprios meios.

Cartografia: Folhas 71 e 85 para o Grupo A e 71 e 72 para o Grupo B da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE. Recomendações: Levar água e farnel para sábado (quem for participar na atividade do GDAMO, levar também para domingo); toalhas para usar na camarata e, eventualmente, na piscina; botas de montanha; bastões; fato de banho e muito espaço livre no cartão para as fotografias.

Partida: Às 7h00 de Sete Rios.

Participantes em viatura própria: O ponto de encontro é no Complexo Turístico de Rilhadas, em Cepães, às 12h00.

Autocarro	84,00€	/	Menores de 21 anos 53,00€
Viatura própria	61,00€	/	Menores de 21 anos 24,00€

Só jantar (com lembrança) 25,00€ (crianças até aos 4 anos, grátis; dos 5 aos 12 - 14,00€)

O preço inclui o transporte, o alojamento em camarata com pequeno almoço, seguro, informação e mapas, o jantar de Aniversário, assim como o espumante e o bolo, a lembrança, a exibição de jogo do pau e a visita guiada em Fafe, com entrada em todos os locais previstos.









## Chafarizes de Lisboa III

1 de outubro - sábado

### A chegada da água à parte sudoeste da capital

Ao passearmos por Lisboa encontramos, a cada passo, os pontos de água mais monumentais ou mais modestos, desde as grandes fontes barrocas ao simples chafariz oitocentista, pouco mais do que uma coluna de onde jorrava a água por uma torneira. Por vezes, estes chafarizes são apenas lembranças mortas de uma época em que a água corria por eles para dessedentar a cidade.

Daí a importância crucial que fontes e chafarizes desempenharam no desenvolvimento da capital, dado que permitiram o acesso da população a água potável com um mínimo de condições de salubridade. O desempenho desta função vital tornou-os numa importante referência na imagem e identidade de Lisboa. Neste terceiro e último percurso da rota dos chafarizes de Lisboa iremos conhecer os locais que, no século XIX, permitiram a chegada do precioso líquido aos habitantes da parte sudoeste da capital, num percurso repleto de história e que nos vai levar aos outrora limites da cidade e domínios da Realeza, mais propriamente a Ajuda e Belém.

Iremos igualmente recordar um dos mais sinistros episódios de ódio e vingança pessoal perpetrados na cidade de Lisboa, o qual teve como protagonista Sebastião José de Carvalho e Melo – Marquês de Pombal – com o beneplácito régio de D. José I.

Os motivos de interesse não irão faltar em mais um percurso pela história da "mui nobre e sempre leal cidade de Lisboa".

Local de encontro: Largo do Calvário às 14h00. A inscrição é no local da actividade (6,00€) e inclui o seguro. Grátis para jovens até 21 anos.

Início da actividade: 14h30 (duração - cerca de 3 horas e meia). Observações: Será um traçado pouco exigente em termos físicos, mas será importante os participantes levarem passe / bilhetes pré comprados / dinheiro trocado, pois poderemos ter que recorrer a um transporte público.

# Entre Concelhos... Macedo de Cavaleiros e Alfândega da Fé

8 e 9 de outubro - sábado e domingo

### ... por Terras de Cavaleiros

Desta vez a sugestão é descobrir mais um cantinho de Portugal, bem a norte, por Terras de Cavaleiros.

Actividade a iniciar em Macedo de Cavaleiros, com um saltinho a Alfândega da Fé, por entre paisagens deslumbrantes e lendas a descobrir.

Macedo de Cavaleiros é uma terra antiga. O seu nome primitivo relaciona-se com o de uma terra farta na produção de maçãs (maseado, maçaedo, macedo, são termos arcaicos que querem dizer maçãs). Alfândega da Fé, cuja designação remonta ao século XIV, atribuído pelos Árabes como 'Alfandagh', mais tarde as lutas pela reconquista cristã da Península acrescentaram-lhe a palavra Fé.

Sábado, dia 8 — Iniciamos o percurso da Malhadinha, com um cunho CAAL, na freguesia de Peredo, percorrendo as margens da linha de água da ribeira de Vale de Pereiro e cruza-se com a ribeira de Gebelim na sua confluência, percorrendo trilhos frescos e verdejantes, e as sombras das montanhas e o som da águas a correr transformam a paisagem num quadro singular e fascinante. Ao atingir o ponto mais alto do percurso, podemos desfrutar de uma vista panorâmica sobre o espelho de água criado pela barragem da Gamba, tendo a Serra de Bornes como fundo. Ao longo de percurso podem-se observar espécies florísticas diversas, como o carvalho-cerquinho, o rosmaninho-maior, a carqueja e na faunística, o cágado, a libelinha, a águia-de-asa-redonda, entre outros que habitam esta região.

Percorreremos assim, sem dificuldade a registar, cerca de 6,5km. Seguiremos para o Convento de Balsamão (propriedade da congregação dos Marianos da Imaculada Conceição), na freguesia de Chacim, onde vamos encerrar o dia com um percurso circular com cerca de 5,1km, admirando uma paisagem peculiar, as antigas termas da Abelheira, o pombal os 'Passos do Senhor', e a envolvente agro-florestal. Este percurso é ladeado pelo rio Azibo, em anfiteatro natural, onde o azul do céu se espelha nas suas águas cristalinas e por ecossistemas que sustentam a eclosão de vegetação autóctone como a gilbardeira, o medronheiro, o pilriteiro. Estas paisagens são o habitat para diversas espécies da fauna como a cobra-de-ferradura, a raposa, o lobo, o barbo-do-norte, entre outras espécies.

Chegados ao fim do dia, tomaremos o nosso merecido jantar (incluído no preço), nas instalações do Convento de Balsamão.

Domingo, dia 9 – Após o pequeno almoço, no Convento de Balsamão, rumaremos para o concelho de Alfândega da Fé, onde percorreremos o trilho de Alvazinhos, com início no Hotel & SPA, localizado em plena Serra de Bornes, a 1.050 metros de altitude. Seguiremos em direcção ao Bar do Castelo, para apreciar as vistas absolutamente deslumbrantes das belas paisagens em redor. É uma zona agro-pastoril, com lameiros e bosques frondosos. Ao longo do percurso vamos encontrar amendoeiras, nogueiras, espargos bravos, carqueja e orquídeas selvagens. Seguiremos para Alvazinhos, passando pela pequena aldeia dos Vales (com antiga escola primária transformada em Alojamento Rural). Continuaremos até ao parque de Alvazinhos, onde poderemos merendar

(o que trouxermos na mochila) e apreciar a paisagem. Retomaremos o percurso, completando os seus cerca de 13km, podendo ainda observar aves de rapina, como o falcão-peregrino, o melro azul ou espécies cinegéticas, como a perdiz ou o coelho.

Características do percurso: A percorrer em caminhos rurais ou em caminhos agrícolas, no entanto recomenda-se calçado confortável para caminhadas (botas).

Cartografia: Folhas 78, 91, 92 e 106 da Carta Militar de Portugal na escala 1/25000 do IGE.

Alojamento: No Convento de Balsamão em quartos de 4 camas, com casa de banho.

**Recomendações:** Não esquecer levar água e protector solar pela surpresa do sol.

Partida: Sábado, às 6h45 de Sete Rios.

Participação em viatura própria: Concentração às 12h30 na localidade de Peredo, junto à Igreja Matriz.

É imprescindível a inscrição prévia no Clube.

Autocarro	88,00€	/	Menores de 21 anos 57,00€
Viatura própria	64,00€	/	Menores de 21 anos 26,00€

O preço inclui o transporte, o alojamento com pequeno-almoço, o jantar de sábado, o seguro, a informação e o mapa.





## CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBENTE

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

# 12º MARCHA dos FORTES®

Apresentamos a 12º MARCHA dos FORTES® em 15 de Outubro de 2016.

Trata-se de um grande acontecimento nacional, é a grande festa dos Caminheiros da região de Lisboa que aceitam o nosso desafio para percorrerem 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 2° 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, dividida entre Torres Vedras e Mafra, Forte Grande da Enxara, Forte Pequeno da Enxara, em Mafra, Forte do Alqueidão no concelho do Sobral, Forte da Carvalha em Arruda dos Vinhos, Forte do Arpim, já em Loures, e terminamos em Bucelas.

A 12ª Marcha dos Fortes® atravessa pois os Concelhos de Torres Vedras, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos e Loures.

A 12ª 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 31º Aniversário, do Município de Loures e da Associação de Marchas e Passeios do Concelho de Torres Vedras (AMPCTV), com o apoio dos Municípios de Torres Vedras, Mafra, Sobral de Monte Agraço e Arruda dos Vinhos, e das Juntas de Freguesia de Santo Quintino, Bucelas, Santiago dos Velhos e União das Freguesias da Enxara, Gradil e Vila Franca do Rosário. 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.

#### **GDAE**



Em setembro e outubro decorre a Formação de Escalada Desportiva - nível I, segundo programa a publicar no mês de julho.

Esteja atento ao site: http://clubearlivre.org/destaque

As actividades de escalada regulares nos meses de setembro e outubro, decorrem em simultâneo com as sessões práticas da formação.

## **GDAMO**



## **JULHO**

Atividade de 22 de julho a 3 de agosto 'Alta Ruta Chamonix-Zermat'.

Reunião de coordenação a 13 de julho.

#### **AGOSTO**

Atividade de 13,14 e 15 de agosto 'Canyoning no Gerês'. Reunião de coordenação a 4 de agosto.

#### **SETEMBRO**

Atividade de 24 e 25 de setembro 'Aniversário do CAAL'.

#### **OUTUBRO**

Atividade de **I a 5 de outubro** 'Atividade outonal no Somiedo ou Selva de Iraty'.

Reunião de coordenação a 21 de setembro.

Atividade de 21 de outubro a 6 de novembro 'Atividade no Nepal'.

#### **GDAO**



O GDAO apoia as grandes actividades do Clube, nomeadamente o Aniversário (setembro) e a Marcha dos Fortes (outubro). Para tomar conhecimento de outras actividades específicas deste grupo, consulte o site do Clube.

#### **GDATR**



Grupo de Dinamização de Actividades de 'Trail Running'-Os Papa Trilhos do CAAL

Os treinos serão em Monsanto nos dias:

08 - 19h00

16 - 08h00

19 - 19h00

29 - 19h00

Para o mês de julho ainda não existem provas previstas, caso surjam, serão anunciadas no site do CAAL. Existe ainda a hipótese de um treino de montanha no final do mês (consultar o site do CAAL).