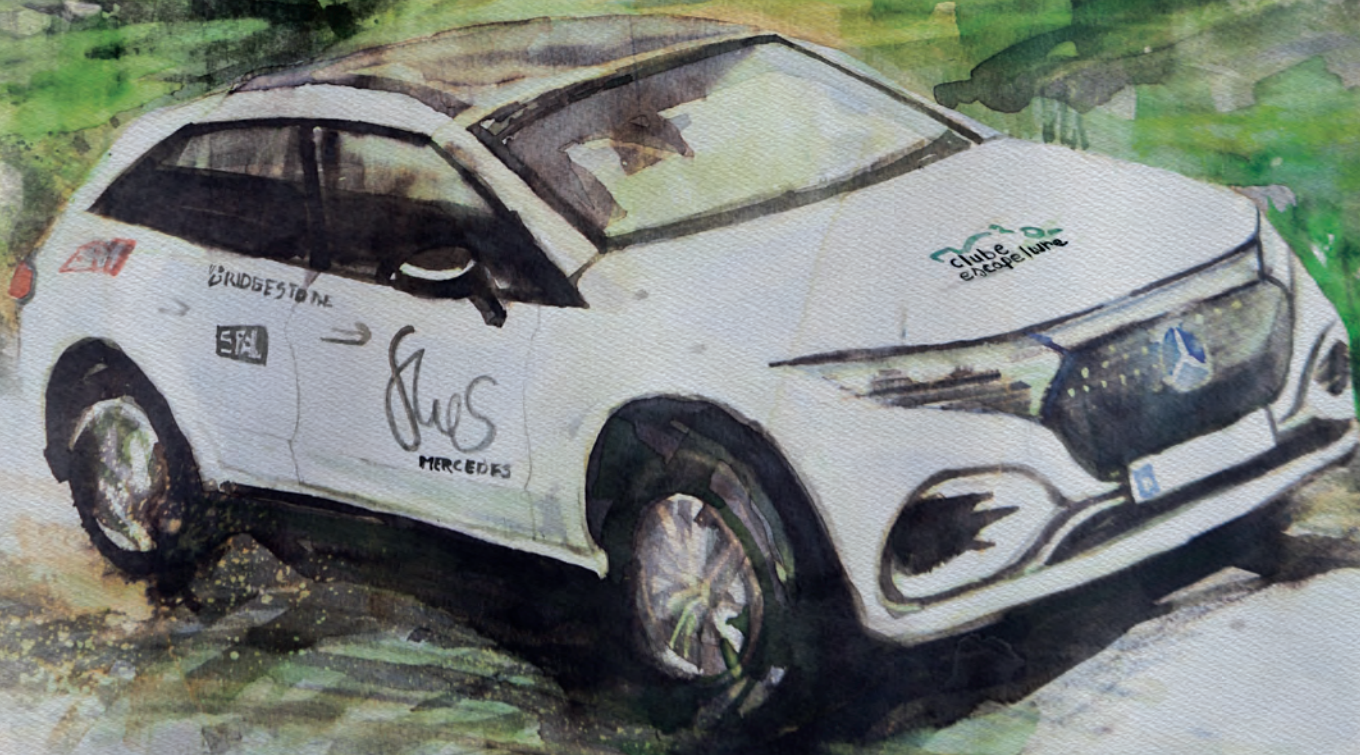


# ESCAPE LIVRO



*Jue's*  
Mercedes

## **CIRCUITO DAS BEIRAS**

Os 121 anos da prova idealizada por Tavares de Mello

## **CAMINHO DE SALOMÃO**

Aventura ao sabor das palavras de José Saramago

## **NAMÍBIA**

Uma expedição inesquecível por trilhos namíbes





# A gama elétrica da Mercedes-Benz.

Com a gama elétrica da Mercedes-Benz pode desfrutar de uma experiência única de condução com autonomia até 800 Km. Planeie as suas viagens de forma mais eficiente com o Electric Intelligence e aceda às estações de carregamento disponíveis com o Mercedes me Charge. Descubra todos os modelos disponíveis no seu Concessionário ou em [www.mercedes-benz.pt](http://www.mercedes-benz.pt)

Mercedes-Benz

Gama Mercedes-Benz EQ | WLTP: consumo de energia em kWh/100 km (combinado): 22,8-14,5; emissões de CO<sub>2</sub> em g/km (combinadas): 0

# ESCAPE livre

Produção: Organizações Escape Livre, SA  
Redação: Luís Coelho, Luís Celínio  
Colaboradores: Nuno Antunes, Hermínio Loureiro,  
Bárbara Teles, José Manuel Costa  
Capa: Gilberto Gaspar  
Fotografia: Escape Livre, João Cortesão,  
Luís Costa, Daniel Margarido, Yume Photography,  
Il Vagabiondo, Francisco de Frias  
Arte Final: Quiná Areias, Miguel Martins  
Publicidade: Rua Marquês de Pombal, 45 – 2º  
6300-728 Guarda  
Telf. 271 205 285 (chamada para rede fixa nacional)  
Tel. 967 899 449 (chamada para rede móvel nacional)  
escapelivre@escapelivre.com  
www.escapelivre.com  
Impressão: Ligação Visual  
Suplemento nos Jornais "A Guarda" e "Diário de Coimbra"  
Nº de Depósito Legal: 292878/09  
Esta edição foi escrita segundo o novo acordo ortográfico.

## Acompanhe-nos nesta viagem:



[escapelivre.com](http://escapelivre.com)



[fb.com/escapelivre](https://fb.com/escapelivre)



[@clubeescapelivre](https://@clubeescapelivre)

# CELORICO DA BEIRA INSPIRE-SE



Município de  
CELORICO  
DA BEIRA

Entre a preservação da  
tradição secular e a ousadia  
dos desportos de aventura.

**09 AGOSTO**  
FEIRA DE SÃO LOURENÇO  
**ANA MALHOA**

**14 A 18 AGOSTO**  
FESTIVAL INTERNACIONAL DE PARAPENTE  
**LINHARES DA BEIRA**



[www.cm-celoricodabeira.pt](http://www.cm-celoricodabeira.pt)



# A todo vapor

Luís Coelho

**A**berta a época do todo-terreno turístico, é hora de partir à descoberta do melhor que os trilhos fora de estrada têm para proporcionar. Por vezes são apenas um trajeto diferente para nos fazer chegar ao nosso destino, outras, as que nos fazem sonhar, são a única forma de chegar a lugares mágicos que se escondem no alto das serranias e escondem segredos e paisagens de cortar a respiração. Mas nem só de pó e pedra se faz o caminho e, o calor do verão, traz ainda a vontade de baixar a capota e desafiar uma sinuosa estrada de montanha ou seguir viagem junto à costa. Vamos a isso?

A todo vapor arrancamos esta edição com uma Aventura Dacia, por terras de trás-os-montes a piscar o olho ao Douro, antes de o levarmos a cruzar continentes e descobrir os encantos africanos no nosso regresso à Namíbia. Também o Elefante Salomão continua a percorrer os caminhos trilhados por José Saramago, desta vez ao longo da Rota Turística Literária - Viagem do Elefante, criada pela Associação Territórios do Côa. E, por falar em histórias antigas, regressa também o Circuito das Beiras, 121 anos depois, com um desfile de magníficos automóveis de outras eras, nesta segunda reedição que contou com a presença de vários participantes internacionais.

Pelo caminho, mostramos-lhe como foi o último encontro do Porsche Club Portugal na Beira Interior e ainda as celebrações do 11º aniversário da Cápsula do Tempo – Guarda 2050 que contou com a presença de Rita Nabeiro, CEO da Adega Mayor, como a oradora principal

numa conferência sobre Liderança e Humanidade.

Na capa, um magnífico Mercedes EQS SUV, conduzido pelas mais de oito dezenas de senhoras que rumaram ao Douro para mais um She's Mercedes Offroad Experience, aqui ilustrado pelo brilhante traço de Gilberto Gaspar. O artista plástico lisboeta abriu-nos ainda, em exclusivo, as portas do seu atelier para ficarmos a conhecer ao detalhe a sua história e o seu magnífico trabalho ligado aos automóveis.

Nesta edição, estivemos também à conversa com António Miraldes, Secretário Executivo da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela, sobre os projetos para unir territórios e promover a região como um todo. E, depois, tempo para lhe dar a conhecer o luxuoso Longroiva Hotel Rural, os primeiros passos da Adega Avelanez e o extraordinário Restaurante Cidália. Três sugestões magníficas que fomos conhecer melhor a bordo de três descapotáveis alemães, o Mercedes CLE 200, o Audi A5 40 TDI e o BMW Z4 M40i. Viagens de capota aberta para aproveitar o Sol do verão e o ar puro do interior de Portugal.

Como já é habitual, deixamos-lhe mais um desafio para "rasgar" as últimas páginas desta revista e ir percorrer o roteiro que preparámos para si, desta vez por terras de Freixo de Espada à Cinta.

A fechar, mais um momento "Extremamente Agradável" com Hermínio Loureiro que, agora, nos leva de volta a Marrocos. Para já, relaxe e deixe que as próximas páginas o levem numa viagem que...

**...alimente o seu espírito aventureiro e a vontade de se sentar aos comandos de um belo automóvel e descobrir novos lugares.**

# 20º CERCO DE ALMEIDA

30.31 AGO | 01 SET 2024

Recriação Histórica



10



### Aventura Dacia

Passeio

Uma aventura em Freixo de Espada à Cinta

16



### Namíbia

Expedição

Regresso ao encanto africano

22



### Circuito das Beiras

Clássicos

Desfile da história dos automóveis

34

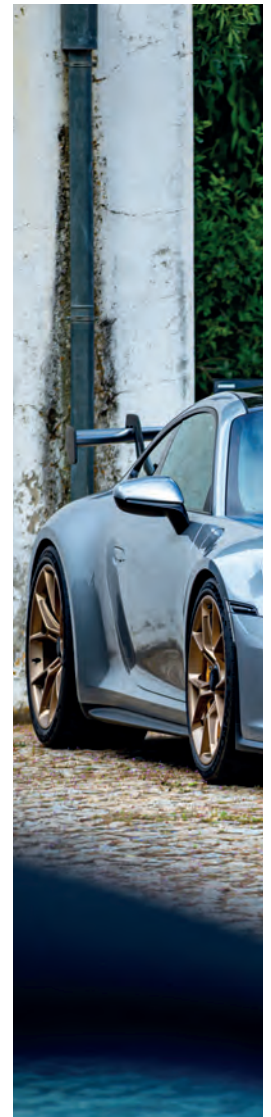


### She's Mercedes

Passeio

Descobrir o Douro no feminino

48



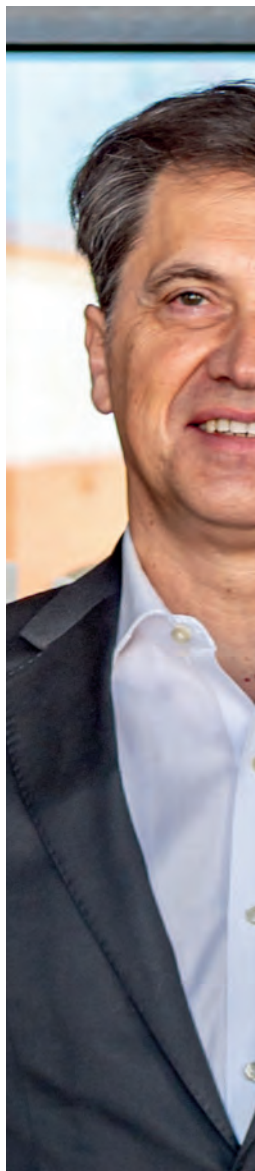
### Porsche Club Portugal

Encontro

Reunião de amigos e paixões



66



**António Miraldes**

Entrevista

Unir a região e promover as Beiras

70



**Longroiva**

Hotel Rural

O luxo da natureza termal

76



**Avelanez**

Vinhos

O início de uma história de amor

82

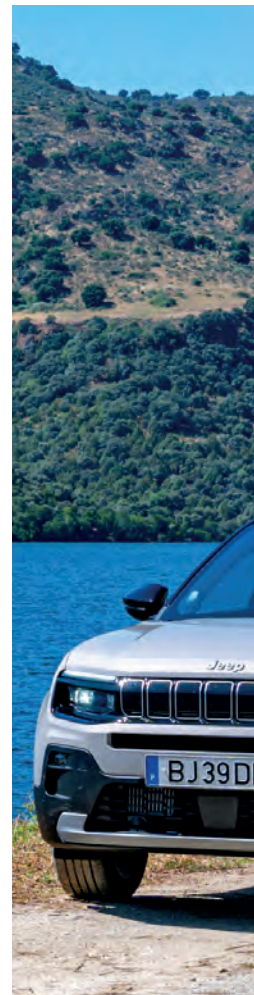


**Cidália**

Restaurante

Os segredos da "Rainha dos Grelhados"

88



**Freixo de Espada à Cinta**

Roteiro

Nos trilhos da terra da seda



# DC AVENTURA DACIA

*De espada à cinta!*



Descubra mais em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# Uma aventura no Douro Superior

**A 13ª edição da Aventura Dacia levou cerca de 40 viaturas e uma centena de participantes a descobrir os segredos do Douro Superior pelos trilhos de Freixo de Espada à Cinta, Vila Nova de Foz Côa e Barca d'Alva. Foi uma aventura épica... de espada à cinta!**

**A**ntes de mais, dizer que foi num autêntico fim de semana de verão que a caravana dos aventureiros da família Dacia, onde se incluíam três equipas espanholas, rumou até Freixo de Espada à Cinta para três dias de descobertas e emoções fortes fora de estrada. Com base no magnífico Hotel Freixo Douro Superior, as boas-vindas fizeram-se na Quinta dos Castelares, erguida por Manuel Caldeira, um filho da terra, com uma visita a este produtor de vinho e azeite.

**A beleza das paisagens do Douro e o desafio dos trilhos fora de estrada andaram de mãos dadas.**

Uma prova dos néctares aqui produzidos antecedeu a inauguração do marco do Km90 da EN221, uma das Rotas de Portugal criadas pelo Clube Escape Livre e onde se juntou Nuno Ferreira, Presidente da Câmara de Freixo de Espada à Cinta, que deu as boas-vindas aos participantes e

pediu a todos para que se sentissem "freixenistas" durante estes dias.

Depois de um repasto com as iguarias regionais, tempo de assistir à apresentação do novo Dacia Duster, cujas primeiras unidades chegariam em breve ao nosso país, sendo a primeira a ser matriculada destinada ao Clube Escape Livre. Em outras palavras, foi altura de retemperar energias para preparar o primeiro dia de todo-terreno. E o dia de sábado prometia vários momentos altos, desde logo pelas belíssimas paisagens ao longo de todo o percurso que levou a caravana de Freixo de Espada à Cinta até Foz Côa.

Foi então tempo de colocar os Dacia Duster à prova pelos trilhos das serranias com paragens no Pocinho para as tradicionais farturas, um saboroso exclusivo do Clube Escape Livre e, na Quinta do Vale Meão, para uma prova de degustação de Vinho do Porto e Amêndoas tostadas. O almoço fez-se no Restaurante Côa Museu, com todo o vale do Douro como pano de fundo.

A parte da tarde levou os aventureiros numa etapa até Barca d'Alva antes do regresso a Freixo para o merecido jantar e convívio animado da família Dacia.

O último dia encaminhou os participantes até ao emblemático Miradouro de Freixo de Espada à Cinta antes da chegada à Praia da Congida para um passeio de barco no Douro. A passagem em Mazouco assinalou o regresso a Freixo, onde os

esperava um almoço de encerramento com entrega de lembranças e do troféu SPAL a todos os aventureiros.

A BP, em colaboração com o Escape Livre, ofereceu um depósito de combustível a cada participante, juntando-se à Bridgestone, First Stop, Valorpneu e SPAL como parceira do evento.

**Durante o passeio foi apresentado o novo Dacia Duster que chegará a Portugal este verão.**

Nuno Ferreira, Presidente do Município de Freixo de Espada à Cinta, destacou que, com estes eventos como a Aventura Dacia, "o Clube Escape Livre, mais do que falar do Interior, coloca-o em destaque e os participantes desfrutaram de paisagens únicas e de um rio que une dois países. Por outro lado, conheceram a identidade de Freixo de Espada à Cinta e um concelho cada vez mais na senda do progresso. Nesse sentido fica o desejo que depois deste fim de



# A família Dacia voltou a celebrar a sua paixão pela aventura e adrenalina todo-terreno.

semana cada um se sinta um feliz freixenista.”

João Rosa, Brand Manager da Dacia, reforçou que “nesta, que foi a 13ª edição de um evento que une, mais uma vez, o Clube Escape Livre e a marca Dacia, fica uma palavra de agradecimento a toda a organização, pela sua excelência e dedicação, à qual já nos habituou ano após ano. A Aventura Dacia representa aqueles que são os valores da marca: robusta e outdoor, essencial, mas cool e eco-smart. Foram três dias repletos de adrenalina, convívio e companheirismo, entre aqueles que são os verdadeiros embaixadores da Dacia em Portugal.”

Por seu turno, Luís Celínio, presidente do Clube Escape Livre, anunciou que “em 2025 continuaremos de mãos dadas com a Dacia neste grande Encontro Nacional que permite aos proprietários Dacia conviver, descobrir e vivenciar extraordinárias experiências fora de estrada.”





Bom por Natureza



Nutrégi - iogurtes saborosos e inovadores que adaptam a si o que a Natureza tem de melhor, naturalmente.



# Marrúbia

*Uma pérola africana*





Descubra mais em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# Namíbia dos mil e um encantos

**O regresso à Namíbia dos aventureiros Escape Livre marcou mais uma expedição memorável ao continente africano. Durante os 12 dias de viagem, a caravana de 4x4 percorreu mais de 2500km. Da capital ao deserto, do mar ao Etosha, 26 participantes lançaram-se à descoberta das maravilhas da Namíbia.**

# V

inte e quatro horas depois da partida de Lisboa, a expedição Escape Livre em parceria com a R Travel aterrava em Windhoek, capital da Namíbia. À sua espera, sete veículos 4x4 preparados para enfrentar as extensas estradas namibianas que os iriam levar a descobrir os encantos daquele país.

**A magia dos contrastes do deserto e o encanto do mar a trepar pelas dunas ficam gravados na memória.**

O primeiro dia ficou reservado para a viagem até à região de Sesriem, porta de entrada no deserto. Cerca de 300 quilómetros, maioritariamente nas longas "autoestradas" de terra batida que atravessam aquele país. As primeiras paisagens começavam a ficar gravadas na memória e nas câmaras fotográficas. Ao longo do percurso, o primeiro contacto com o Oryx, o belo antílope, animal nacional da Namíbia. Tempo ainda para visitar o desfiladeiro de Sesriem antes de um

tradicional "Bush Dinner", um jantar sob as estrelas, em pleno deserto, repleto de deliciosas iguarias típicas desta região.

O nascer do sol do dia seguinte já foi contemplado junto às dunas de Sossusvlei. Um espetáculo magnífico que enche de luz o deserto do Namibe. Seguiu-se uma pequena caminhada até ao topo da Duna 45 para observar a paisagem lá do alto antes de rumar pelas "estradas" de areia até à bacia de argila branca do Deadvlei. Depois de mais um repasto no Lodge, a caravana rumou até Swakopmund com passagens em Solitaire e Walvis Bay antes do merecido descanso.

O terceiro dia ficou reservado para um passeio de barco com partida do porto de Walvis Bay onde os participantes contaram com a presença a bordo de alguns passeiros inesperados, focas e pelicanos, que acompanharam este passeio. Depois de um almoço a bordo para provar as famosas ostras da região, os participantes partiram de 4x4 pelos trilhos da costa, visitando as salinas e seguindo pelo areal junto ao mar até às dunas. Tempo para momentos de emoção no "carrossel" de areia com descidas a pique de mais de 80m de altura. Um dos pontos altos desta aventura.

Rumando ainda mais a norte, a caravana partiu manhã cedo em direção a Twyfelfontein onde, após o almoço, teve oportunidade de visitar as gravuras rupestres da região e apreciar o pôr do sol num dos mais

belos Lodges do país. A bem-vinda noite de descanso chegou para preparar a viagem do dia seguinte, rumo ao Etosha.

Um dos dias mais aguardados da expedição, levou a caravana 4x4 até ao Parque Nacional do Etosha. Pelo caminho, tempo para ficar a conhecer de perto uma pequena aldeia Himba, conhecer os costumes deste povo e até aprender algumas palavras na sua língua nativa.

**Durante doze dias, a caravana percorreu mais de 2500km pelas extensas estradas de terra batida que percorrem todo território.**

Na vastidão do Etosha, os animais vivem no seu estado selvagem e fazem as delícias dos olhos atentos dos visitantes que os procuram vislumbrar pelos extensos trilhos do parque. Este ano, a caravana Escape Livre teve direito a "honras" de boas-vindas por uma grande família de elefantes e ainda pelo raro Rinoceronte Preto. Girafas, Zebras,

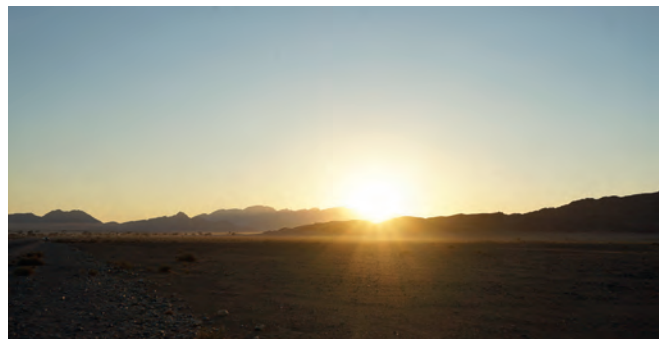


# A natureza animal no seu habitat natural é algo magnífico de contemplar.

Oryx, Springbok e tantos outros belíssimos animais fizeram questão de marcar presença durante o dia e meio que a expedição permaneceu pelo parque.

Ainda com saudades do Etosha, a caravana seguiu até à Reserva Safari Mount Etjo, local emblemático onde foram dados os passos finais da independência da Namíbia. Foi neste local histórico que os participantes fizeram mais um safari pelos trilhos da reserva, podendo observar vários antílopes, elefantes, rinocerontes e leões bem de perto!

No último dia, antes do voo de regresso, a caravana rumou de novo até Windhoek onde pernitoou uma última vez e fez um pequeno passeio a pé pelo centro da cidade. O culminar de doze dias por terras namibianas, com muito para ver, conhecer, provar e visitar. No regresso, todos elogiaram a organização da viagem, o espírito de grupo e, sobretudo, ficaram com o "bichinho" para mais aventuras. Quem sabe onde nos levarão as próximas!





NOVO TOYOTA C-HR



# CADA ESCOLHA CONTA

Expresse a sua personalidade ao escolher o novo Toyota C-HR. Escolha a aparência arrojada, a tecnologia inteligente, a atitude sustentável e a eficiência híbrida de última geração. O novo Toyota C-HR reinventou-se e está pronto para ser escolhido por si, em versão híbrida ou híbrida plug-in. Saiba mais em [toyota.pt](http://toyota.pt).

Consumo combinado (l/100 km): 0,8 a 4,8. Emissões de CO<sub>2</sub> (g/km): 19 a 110. Consulte as condições da garantia em [toyota.pt](http://toyota.pt).

ATÉ  
**10** ANOS  
GARANTIA\*  
TOYOTA  
RELAX

1903 **Clube escape livre** 2024  
121 ANOS  
**CIRCUITO DAS BEIRAS**  
BRIDGESTONE COIMBRA - CASTELO BRANCO - GUARDA FIRSTSTOP

*Herança automóvel*



Descubra mais em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# Uma corrida com 121 anos de história

**Mais de três dezenas de automóveis antigos, oriundos de Portugal, Espanha e Inglaterra, desfilaram pelas estradas da beira, percorrendo os quase 400km de uma corrida idealizada por Tavares de Mello em 1903. Bem-vindos ao Circuito das Beiras by Bridgestone / First Stop.**

**F**oi na pequena aldeia do Casteleiro, no Sabugal, que a caravana do Circuito das Beiras se juntou. À porta do solar da família Tavares de Mello, o tempo voltou atrás e estávamos em 1903, com máquinas de outros tempos ao lado do Darracq do Museu do Caramulo, idêntico ao que José Caetano Tavares de Mello usou para vencer o Circuito das Beiras há 121 anos.

Com o Grupo de Teatro Heréditas a vestir os papéis de Tavares de Mello e sua esposa, tudo começou com o protagonista a sair de sua casa, subir a bordo do Darracq e partir rumo a Coimbra.

**Como há 121 anos atrás, o Darracq partiu da porta de casa de Tavares de Mello.**

Juntos à mesa no Casteleiro, num almoço tradicional, todos os participantes tiveram o primeiro contacto com a farta gastronomia regional da beira e os seus néctares únicos. Depois, tempo para fazer soar os motores de preciosidades como os três Alvis de 1933 e o Aston Martin DB2 de 1951, vindos de Inglaterra,

o Packard 120B de 1937 e o MG TD de 1952, vindos de Espanha ou o MG J2 e o Fiat Balila, ambos de 1932 e inscritos por portugueses, num belo percurso até à Guarda, passando pelo Castelo do Sabugal, terminando com nova visita encenada ao centro histórico da cidade mais alta. Nenhum olhar ficava indiferente à passagem da caravana!

Tempo de retemperar energias para partir, na manhã seguinte, para a primeira etapa até Coimbra. A juntarem-se aos automóveis, estavam agora várias motocicletas antigas, numa parceria com o Moto Clube da Guarda que, desta forma, celebraram também aquela que foi a primeira corrida de motocicletas em Portugal e que ligou, precisamente, Guarda a Coimbra. Entre elas uma Round Tank de 1926 do Museu do Caramulo e uma Ural Sidecar de 1959. Esta última acabaria por percorrer todo o percurso do Circuito das Beiras!

Mas nem a chuva abrandou o ritmo dos aventureiros que partiram da Guarda, rumaram a Seia e ao Kartódromo da Serra da Estrela para depois visitar e desfrutar de um belo repasto no Museu do Pão. Seguiram depois pela Estrada da Beira até Coimbra, onde se juntaram à caravana novas máquinas e pilotos. Desta vez um Peugeot Bébé de 1914, um Minerva de 1923 e um Morris Cowley de 1925. Os participantes subiram à Universidade para uma visita guiada aos locais emblemáticos daquela vetusta instituição.

Depois de uma noite de repouso, a caravana não se deixou intimidar pela bruma matinal e partiu rumo a Castelo Branco. Pelo caminho, visita às ruínas de Conimbriga e a difícil subida até às Fragas de São Simão. Tudo, antes de uma pausa para almoço na Sertã, que contou com a presença de Barros Rodrigues, historiador e autor do livro "O Circuito das Beiras e o espírito visionário de José Caetano Tavares de Mello", oferecido a todos os participantes.

**As máquinas de outras eras mostraram-se ainda capazes de completar todo o percurso.**

À chegada a Castelo Branco, e já acompanhados por algumas relíquias do Clube de Automóveis Antigos de Castelo Branco, a caravana desfilou pelo centro da cidade e as máquinas históricas mostraram que ainda estão aí para as curvas numa desafiante prova de perícia.

A noite foi de repouso para recuperar máquinas e aventureiros para a derradeira etapa do Circuito das Beiras, que ligaria Castelo Branco de volta à cidade da Guarda.





# Um desfile pelas ruas da Guarda encerrou o Circuito das Beiras.

Com o último dia a amanhecer solarengo, os aventureiros partiram rumo à Guarda. Pela frente a EN18 e as belas paisagens das beiras que um céu azul deixava apreciar em toda a sua plenitude. Depois de uma visita à Aldeia Histórica de Castelo Novo, a caravana de clássicos iniciou a subida até ao centro da cidade da Guarda, onde vários entusiastas locais dos automóveis clássicos juntaram os seus extraordinários automóveis antigos à vasta caravana para um desfile pela cidade.

O almoço de encerramento assinalou o final feliz desta reconstituição histórica. A entrega do troféu SPAL e as lembranças Bridgestone, First Stop e Valorpneu, anteciparam as despedidas, mas as recordações desta aventura perduram na memória dos participantes e nos conta quilómetros destas máquinas históricas.

O Circuito das Beiras regressará em 2025 para continuar a reviver a magnífica história dos automóveis em Portugal.



Em Salamanca, o Museu Automovel  
mais importante de Espanha

**MHA**

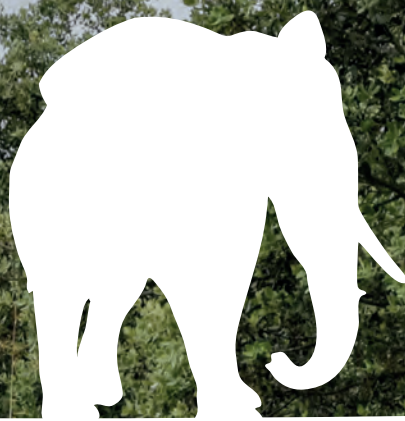
MUSEO DE HISTORIA DE LA AUTOMOCIÓN DE SALAMANCA

Fundación Gómez Planche





Descubra mais em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



**BRIDGESTONE**  **FIRSTSTOP**

# CAMINHO DE SALOMÃO

*Trilhos de Saramago*

# No trilho da Rota Turística Literária

**A terceira edição do Offroad Bridgestone / First Stop Caminho de Salomão levou uma animada caravana de 4x4 oriundos de todo o país e liderados pela armada Suzuki a seguir as pegadas do elefante Salomão, percorrendo os trilhos da Rota Turística Literária - A Viagem do Elefante, inspirada na obra de Saramago.**

**A**s magníficas paisagens, os belos monumentos e a gastronomia dos Territórios do Côa foram privilegiados num percurso mais compacto onde entre várias dezenas de veículos 4x4 se destacavam os Jimny, Vitara e S-Cross da armada Suzuki.

De Castelo Novo a Castelo Rodrigo, com passagens em Belmonte, Sortelha, Guarda, Almeida, Mêda e Cidadelhe, a caravana percorreu caminhos e trilhos com vários tipos de dificuldade e visitou os castelos, monumentos e museus.

**A armada Suzuki, do Jimny ao Vitara e ao novo S-Cross, abriu caminho à caravana pelos trilhos beirões.**

Tudo sem esquecer o carimbo do Passaporte Digital da Rota Turística Literária - A Viagem do Elefante, na aplicação criada pela Associação Territórios do Côa. Ao longo das três edições do Caminho de Salomão, iniciado em 2022 com o Clube Escape

Livre, mais de 300 pessoas passaram a ser embaixadoras desta rota.

E já com o carimbo de passagem na Aldeia Histórica de Castelo Novo, a caravana instalou-se no Alambique Hotel Resort & Spa e usufruiu do único Golden Rock Spa. Na ligação do Fundão à Guarda, destaque para a visita ao Museu dos Descobrimientos em Belmonte. E o passeio prosseguiu pela Aldeia Histórica de Sortelha e com a subida ao Castelo do Sabugal, antes de uma paragem para convívio nas Termas do Cró. Na Guarda, uma noite fria não afastou os entusiastas que desfrutaram de uma visita encenada ao centro histórico da cidade pelo Grupo de Teatro Heréditas.

De regresso ao fora de estrada, o dia seguinte ligou Guarda a Trancoso, tendo como ponto alto a paragem e visita a Almeida. E, já nas terras das bodas de Dom Dinis, visita à Casa do Bandarra e à Mercearia do Fradinho. A noite não terminou sem que Jorge Pina, um dos participantes, animasse o serão com as suas canções acompanhadas à guitarra.

A última etapa amanheceu com chuva em Trancoso. Mas ao longo do dia a caravana fugiu entre os "pingos da chuva" e foi mais um dia de verão que acompanhou a etapa até Castelo Rodrigo, com paragem no magnífico espaço Vinhos e Eventos, na Mêda, e na Casa Forte de Cidadelhe. Os cortafogos da Serra da Marofa constituíram o último obstáculo, superado com distinção por todos os 4x4 e, no caso da armada Suzuki, bastando utilizar

o "Drive Mode Select" para subir e descer estes trilhos de cortar a respiração com toda a segurança.

Para Ana Guerreiro, responsável da Suzuki Portugal, "a terceira edição do Caminho de Salomão permitiu mais uma grande experiência a quem conduziu os modelos Suzuki. Foi uma viagem inesquecível."

**Com todos os selos do passaporte digital obtidos na aplicação, todos se tornaram embaixadores da rota literária.**

Nádia Duarte, a representar a Bridgestone e a First Stop, frisou que "é um privilégio explorar este território tão diversificado e, sobretudo, manter a ligação às atividades do Escape Livre que privilegia a utilização das nossas várias gamas de pneus e, assim, cumprir com êxito o seu trabalho no terreno."

Nas palavras de Catarina Moura, da Associação Territórios do Côa, "este turismo literário ajuda-nos, também, a trazer gente ao território.



# Na Marofa, os corta-fogos assinalaram o desafio final desta aventura.

E, como se vê nesta organização do Clube Escape Livre, pessoas de todos os pontos do país."

Por outro lado, Carlos Condesso, Presidente da Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo, lembrou que "o património edificado e natural, são para nós os luxos do Séc. XXI. O turismo de luxo não é só nas praias. Este nosso interior tem o turismo do silêncio e da segurança."

A aposta de, nesta edição, fazer este percurso apenas pelos caminhos do interior, com destaque nos Territórios do Côa, atraiu à região pessoas de todo o país numa celebração do melhor que Portugal tem para oferecer. Os troféus SPAL arrecadados pelos participantes vão servir de memória futura de um fim de semana bem passado e lembram a vontade de voltar a estas terras, visitar estas gentes e redescobrir estes lugares onde a natureza e a história andam de mãos dadas com a aventura.







SWIFT



Quando foi  
a última vez que te  
divertiste ao volante?

**NOVO**  
**SWIFT**

Consumo combinado WLTP (l/100 km): de 4,4 a 4,9. Emissões CO<sub>2</sub> WLTP (g/km): de 98 a 110.

Descubra o Swift



Suzuki recomenda  
**MOTUL**

[suzukiauto.pt](https://suzukiauto.pt)



*Sue's*  
Mercedes  
*Offroad Experience*



Descubra mais em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# As estrelas que embelezam o Douro

**Na oitava edição do She's Mercedes Offroad Experience, 88 mulheres aficionadas da marca da estrela rumaram às encostas vinhateiras do Douro para um fim de semana de aventura, festa, descoberta e a surpreendente passagem do meteoro em Portugal!**

**A** habitual reunião anual das mulheres Mercedes-Benz fez-se no Hotel Vila Galé Douro Vineyards, em pleno coração do Douro, ladeado pelas suas encostas vinhateiras num cenário idílico que, naquele dia, foi abençoado por um magnífico arco-íris.

## **A visita ao Centro Interpretativo da Mulher Duriense marcou a tônica para um fim de semana no feminino.**

A chegada fez-se durante a tarde de sexta-feira e, ainda antes de todas se sentarem à mesa para um repasto de sabores tradicionais da região, tempo ainda para um Porto de Honra nas caves Vale Madeira. Holger Marquardt, CEO da Mercedes-Benz em Portugal, e Cláudia Damião, Vereadora do Turismo de Armamar, deram as boas-vindas a todas as mulheres que se preparavam para dois dias de desafios fora de

estrada, convívio e muitos locais extraordinários para visitar.

O dia de sábado amanheceu solarengo para iluminar a caravana de cerca de 40 viaturas Mercedes-Benz com tecnologia 4MATIC. Eram vários os modelos da marca alemã presentes. Do clássico ML aos mais modernos GLB, GLC, GLC Coupé, GLE, Classe G e EQS SUV, o desfile das "estrelas" impôs-se nos socos dos trilhos durienses.

Depois de uma visita ao Miradouro de Tabuaço, seguiram até Armamar para uma visita ao extraordinário Centro Interpretativo da Mulher Duriense.

É um espaço de discussão, apresentação e preservação da memória das mulheres da região do Douro, relacionando-as com outras geografias de todo o mundo. Aqui, o tributo às mulheres durienses estende-se a todas as mulheres numa exposição organizada em diferentes experiências visuais e sonoras brilhantemente ilustradas por textos, fotografias de grande escala, filmes de arquivo e entrevistas a várias mulheres que partilharam as suas vivências.

Depois dos primeiros trilhos fora de estrada, onde todas voltaram a colocar à prova a tecnologia 4x4 da marca alemã, nova paragem nas Caves da Murganheira para uma visita e degustação do famoso espumante. Tempo depois para atravessar o denso nevoeiro que caiu sobre o estradão de aerogeradores que as levava até

Lamego, ao Paraíso D'Ouro, para um almoço de pratos típicos com uma soberba vista sobre o rio.

A parte da tarde reservava-lhes ainda uma passagem por Lazarim com direito a visita ao extraordinário Centro Interpretativo da Máscara Ibérica.

## **Uma aventura com trilhos fora de estrada, um passeio de barco e uma viagem de comboio com o rio como pano de fundo.**

Construído num antigo Solar dos Viscondes de Lazarim, conta com uma exposição de trajes, máscaras e objetos das mascaradas invernais e entrudos de Portugal e Espanha. Um espaço cultural rico em história e tradições que contam vivências de outrora, que ainda hoje insistem em se renovar, dando a conhecer rituais simbólicos cujas origens foram perdidas no tempo.

Já de regresso ao hotel, tempo para o jantar de gala, animado pela banda "residente" destas aventuras,



# O Douro foi o cenário perfeito para três dias de convívio, aventura, visitas e descobertas.

os Prós&Contras. E a festa prolongou-se noite dentro. Pelo meio, tempo para um pequeno desafio, a apresentação da nova Mercedes-Benz Classe E All-Terrain, que as participantes puderam ver em primeira mão a percorrer os trilhos fora de estrada durante este dia e, ainda, a entrega de algumas lembranças a todas as participantes, incluindo o habitual troféu SPAL. A música e a pista de dança só fecharam perto da meia-noite, altura em que o meteoro que sobrevoou os céus de Portugal transformou a noite em dia durante alguns segundos, fazendo questão de surpreender todas as presentes. Foi mais uma "estrela" a abrilhantar este passeio, juntando-se à estrela da Mercedes-Benz e às verdadeiras estrelas deste fim de semana, as participantes.

## Nem a passagem do meteoro por Portugal conseguiu ofuscar o brilho das participantes em mais uma reunião das mulheres Mercedes-Benz.

Depois de um dia focado no todo-terreno, onde a tecnologia 4MATIC dos Mercedes-Benz mostrou, uma vez mais, todas as suas capacidades para superar qualquer obstáculo, o dia de domingo ficou reservado para um passeio de barco pelo Douro, à bordo de uma das imponentes embarcações da Douro Azul. Tempo para relaxar, desfrutar da brisa e contemplar as imponentes subidas nas eclusas. O aperitivo e almoço servidos a bordo fizeram-se entre as margens do rio e, no final, o regresso fez-se no comboio da linha do Douro até ao Cais do Pinhão. Hora de voltar a ficar aos comandos dos SUV Mercedes-Benz e seguir rumo a casa.

Holger Marquardt, CEO da Mercedes-Benz Portugal, destacou que a "oitava edição do She's Mercedes Offroad Experience foi mais um sucesso, que contou com a



# SABUGAL

## RESPIRA

DESPORTO  
NATUREZA  
CULTURA  
LAZER



## SURPREENDA OS SENTIDOS

# A tecnologia 4MATIC esteve, uma vez mais, à altura dos desafios.

presença de 88 mulheres que se desafiaram nos caminhos todo-terreno do Douro vinhateiro, uma região com paisagens fantásticas e gastronomia de excelência. Tudo isto ao volante de automóveis Mercedes-Benz equipados com a tecnologia 4MATIC, perfeitos para os caminhos fora de estrada. Dos oito modelos SUV presentes no evento, um deles era totalmente elétrico. Desse modo, ficou demonstrado, uma vez mais, que os Mercedes-Benz elétricos também podem fazer todo-terreno e as suas prestações não desapontam."

As despedidas são em forma de um até breve, já com todas as participantes a querer descortinar onde será o encontro do próximo ano e quais as novas aventuras e descobertas que a Mercedes-Benz e o Clube Escape Livre têm reservadas para continuar a surpreender e celebrar as mulheres destemidas.





# CRUZEIRO TURISTICO NO DOURO



EMBARCAÇÃO  
SRA. DA  
**VEIGA**  
VILA NOVA DE FOZ CÔA

## CRUZEIRO - FOZ DO CÔA

POCINHO |  
FOZ DO RIO CÔA

🕒 **1:45 HORA** APROX.

20€ | PESSOA\*

GRUPO MÍNIMO  
10 ADULTOS

\*Crianças dos 3 aos 10 anos:  
50% desconto

## HORÁRIOS

📅 **SÁBADOS, DOMINGOS  
E FERIADOS**

🕒 **PARTIDA: 11:00H**

📍 **EMBARQUE E DESEMBARQUE  
CAIS DO POCINHO**

**RESERVA OBRIGATÓRIA**

LER  
QR



☎ **+351 924 448 312 | +351 961 340 107**  
(chamada para rede móvel nacional)

✉ **reservasembarcacao@cm-fozcoa.pt**

OMT - RNAAT n° 862/2023

**WWW.CM-FOZCOA.PT**



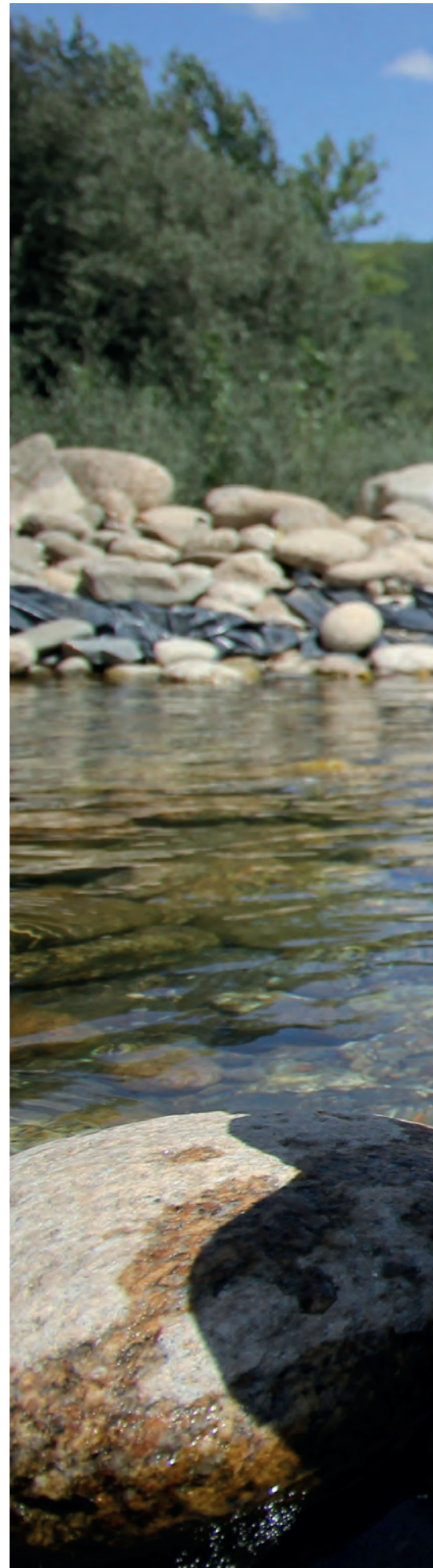
# Segredos das Beiras

**A segunda edição dos Segredos das Beiras vai permitir-lhe ficar a conhecer mais cinco municípios da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela. Vamos então revelar os encantos de Fornos de Algodres, Fundão, Gouveia, Guarda e Manteigas.**

**N**ão há nada como um abraço beirão! Um abraço que começa no sorriso caloroso que já se avista ao longe, ao apertado fechar de braços à sua volta que lhe diz que já faz parte da família.

E a família junta-se à mesa, para os repastos típicos com os sabores que nos fazem lembrar velhos tempos e sai para passear e ficar a conhecer lugares mágicos, paisagens belíssimas e uma história rica em memória e tradições.

As Beiras e Serra da Estrela estão sempre assim, de braços abertos à sua visita, prontas para lhe mostrar o melhor que têm para oferecer e convidá-lo a ficar o tempo que desejar. Os municípios que visitamos nesta edição dos Segredos das Beiras não fogem à regra e abrem-lhe as suas portas e janelas para que os fique a conhecer como a palma da sua mão. Estamos certos de que os guardará nas suas memórias.





# Encanto Interior

**Nesta edição dos Segredos das Beiras vamos viajar no tempo, descobrir lugares mágicos, subir ao ponto mais alto da Serra da Estrela, caminhar nos Passadiços do Mondego e mergulhar num vale glacial. Venha daí!**

**M**ais cinco municípios recheados de ricas surpresas e lugares magníficos que convidam a uma visita demorada para que aproveite todos os encantos das Beiras e Serra da Estrela.

Fornos de Algodres, Fundão, Gouveia, Guarda e Manteigas. Venha connosco descobrir o seu encanto interior e prepare a sua visita para os ficar a conhecer um pouco melhor.

## Fornos de Algodres

*Viajar no Tempo*

O seu património natural e arqueológico oferece a oportunidade de viajar no tempo mais de 5 mil anos, desde o Neolítico. Algodres foi vila e cabeça de um vasto concelho. Hoje já não há vestígios do castelo, mas o pelourinho quinhentista que ladeia a Igreja Matriz atesta a sua herança. Também Dólmenes, o Castro de Santiago, a Fuga da Pena, as pontes romanas, as Necrópoles, Igrejas e Capelas fazem parte de um património a que se juntam casas brasonadas, palácios e solares. Uma imensidão que, só por si, vale a pena visitar e que revela a grandiosidade do testemunho histórico e cultural da vila. Mas Fornos de Algodres tem muito mais para seduzir. Todo o território da vila é parte integrante da área de região demarcada do Dão e da região demarcada de produção do Queijo da Serra da Estrela. Ou seja, à viagem no tempo soma uma viagem pelos sabores serranos. E há melhor combinação que um bom queijo acompanhado de um excelente vinho? Em Fornos há! Juntam-se

a essa combinação os enchidos que nos explodem na boca com os sabores fumados tradicionais das Beiras, o Cabrito à moda de Fornos e o saboroso Arroz-Doce. Visitar Fornos de Algodres é contemplar o passado e o presente numa viagem milenar, encher a memória com a paisagem deslumbrante e património de excelência e conhecer os usos e costumes da Beira Interior. Depois, é deixar-se seduzir pelo ambiente rústico e calmo que serve como uma luva para uma escapadinha, umas férias repousantes ou um passeio pelos caminhos das Serra da Esgalhada e da Estrela. Descobrir esta vila no sopé da montanha tornar-se-á, muito facilmente, num enorme prazer onde a combinação de todos os seus encantos o vão deixar rendido e com um desejo profundo de regressar, uma e outra vez.

## Fundão

*Mágico e Irrecusável*

Entre as Serras da Gardunha e da Estrela e a planura da Cova da Beira localiza-se a terra da cereja, onde a história anda de mãos dadas com a modernidade. Falamos do Fundão, onde a biodiversidade é guia para a descoberta de lugares inesperados e deslumbrantes. É assim esta cidade que destaca o Parque do Convento, onde arborismo, escalada e BTT dão as mãos para proporcionar horas divertidas. Conhecer a Cova da Beira em balão de ar quente também é possível, exibindo todo o esplendor da região que abraça dentro dos seus limites a aldeia de Castelo Novo, histórica e património nacional onde

tudo nos inspira e tudo nos cativa, do som das águas que brotam das fontes até ao granito perpetuado que ergue a aldeia, o casario e os templos. São, decididamente, destinos para recarregar baterias. Outros projetos, como o Atelier de Histórias Criativas, destacam Castelo Novo. E, por aqui, passa também a Rota Turística Literária – Viagem do Elefante de José Saramago, pela mão da Associação Territórios do Côa.

Mas ainda há muito mais para explorar. Por exemplo, a Casa do Mel e, claro, a Casa da Cereja. Naturalmente que, estando numa região serrana, não podem faltar as visitas às Casas da Pastorícia e Casa do Queijo, e ainda, na vertente cultural, às Casas da Poesia e da Memória.

Por outro lado, entre castelos, palácios, solares e pequenos casarios, são destaque as gentes amáveis e generosas, como todos os beirões, que vão acolhê-lo de uma forma que o vai fazer sentir-se em casa.

## Gouveia

*Porta de Entrada da Estrela*

Espreguiça-se pela encosta noroeste da Serra da Estrela num languido abraço a uma paisagem de cortar a respiração. Os romanos que por aqui passaram ficaram de tal forma arrebatados pelo horizonte que lhe chamaram Gaudella, que significa local de vista bela e de regozijo. E Gouveia é tudo isso e muito mais. Cidade encravada na serra, um dos ex-libris é a visão dos seus miradouros como o Paixotão ou o Monte Calvário. Olha-se e vislumbra-se o vale do Mondego e o horizonte recortado dos



sistemas montanhosos da Beira Alta. A viagem até ao alto, sempre pela encosta através da EN 232, oferece vistas ímpares em Portugal. O percurso foi desenhado contornando as inúmeras fontes que tinham como missão oferecer a água pura da Estrela aos viajantes. É nesta estrada que vislumbramos a Cabeça do Velho, um afloramento de granito esculpido pela natureza.

O Coruto da Alfátima é um antigo posto de vigia que originou lendas onde são protagonistas um Emir de Manteigas e Júlio César. Por outro lado, podemos testemunhar a fusão entre homem e natureza passando pelas ruínas de Castro Verde. Outrora uma vila pujante, hoje uma recordação de como a natureza usa os seus meios para recuperar o que o homem ocupou.

O único rio inteiramente português nasce aqui, a 1425 metros de altitude. É a partir do Mondeguinho que Rio Mondego corre alegre pelas encostas com passagem pelo vale nos Casais de Folgoso. Uma janela aberta de cores, texturas e cheiros cuja paisagem foi moldada por mão humana ao longo da sua presença onde pontificam as casas de xisto. Aqui o tempo corre devagar ritmado pelos chocalhos das ovelhas, pela colheita do cereal e pela recolha do leite de ovelha, a base para o delicioso Queijo da Serra da Estrela. Gouveia abre-nos a porta da Estrela ficando a um passo das Penhas Douradas através de uma estrada que invoca a paz de espírito que os ares da serra oferecem.

## Guarda

*Praias e Passadiços*

A Guarda desfruta de uma localização privilegiada, situada na raia central e no nó de comunicações viárias e ferroviárias que lhe dão ótima acessibilidade regional e internacional. O concelho está inserido no Parque Natural da Serra da Estrela. Englobada na zona atlântica do país, caracteriza-se por um relevo acidentado, uma vegetação vigorosa e abundante, assim como uma variada cultura do solo. O manto vegetal é particularmente influenciado pela altitude, dando origem a um refúgio de uma notável variedade de espécies animais. Os Passadiços do Mondego são um exemplo exímio da riqueza natural e paisagística de toda a região. Ao longo dos 12 km pode apreciar a paisagem, de cortar o fôlego, adornada pelas marcas da história e do passado têxtil. A valorização do

**De cima para baixo**  
 Dólmen da Matança, Fornos de Algodres  
 Cereja do Fundão  
 Cabeça do Velho, Gouveia

património natural e paisagístico estabeleceu o mote para a implementação de praias fluviais com equipamentos e infraestruturas que permitem usufruir de um espaço privilegiado por natureza. Tirando partido da albufeira localizada nas proximidades da cidade, o Município criou uma piscina flutuante na Barragem do Caldeirão.

A poucos quilómetros da Barragem do Caldeirão, surge a Praia Fluvial da Quinta da Taberna. Situada na bonita aldeia de montanha de Videmonte, em pleno coração da montanha, dispõe de um parque de merendas na margem de um açude no leito do Rio Mondego.

Contemplando, ainda, as águas do rio Mondego as praias fluviais do vale do Mondego, localizadas em Aldeia Viçosa e entre Vila Cortez do Mondego e Porto da Carne, continuam a receber, todos os anos, milhares de banhistas. Em tempo de verão, o fresco destas águas cristalinas é um destino a não perder!

## Manteigas

*Maravilha Natural de Portugal*

O Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere é um cartão de visita para um concelho onde a beleza natural não tem par em Portugal. E esta não é uma afirmação sem justificação, Manteigas tem paisagens deslumbrantes e recantos que brilham em qualquer estação do ano. Visite no inverno e delicie-se com o branco da neve e as linhas de água que correm montanha abaixo até aos vales. Com a chegada da primavera sinta o perfume das plantas que brotam por todo o lado e delicie-se com as cores que pintam as encostas. A chegada do verão abre a janela para o ar fresco da montanha e um banho nas águas límpidas de riachos e lagoas. E, o dourado do outono oferece uma paisagem ainda mais avassaladora.

Por outro lado, os amantes da caminhada e dos trilhos BTT encontram em Manteigas um paraíso, extensivo aos praticantes de parapente. Os caminhos tradicionais percorridos por pastores e populações serranas são um convite à evasão. A rede de Trilhos Verdes vai permitir-lhe descobrir 200 km de sensações únicas e dar-lhe a conhecer a cultura e os costumes antigos da região, bem como locais esquecidos de beleza rara. Naturalmente, percorrer as estreitas ruas do centro histórico de Manteigas é beber a cultura de um local onde o ar da serra é puro. O património religioso edificado, as marcas da herança criptojudáica e a biodiversidade, fazem de Manteigas um caso de estudo e de visita calma e descontraída que deve ser rematada sentado à mesa para degustar os sabores tradicionais, com destaque para os enchidos, a Feijoca de Manteigas, as carnes e a truta, de sabor intenso. A chanfana faz parte do roteiro e o cabrito também. O requeijão com doce de abóbora, o Bolo de Crista e os Esquecidos, entre muitos outros, dificultam a escolha quando chega a hora de escolher a sobremesa. O pão de centeio e a broa de milho com um belo vinho da região rematam um roteiro gastronómico à imagem de Manteigas.



**De cima para baixo**  
Passadiços do Mondego, Guarda  
Cascata do Poço do Inferno, Manteigas

## NATUREZA & AVENTURA

### PERCURSOS PEDESTRES

### GRANDES ROTAS

### HIKING E TREKKING

### TURISMO NÁUTICO

### CYCLING E BTT

### PARAPENTE

### ECOTURISMO

### ATIVIDADES RADICAIS

### CANOAGEM E CIAIQUE

### OBSERVAÇÃO DE AVES

### SKI E SNOWBOARD

### ARVORISMO

### GEOCACHING

### CAMPING

### STAND UP PADDLE

### GLAMPING

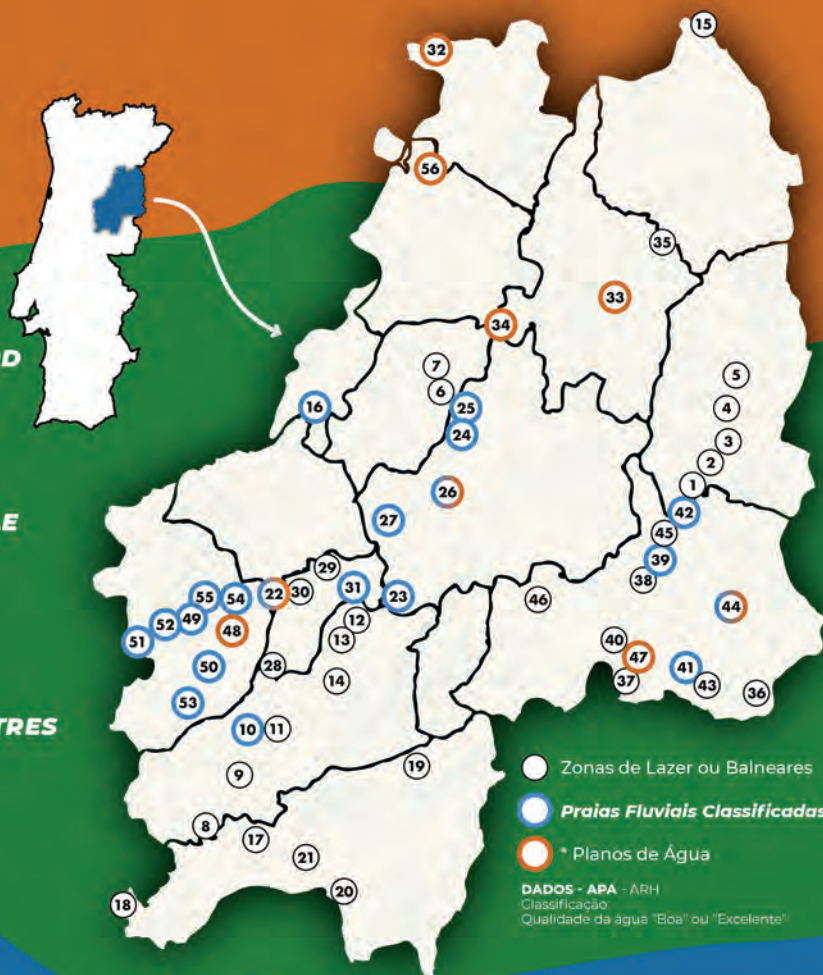
### PESCA

### SNORKELING

### GEOTURISMO

### PASSEIOS EQUESTRES

- PRAIAS FLUVIAIS
- ZONAS DE LAZER
- PLANOS DE ÁGUA



● Zonas de Lazer ou Balneares  
● Praias Fluviais Classificadas  
● \* Planos de Água

DADOS - ABA - ARH  
Classificação:  
Qualidade da água "Boa" ou "Excelente"

#### ALMEIDA

- 1 - Miuzela
- 2 - Porto de Ovelha
- 3 - Malhada Sorda
- 4 - Porto de S. Miguel - Castelo Mendo
- 5 - Mido

#### CELORICO DA BEIRA

- 6 - Zona de Lazer da Lajeosa do Mondego
- 7 - Zona de Lazer da Ratoeira

#### COVILHÃ

- 8 - Zona de Lazer do Ourondo
- 9 - Zona de Lazer do Paul
- 10 - Praia Fluvial de Unhais da Serra
- 11 - Zona de Lazer de Cortes do Meio
- 12 - Zona de Lazer de Verdelhos
- 13 - Zona de Lazer da Barragem de Verdelhos
- 14 - Zona Balnear da Vila do Carvalho

#### FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO

- 15 - Desportos Náuticos em Barca d'Alva

#### FORNOS DE ALGODRES

- 16 - Praia Fluvial de Ponte de Juncais

#### FUNDÃO

- 17 - Parque Fluvial de Lavacolhos
- 18 - Parque Fluvial de Janeiro de Cima
- 19 - Parque de Lazer da Barragem da Capinha
- 20 - Praia Fluvial de Castelo Novo
- 21 - Parque Fluvial de Souto da Casa

#### GOUVEIA

- 22 - Praia Fluvial Vale do Rossim \*

#### GUARDA

- 23 - Praia Fluvial de Valhelhas
- 24 - Praia Fluvial de Aldeia Viçosa
- 25 - Praia Fluvial Vale do Mondego
- 26 - Albufeira da Barragem do Caldeirão \*
- 27 - Praia Fluvial de Videmonte - Qtª da Taberna

#### MANTEIGAS

- 28 - Zona de Lazer do Covão d'Ametade
- 29 - Zona de Lazer do Covão da Ponte
- 30 - Zona de Lazer do Parque da Várzea
- 31 - Praia Fluvial da Relva da Reboleira

#### MÊDA

- 32 - Albufeira da Barragem de Ranhados \*

#### PINHEL

- 33 - Albufeira da Barragem de Vascoeiro \*
- 34 - Albufeira da Barragem de Bouça Cova \*
- 35 - Zona de Lazer de Vale da Madeira

#### SABUGAL

- 36 - Zona de Lazer dos Foios
- 37 - Zona de Lazer da Malcata
- 38 - Praia Fluvial da Rapoula do Côa
- 39 - Praia Fluvial da Insua - Vale das Éguas
- 40 - Praia Fluvial da Devesa no centro do Sabugal
- 41 - Praia Fluvial da Lameira - Quadrazais
- 42 - Praia Fluvial de Badamalhos
- 43 - Zona de Lazer de Vale de Espinho
- 44 - Praia Fluvial da Albufeira de Alfaiates \*
- 45 - Zona de Lazer de Seixo do Côa
- 46 - Zona de Lazer do Mosqueiro - Penalobo
- 47 - Albufeira do Sabugal \*

#### SEIA

- 48 - Albufeira da Lagoa Comprida \*
- 49 - Praia Fluvial da Lapa dos Dinheiros
- 50 - Praia Fluvial de Loriga
- 51 - Praia Fluvial de Sandomil
- 52 - Zona Balnear de Vila Cova à Coelheira
- 53 - Zona Balnear do Poço do Lagar
- 54 - Zona Balnear do Sabugueiro
- 55 - Zona Balnear Dr. Pedro - Sra. do Desterro

#### TRANCOSO

- 56 - Albufeira da Teja \*



Conheça  
mais em  
[www.visiteserradaestrela.pt](http://www.visiteserradaestrela.pt)



ENCONTRO

# Porsche Club

---

Portugal





# De Porsche pelas estradas beirãs

**O Porsche Club Portugal e o Escape Livre organizaram um encontro dos seus associados, com base no Alambique Hotel Resort & Spa e pelas belas estradas raianas de Idanha e Castelo Branco, ideais para libertar o prazer de condução que os automóveis da marca de Zuffenhausen oferecem.**

O desafio proposto pelo Porsche Club Portugal e aceite pelo Clube Escape Livre uniu descoberta, convívio e prazer de condução num encontro muito especial que teve como base uma das melhores unidades hoteleiras da Beira. Falamos do Alambique Hotel Resort & Spa que abriu as portas do Golden Rock Spa aos mais de 60 participantes deste evento em 30 viaturas Porsche dos mais diversos modelos.

**Convívio, gastronomia, tradições e a história desta região beirã foram os grandes aliciantes.**

Da extensa caravana faziam parte modelos desde o clássico Porsche 964 Carrera 4 ao mítico Porsche 911 nas suas várias versões, passando pelos Porsche 968, 996, 997, Boxter GTS, 718 Boxter até ao Porsche 991.2 GT3 e 992 GT3.

Com o primeiro dia reservado à receção dos participantes, a ação

começou no sábado com a ligação a Penha Garcia, permitindo aos modelos alemães e aos entusiastas condutores saborear as sinuosas estradas beirãs, com desafios suficientes para colocar à prova as muitas qualidades dos Porsche.

Para não destoar da caravana, o Escape Livre utilizou na organização deste evento uma viatura cedida pelo Centro Porsche do Porto. Era o início de dois dias de passeio onde o prazer de condução, o convívio e descoberta da gastronomia, tradições e história desta região de Portugal eram os grandes aliciantes.

A visita a Penha Garcia foi o destaque cultural da manhã que terminou no fantástico ambiente do Hotel Fonte Santa em Monfortinho, onde decorreu um mercedido e desejado repasto, repleto de sabores tradicionais como manda a lei nestas ocasiões gastronómicas.

A Câmara Municipal de Idanha não quis deixar passar a presença do Porsche Club Portugal sem proporcionar, também, uma visita guiada à Aldeia Histórica de Idanha-a-Velha, segundo momento cultural do dia. Pelas ruas estreitas e bem cuidadas, passearam os participantes deixando à entrada da aldeia uma magnífica exposição automóvel da marca alemã que não deixou ninguém indiferente.

O regresso ao Alambique Hotel Resort & Spa voltou a ser feito pelas belas estradas serranas a tempo de todos desfrutarem mais um pouco

do Golden Rock Spa, o mais recente e moderno Spa de montanha do país.

O derradeiro dia do Encontro Porsche Club Portugal terminou em Castelo Branco, com paragem e visita a Alpedrinha, onde a Junta de Freguesia quis receber a caravana com um reconfortante café e algumas lembranças.

**Era impossível ficar indiferente à passagem da magnífica caravana Porsche pelas estradas da Beira Interior.**

O passeio terminou com uma passagem pelo Parque de Desportos Motorizados de Castelo Branco, estrutura da responsabilidade da Escuderia de Castelo Branco, onde foi realizada uma corrida de karts, e uma prova de regularidade. Se, na primeira, os pilotos saciaram a sua sede de competição, na segunda foi tempo de pôr à prova a atenção e consistência de máquinas e condutores. O desfile dos modelos da marca de Zuffenhausen trazidos até à Beira Interior pelos



# As sinuosas estradas da beira foram sinónimo de prazer de condução.

seus orgulhosos e apaixonados proprietários foi um dos pontos altos do dia, antes, claro, de mais um magnífico jantar com os sabores típicos da região.

O almoço de encerramento e entrega de prémios decorreu na Quinta da Dança, espaço que recebeu a comitiva como só os beirões sabem receber.

Para o Presidente do Porsche Club Portugal, António Beça, "este passeio ao Fundão, foi o primeiro evento formal realizado pela nova direção do Porsche Club Portugal e ficamos extremamente satisfeitos pelo feedback positivo que recebemos de todos os participantes, que expressaram grande apreço pela qualidade e variedade de atividades e pelo grande divertimento proporcionado. Por isso expressamos os nossos mais sinceros agradecimentos à equipa do Escape Livre, pelo profissionalismo, simpatia, disponibilidade e eficiência que permitiram criar um encontro verdadeiramente memorável para todos os participantes."



# Sernancelhe

Terra da Castanha

Natureza  
Cultura  
Gastronomia



VISITE NOS [www.cm-sernancelhe.pt](http://www.cm-sernancelhe.pt)

“o meu pátio (...)  
é acolhedor,  
aconchegante  
e aberto  
a quem vem”

*in Geografia Sentimental, Aquilino Ribeiro*



 **SERNANCELHE**  
MUNICÍPIO  
TERRA DA CASTANHA

# CÁPSULA DO TEMPO

*Herança com futuro*



2024

2025

2050

Descubra mais em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# Novas formas de liderar o futuro

**A Cápsula do Tempo – Guarda 2050 entrou na sua segunda década. Guardiã de objetos, pensamentos e memórias destinados às gerações futuras, a celebração do décimo primeiro aniversário foi iluminada pela presença de Rita Nabeiro, CEO da Adega Mayor do Grupo Delta que falou aos presentes sobre liderança e humanidade.**

**E**ste é um projeto que assinalou os 40 anos do Escape Livre, o mais antigo programa de rádio em Portugal, criado por Luís Celínio. A Cápsula do Tempo - Guarda 2050 tem a forma aproximada de um cubo com cerca de um metro em cada lado, revestido a chapa de alumínio marítimo de 4mm e com durabilidade prevista superior a 40 anos.

**Todos os anos, o aniversário da Cápsula do Tempo junta personalidades para pensar o futuro da região e do país.**

Ficou instalada no subsolo, junto à Torre de Menagem da Guarda, a 1 de Julho de 2013. Ali estão depositadas as ideias do presente e as perspetivas de futuro de 40 personalidades, bem como alguns testemunhos de grupo, fotografias e objetos dos participantes. Será aberta a 1 de julho de 2050 e todo o seu interior conhecido.

As celebrações de mais um aniversário da Cápsula do Tempo voltaram a acender a vontade de

pensar o futuro da Guarda, da região e do país, em dois momentos diferentes carregados de simbolismo.

A Encosta do Tempo, situada no ponto mais alto da cidade mais alta de Portugal, serviu de palco para o início das cerimónias.

Junto ao monumento onde está enterrada a cápsula, os parceiros do projeto, Luís Celínio, Presidente do Clube Escape Livre, Sérgio Costa, Presidente da Câmara Municipal da Guarda, Carlos Rodrigues, Vice-Presidente do Instituto Politécnico da Guarda e Luís Baptista-Martins, Diretor da Rádio Altitude, deram as boas-vindas a todos os presentes e a Rita Nabeiro, CEO da Adega Mayor, oradora convidada deste ano.

A honra de cinzelar a data na orla do monumento da Cápsula do Tempo coube, desta feita, ao arquiteto António Saraiva, autor da coleção "Chávenas do Tempo", um exclusivo SPAL. E, logo após o som do martelo a bater no cinzel, foi feita a habitual plantação de uma nova árvore no Jardim do Tempo, que envolve o monumento e a encosta. Este ano, foi plantado um exemplar da espécie Ginkgo Biloba, um símbolo de paz no Japão, de onde é originária.

Com toda a certeza, o momento alto destas cerimónias aconteceu, um pouco mais tarde, na Biblioteca Eduardo Lourenço onde, perante uma plateia repleta de figuras da cidade, individualidades e membros da comunidade, teve lugar a palestra "Liderança e Humanidade", da autoria

de Rita Nabeiro, e que iluminou a sala com a sua eloquência.

A empresária utilizou toda a sua experiência para lembrar que "nos devemos questionar, sempre, para avançar e ser melhores naquilo que fazemos "; recordando o seu avô, Rui Nabeiro, através de uma frase impactante: "o mundo seria melhor se todos nós quiséssemos".

**Durante a sua apresentação, Rita Nabeiro falou do seu lado curioso e do poder da imaginação para moldar o futuro.**

Sobre o projeto, Rita Nabeiro destacou a importância de "algo nascido há 11 anos e que vai até 2050, é uma semente que se vai tornar algo muito maior. Por outro lado, há uma partilha que acaba por ligar a Guarda ao restante território e que é simbolizada neste dia 1 de julho. Em suma, é um olhar para o futuro. E é gratificante perceber que tudo começou com imaginação. Por conseguinte será marcante quando





# A Cápsula do Tempo irá ser aberta no dia 1 de julho de 2050.

chegar a hora de ser aberta. Lá está, uma pequena gota que pode ser um mar de mudança."

No final da conferência, tempo para o arquiteto António Saraiva apresentar a nova chávena da coleção "Chávenas do Tempo" que, este ano, simboliza o impacto que um simples grão de café têm para moldar o bater do coração humano. Uma fusão de amor e energia sob a forma de um objeto do quotidiano que faz parte do ritual diário de muitas pessoas.

No final, todos os presentes deixaram o auditório inspirados pelas palavras de Rita Nabeiro e puderam levar para casa a nova chávena para completar a sua coleção. Uma vez mais, o desafio de colocar a comunidade egitaniense a pensar na cidade, na região e no país em todas as suas linhas foi cumprido.

A Cápsula, essa continuará guardada na Encosta do Tempo, protegendo o passado para que todos nos possamos focar no futuro.



FIGUEIRA<sup>DE</sup>  
CASTELO  
RODRIGO

14 A 17 DE AGOSTO

# FESTAS da VILA 2024

ATIVIDADES ECONÓMICAS  
CONCERTOS | TASQUINHAS  
PRODUTOS ENDÓGENOS

[www.cm-fcr.pt](http://www.cm-fcr.pt)



FIGUEIRA<sup>DE</sup>  
CASTELO  
RODRIGO

18 · 19 · 20  
OUTUBRO  
2024

# FAT

FEIRA AGRÍCOLA  
TRANSFRONTEIRIÇA





# ARTIST GIL BER TO CAS PAR

AGUARELAS & AUTOMÓVEIS

por Luís Coelho

# Um dia no atelier de Gilberto Gaspar

**É rodeado de telas de magníficos automóveis que encontramos Gilberto Gaspar, de pincel em punho, a dar vida à aguarela que ilustra agora a capa desta revista. Fomos conhecê-lo melhor, à sua arte e inspirações, e, claro, desvendar a sua ligação ao mundo motorizado.**

**O**bichinho pela arte entranhou-se aos 11 anos quando o pai o levou a ver uma exposição de Figueiredo Sobral na Galeria Monumental. "Eram coisas muito abstratas, fragmentos de coisas muito interessantes, em aguarela e outros registos." Em vez de respostas encontrou perguntas. "Como é que ele fez isto?" Começava a incessante busca do artista pela obra e o percorrer de um caminho para aprender técnicas e materiais e desbravar telas em branco à procura da resposta às suas perguntas.

**Aguarelas Clássicos. Project foi a série criada por Gilberto Gaspar para pintar belas máquinas motorizadas.**

Começou, como toda a gente, com guaches, mas não ficou satisfeito com a experiência. O desenho sempre esteve presente e mais tarde começou a conhecer a aguarela e a pintura a óleo. Ao longo do caminho que percorria, as circunstâncias da vida

começaram a plantar-lhe uma ideia na cabeça.

Gilberto Gaspar nasceu em Lisboa em 1964, seguindo um percurso académico ligado às artes e é autor de várias exposições e projetos únicos. Apaixonados por automóveis, o que nos chamou à atenção foi o "Aguarelas Clássicos. Project", um projeto em aguarelas que retrata magníficos automóveis através do seu olhar e traço inconfundível e que ainda podemos apreciar na sua página residente nas redes sociais em [facebook.com/aguarelasGG](https://facebook.com/aguarelasGG).

"Na altura eu tinha um clássico" disse, falando de um Mercedes 240 3.0 dourado, "e um amigo que, também ele, tinha vários carros e motos clássicas." Por altura de um aniversário, e sem presente para oferecer ao amigo, Gilberto fez aquela que seria a primeira de mais de três centenas de aguarelas ligadas ao mundo motorizado. Na altura, de uma moto, uma Wonderer de 1911. A partir daí, a ideia ganhou raízes e, ao agradável, juntava-se o útil. Um caminho para aprimorar a sua arte e engenho com o potencial de se transformar em negócio rentável. Uma forma de viver da sua arte e criar um atelier que lhe permitisse continuar a perseguir as respostas que ainda hoje procura.

Era, na altura, um segmento de mercado pouco explorado e Gilberto foi pioneiro a levá-lo às feiras. "Era um projeto de feiras, para sair do atelier". Chamava à atenção pela originalidade

e começou a receber encomendas de apaixonados pelos automóveis e colecionadores. No portfólio do projeto encontramos automóveis e motos de várias gerações, de ícones do cinema às estrelas da competição, dos ralis aos circuitos.

**Gilberto Gaspar é um artista plástico nascido em Lisboa que procura as respostas para todas as suas perguntas através da arte.**

Mas, como habitualmente sucede no mundo das artes, o mercado português era limitado e encontrou, ou talvez tenha sido encontrado, numa plataforma de leilões internacional, um espaço para colocar o seu trabalho. O seu talento ganhou asas e voou para os quatro cantos do mundo. Chegava a fazer três aguarelas por dia para dar resposta à avassaladora procura. Descobriu que a rapidez do processo criava novas formas de abordar a arte, novos fenómenos criados pelas



# Mais de 300 aguarelas, entre motos e automóveis, fazem parte do seu vasto portfólio.

pinceladas aceleradas, como quem pisa a fundo o acelerador no arranque de uma corrida.

O processo criativo passa sempre por uma ideia, que surge de repente, pode ser pequena ou grande e a partir da qual a imaginação segue o seu caminho. Pegando no seu imaginário, na sua relação com o mundo, Gilberto nunca vê uma tela em branco. "Na minha cabeça, a tela nunca está em branco, já lá está tudo e eu só tenho de a preencher."

Curiosamente, este artista plástico não se considera um apaixonado por automóveis. Admira a beleza do objeto em si e o desafio de encontrar o enquadramento perfeito para os fazer saltar da tela para o olho. "O automóvel é inesgotável na sua fonte de imaginários" e, confessa, juntou ao longo dos anos uma base de dados invejável de fotografias destas máquinas.

Mas é um caminho que lhe limitava a originalidade e, agora, só é possível obter uma aguarela automóvel por encomenda. Recorda que a última que pintou foi de um Porsche 911. Hoje, a sua atenção está virada para a sua própria pintura, o seu desejo de originalidade que os automóveis tanto limitavam e, em breve, irá apresentar o seu mais recente projeto "Um idiota no circo" inspirado pelos disparates quotidianos e os paralelismos entre as atividades do dia-a-dia e as práticas circenses.

Felizmente para nós, aceitou o nosso repto para um regresso aos automóveis e ser o artista convidado para as edições 2024/2025 das capas da Escape Livre Magazine. Um desafio que lhe vai preenchendo o tempo entre as exposições, que faz quase todos os anos, e a criação das suas obras originais.







CONVENTO  
do SEIXO

Boutique Hotel & Spa

# UMA EXPERIÊNCIA MÁGICA NO SEU DESTINO DE ELEIÇÃO

Unidades Hoteleiras modernas, funcionais e confortáveis.  
Um SPA único e dedicado ao bem estar, ao lazer e ao relaxamento.

Central de Reservas

+351 275 774 145

(Chamada para rede fixa nacional)

[www.crchotels.com](http://www.crchotels.com)



GOLDEN  
ROCK  
ALAMBIQUE WATER SPA



*O Secretário Executivo da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela falou connosco sobre as estratégias de promoção de um território cada vez mais unido no seu propósito.*

# À conversa com António Miraldes



# "Se queremos ter dimensão precisamos olhar para a região como um todo e não de forma isolada."

Servir a causa pública é a missão que António Miraldes, 56 anos, cumpre há décadas, depois de passar pelo setor privado como consultor. Eleito no atual ciclo autárquico, desempenha funções de Secretário Executivo da Comunidade Intermunicipal Beiras e Serra da Estrela. Uma região com 210.633 habitantes, 6.305 km de território, 6.300 km de percursos pedestres e muito para descobrir. Estivemos à conversa com este responsável que traçou em modos gerais o trabalho da CIMBSE.

## Qual é o trabalho do Secretário Executivo na CIMBSE?

É um trabalho bastante intenso. Muito volumoso em termos de assuntos, digamos assim, porque tem um conjunto de competências na área do turismo na área da floresta, proteção civil, na área dos transportes, na área da educação, na área da gestão da água, ou seja, um conjunto de competências que estão definidas por decreto-lei. Recentemente recebemos um conjunto de novas competências delegadas pela Administração Central para as Comunidades Intermunicipais. O meu mandato iniciou-se em 2021 e irá terminar com o ciclo eleitoral em 2025. Defini algumas áreas de atuação que acredito serem prioritárias ou as mais estratégicas para este nosso território das Beiras e Serra da Estrela.

## Quais são essas áreas prementes para a valorização dos territórios?

São várias áreas que temos de abordar e que estão refletidas no nosso plano de ação e no peso no nosso orçamento. Uma delas é a mobilidade. Temos um território com falta de população e a que vive cá tem uma idade já avançada e está dispersa. A rede de transportes rodoviários é deficitária a vários níveis. Por exemplo, há circuitos que se iniciam às 8 ou 9 da manhã e o regresso só ao final do dia, o que não é prático nem útil. As populações ficam com limitações de mobilidade, perdendo demasiado tempo. Por outro lado, a operação é deficitária porque autocarros com grande capacidade viajam vazios. Somos nós, mais os municípios, que temos de assumir os custos, o que não faz muito sentido porque as transferências de verbas do

poder central não são suficientes. Por isso vamos lançar um concurso internacional que já foi aprovado pela autoridade dos transportes, depois de algumas recomendações, para resolver essa situação.

Outra área é o turismo. Costumo dizer que temos um enorme diamante por lapidar. Temos de tirar partido das boas coisas que temos na área da CIMBSE. O turismo é fundamental a todos os níveis, quer em termos empresariais e económicos quer em termos de desenvolvimento do nosso território.

## Para alcançar isso já definiram vários eixos de ação?

Essencialmente são quatro eixos de ação: Saúde e Bem-estar, Cultura e História, Natureza e Aventura e Sensações e Sabores. Enfim, aproveitar o que de melhor temos. Que é muito! No caso da Saúde e Bem-

estar há áreas como o climatismo e o termalismo. Nós temos cinco termas no nosso território que têm de ser potencializadas e desenvolvidas, seja pelos privados seja pelo setor público, mas em perfeita articulação. Isto tudo porque algumas dessas termas estão na posse dos municípios e outras dos privados. Temos de rentabilizar e dinamizar melhor esta área da saúde e bem-estar, porque é uma área muito apelativa e atrativa em termos de turistas estrangeiros ou até para investidores nesta área.

Outro eixo é a Cultura e História, algo que temos bastante no nosso território. O património é riquíssimo com as Aldeias Históricas, Aldeias de Montanha e de Xisto, que já estão organizadas em entidades, mas que têm de trabalhar em conjunto e articuladas para trabalhar em rede, em parceria. Temos de criar um produto integrado, vendável, ou seja, que quem queira vir ao nosso território encontre diversidade. Porque além das aldeias temos castelos, património classificado que merece uma visita. Enfim, há muito para explorar nesta área e temos de desenvolver o tal produto integrado que passa, também, pelo turismo religioso, em espaço rural, militar, industrial e museus, para além de tudo aquilo que já referi.



O território da Comunidade Intermunicipal Beiras e Serra da Estrela possui três serras! Ora, na área da Natureza & Aventura temos condições excelentes para diversas modalidades. Lugares que espelham bem o nosso património natural, onde podem ser desenvolvidas várias atividades. Ecoturismo, "bird watching", geoturismo, circuitos de cicloturismo e BTT, campismo e glamping, passeios paisagísticos, atividades radicais, "trekking" e "hikking" e desportos de inverno. São centenas de recursos naturais, não esquecendo os parques e praias fluviais de enorme qualidade e beleza e os passadiços. Um produto que está apontado a visitantes que procuram experiências de média a alta intensidade, mas que oferece experiências a quem deseja algo mais tranquilo. É nisto que, também, estamos a trabalhar.

**E a enorme paleta de sabores que esta região oferece?**

Esse é o quarto eixo de ação da CIMBSE. Temos de valorizar o que nós temos de melhor que são as Sensações & Sabores. Temos no nosso território uma gastronomia excelente, temos produtos endógenos de eleição, como o queijo Serra da Estrela, o produto farol da gastronomia serrana. Mas há outros produtos endógenos que fazem uma combinação explosiva. Por outro lado, temos três regiões demarcadas no nosso território, Beira Interior, Dão e Douro, no que toca à vinha e ao vinho. Mêda e Figueira de Castelo Rodrigo ou a Vermiosa que fazem parte da região vinícola do Douro. Também temos Gouveia e Seia que fazem parte da Comissão Vitivinícola da Beira Interior onde estão mais conselhos da nossa região como Belmonte, Pinhel e Fundão. Aliás, a Comissão Vitivinícola da Beira Interior tem três grandes sub-regiões: Castelo Rodrigo, Pinhel e Cova da Beira. Uma vez mais, pensar numa ação integrada e articulada entre todos os atores destas áreas é fundamental para que a região possa avançar.

**Como tem funcionado a promoção da CIMBSE?**

Temos investido muito na divulgação nacional e internacional do nosso território. A estratégia da CIMBSE é idêntica à do Turismo de Portugal há uns anos: "vá para fora cá dentro". Temos quinze municípios que têm de se conhecer uns aos outros e dar a conhecer as suas mais valias dentro dos quatro pilares que referi: Saúde & Bem Estar, Cultura & História, Natureza & Aventura e Sensações & Sabores. Por isso, fazemos questão de estarmos presentes nos principais certames nacionais e internacionais de promoção turística e não só, como sucedeu com a BTL. Quisemos estar todos juntos no espaço da CIMBSE promovendo a região como um todo e não de forma isolada. Se queremos ter dimensão, só todos juntos conseguimos. Precisamos de todos no nosso território e por isso também o trabalho do Escape Livre é meritório e muito importante. Estreitámos relações e vamos criar em conjunto algumas iniciativas e, já este ano, vamos ter um passeio específico para divulgar a nossa região que, acreditamos, vai ser um sucesso como têm sido todos os eventos do Clube Escape Livre. Quero, assim, aproveitar para dar os parabéns pelo trabalho realizado até agora e desejar que continuem neste registo pois são entidades como o Escape Livre que precisamos para ajudar a passar a mensagem.

**"Com todos os recursos naturais, históricos e humanos que temos, a nossa região é um enorme diamante por lapidar."**



FESTAS  
SENHOR DO  
CALVÁRIO  
GOUVEIA



08-12 AGOSTO 2024  
A MAIOR ROMARIA DAS BEIRAS!

08

DINO  
D'SANTIAGO



09

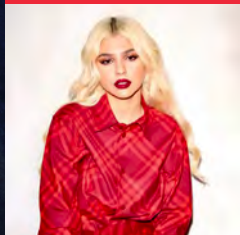
PLUTONIO



10

XLVII FESTIVAL  
INTERNACIONAL  
DE FOLCLORE  
DE GOUVEIA

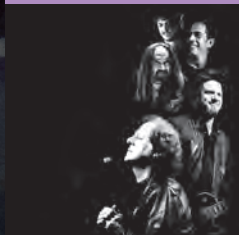
BÁRBARA  
BANDEIRA



11

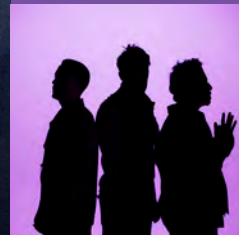
SUPER ESPECIAL  
RALLY

UHF



12

D.A.M.A







# LONGROIVA HOTEL RURAL

*O luxo do calor termal*

# Das termas nasceu um hotel de luxo

**Imponente, a fachada do Longroiva Hotel Rural esconde um passado ligado às termas recriado em hotel de topo. Encravado como jóia numa região de beleza inusitada e estradas deliciosas, fomos descobri-lo a bordo do Audi A5 40 TDI Cabriolet.**

O concelho da Mêda está polvilhado de estradas deliciosas que nos encaminham a locais paradisíacos. Longroiva é um desses locais que, para lá da beleza paisagística, gastronomia serrana e capacidade termal, oferece uma das mais bonitas unidades hoteleiras da zona.

O Longroiva Hotel Rural está servido de bons acessos, mas fazendo a deslocação ao volante de um Audi A5 40 TDI Cabriolet escolhemos o caminho mais longo e mais divertido. Pode parecer um contrassenso, mas este modelo da marca de Ingolstadt é servido por um chassis muito equilibrado onde a enorme abertura deixada pela capota recolhida não belisca, de forma alguma, o equilíbrio geral. Mesmo quando o menu da nossa viagem nos apresenta uma língua de asfalto muito sinuosa, este A5 Cabriolet é perfeito para desfrutar de um magnífico dia de verão na Beira Interior, puxando pelos seus 204cv enquanto somos banhados pelo Sol.

Elegante na sua cor branca com capota vermelha, esgueira-se com classe para posar para as fotos frente à fachada do Longroiva Hotel Rural na mesma altura em que Maria João Soares, diretora da unidade hoteleira, olhou para ele e exclama "que carro bonito!"

Igualmente bela é a fachada do hotel, um edifício

histórico que outrora funcionou como as termas de Longroiva. Foi transformado em hotel em 2016 e ainda mantém a correr no seu interior o calor das águas.

Os tons térreos da fachada enquadram-se, muito bem, no ambiente campestre verdejante que abraça o hotel. Um local muito agradável em harmonia com a natureza que o rodeia. Um equilíbrio que a chegada do suave sistema híbrido do motor do Audi A5 Cabriolet não veio importunar.

## Um dia de verão, um Audi A5 Cabriolet e as estradas da Beira Interior. Perfeito!

Também o Longroiva Hotel Rural tem preocupações ambientais, nomeadamente, aproveitando as águas geotermais para oferecer um conforto singular. Logo à entrada, através do vidro transparente que pisamos a caminho da receção, podemos ver o veio das águas termais

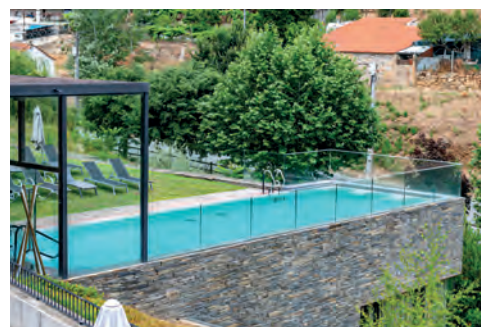




que nos irão banhar na magnífica piscina de água quente. No inverno, as temperaturas negativas lá fora, contrastam com o calor da água da piscina e, no verão, é um conforto mesmo nos dias mais quentes. "É um regalo estarem temperaturas negativas e cerca de 30 graus na piscina". E, como nos conta Maria João Soares, é esta mesma água que circula por todo o hotel, aquecendo o chão radiante em todas as casas de banho dos quartos e criando o ambiente acolhedor que sentimos à nossa volta.

É também da vista da piscina que podemos apreciar os traços do hotel e do "nosso" Audi ali estacionado em frente. Inspirado, Walter da Silva criou uma verdadeira peça de design com o A5, através de linhas fluídas com um interior funcional e acolhedor. Por seu turno, o Longroiva Hotel Rural é obra do arquiteto Luís Rebelo de Andrade que manteve a traça original do edifício nos dois primeiros pisos. Junto á receção, onde passa o canal

## A arquitetura antiga e moderna fundem-se para dar o conforto do interior e o luxo da cidade.



de água geotérmica e aberta 24h por dia, fica o bar do hotel. No primeiro piso temos 14 quartos, os mais luxuosos e de tipologias superiores. No total, encontramos aqui 34 quartos divididos por três tipologias, Superior, Deluxe e Suite Deluxe, e 10 bungalows T1 com kitchenette e terraço exterior.

O Longroiva Hotel Rural expandiu-se na horizontal, tendo como inspiração os socalcos do Douro, explica Maria João Soares. Ou seja, mantendo a traça original do edifício base, a unidade hoteleira prolonga-se aproveitando o terreno inclinado e entramos numa zona do hotel onde o design passa a ser dominante com algumas curiosidades.

Desde logo um corredor com quase 200 metros em curva e onde estão preparadas várias zonas de lazer para crianças ou de contemplação para adultos. Por aqui temos os 20 quartos restantes da sua capacidade de alojamento, todos com varandas privadas. A fusão entre o tradicional e o moderno, entre o acolhedor e o minimalista funciona na perfeição. À porta de cada quarto, uma das muitas curiosidades deste espaço. O número dos quartos é indicado por um quadro situado à frente de cada porta, no rodapé da fotografia impressa na tela. Quando foi feito o hotel, os proprietários quiseram envolver a aldeia de Longroiva neste projeto, honrando o passado e as tradições desta terra. Pediram às várias famílias fotos antigas dos seus antepassados que viveram na vila e, hoje, podemos vê-las nesta ala do hotel. É desta forma original que é feita a identificação dos quartos!

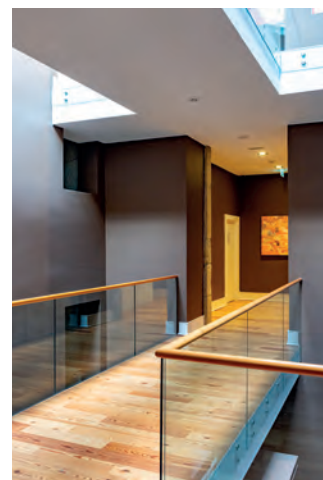
## Cada quarto do hotel conta a história dos antepassados desta terra honrando o seu legado.

Os bungalows ocupam uma área apreciável porque tendo todos a mesma tipologia, são de tamanhos diferentes já que "nem todos precisam do mesmo espaço e, assim, podemos oferecer aquilo que cada um realmente necessita."

É nesta zona que chegamos ao ponto nevrálgico do Longroiva Hotel Rural no que toca aos serviços. Encontramos, entre os bungalows e a piscina, o restaurante, onde também é servido o pequeno-almoço, incluído em todas reservas.

Como referimos anteriormente, o Longroiva Hotel Rural tem um compromisso com a redução da pegada ecológica mas também com a qualidade do serviço. "Tentamos influenciar as famílias dos nossos colaboradores e os seus círculos sociais no sentido de todos melhorarmos a atitude, a postura e o comportamento, pois são coisas que destacam o serviço de um hotel. Isso é uma marca que queremos imprimir no nosso trabalho e temos vindo a conseguir, o que me deixa muito satisfeita", conclui com toda a simpatia e calor humano que caracteriza Maria João Soares, cujo sorriso rasgado ao falar do hotel que dirige é, sem dúvida, contagiante!

Para nós, chegava a hora de fechar a capota do belo Audi A5 Cabriolet e deixar o Longroiva Hotel Rural, com a certeza de que o nosso regresso será certo, mais cedo que tarde. E desse lado estão também todos convidados! Seja pelo caminho mais curto, ou, como nós, pelo trajeto mais longo para desfrutar um pouco mais desta máquina alemã.





# Visite TRANCOSO

- FEIRA DO FUMEIRO • FESTA DA HISTÓRIA-BODAS REAIS • FESTIVAL DE MÚSICA NO CASTELO •
- FEIRA DE SÃO BARTOLOMEU • FESTIVAL DE FOLCLORE E DAS VINDIMAS • FEIRA DA CASTANHA •





# AVELANEZ

*Primeiros passos*

# O início de um bela história de amor

**A história da Adega Avelanez é uma história de amor à vinha, aos néctares que ela nos dá e um férreo desejo de salvar uma herança familiar que ameaçava ficar perdida. Uma história que lhe contamos a bordo de um Mercedes CLE 200 Cabrio, também ele um caso sério de amor.**

**N**a aldeia de Avelãs da Ribeira vivem centena e meia de beirões enrijecidos pelo clima e pelo trabalho. A idade avançada da maioria denota a fuga dos mais jovens para a cidade. O forno comunitário é um dos símbolos da aldeia. O outro é a Adega Avelanez.

O primeiro Mercedes deve o nome ao amor de um pai pela filha. Era um descapotável, utilizado, na época, por estradas estreitas entre muros e vinhas. Passado mais de um século, levámos o Mercedes-Benz CLE 200 Cabrio para conhecer outro caso de amor, por entre muros e estradas estreitas, Um automóvel como há cada vez menos, elegante e sensual, que nos permite desfrutar do ar puro que se respira em Avelãs da Ribeira.

**O Mercedes CLE Cabrio é sinónimo de um verão de luxo.**

Dois irmãos com vidas separadas pelo espaço e pela profissão, uma vinha familiar passada entre gerações que ameaçava desaparecer e uma paixão comum pela vinha. Nascia a Adega Avelanez. Desde sempre que as vinhas da família produziam para casa e para a Adega de Vila Franca das Naves, conta-nos João Ferreira, um dos irmãos desta história. "Os meus

avós e, depois, os meus pais, deixaram de ter condições para cuidar das vinhas."

"A qualidade estava lá", afirma Marco Ferreira, o outro irmão, mas o processo era complexo pois existiam vinhas velhas com mais de 20 castas e maturações distintas. Apesar dos revezes, nenhum quis abandonar o projeto e, aproveitando o ano excecional de 2011, fizeram a primeira experiência. Marcaram três castas, Tinturão, Marujo e Rufete e, "para nosso enorme espanto, fez-se um vinho espetacular com grau vínico de 16,1, excelente para esta zona."

Motivados pela metodologia ter vingado, João e Marco Ferreira foram mais longe. Reconverteram a vinha e transferiram e replantaram em Avelãs da Ribeira cepas que tinham em Alverca da Beira. Das 20 castas da vinha secular, têm agora Touriga Nacional, Tinta Roriz, Syrah, Síria e Touriga Franca. Mas foi preciso esperar quatro anos para colher frutos. "Acreditámos no processo e arriscámos". Decidiram mostrar o resultado na Feira Farta. A aceitação foi tal que a odisseia ganhou pernas para andar. O irmão João, profissional de remodelações, e o irmão Marco, profissional de canalizações, arregaçaram as mangas e recuperaram o edifício familiar da adega com as próprias mãos. Contrataram o enólogo Miguel Bento de Vila Real, e criaram uma marca. Em junho de 2023 lançaram os vinhos.

Olhando para a história destes

dois irmãos, vê-se que tudo é fruto de um profundo amor à herança familiar e à vinha. Todos os momentos livres são dedicados a esta paixão que um dia desejam passe a modo de vida.

**Herança, amor e sacrifício. Esta é a história da Adega Avelanez.**

Situadas numa zona soalheira, onde o amadurecimento se faz de forma perfeita e sem excesso de chuva, as vinhas Avelanez abastecem a sua capacidade, limitada, de produção e armazenamento. Não é todos os dias que podemos apreciar os primeiros passos de um vinho. No mercado está o primeiro engarrafamento da Adega Avelanez mas, ao provarmos estes néctares, rapidamente percebemos que será o início de uma história de sucesso. O Avelanez Branco Seleção 2020 recebeu a Medalha de Ouro no concurso da Organização Internacional da Vinha e do Vinho e o Avelanez Rosé 2021 foi escolha da Imprensa na 8ª Edição Vinhos e Sabores Beira Interior. Ótimos presságios para os dois irmãos que procuram manter o processo de produção o mais tradicional possível. "Estamos a tentar crescer e valorizar mais o nosso produto. Vamos ficando cada vez mais conhecedores e já



# "Na Avelanez queremos ter qualidade e não tanto quantidade. Vamos fazendo o nosso caminho."

adquirimos barricas de carvalho francês, um investimento forte que nos vai ajudar neste caminho."

Não querem dar passos maiores que a perna e o objetivo é ganhar mercado mantendo a elevada qualidade. Uma missão que exige tempo e disponibilidade. E isso exige muitos sacrifícios. Daqueles que só quem ama verdadeiramente é capaz de fazer. Desafios que, não poucas vezes, se estendem a toda a família e onde o apoio das esposas e dos filhos é fundamental. Vê-se no olhar destes dois irmãos que têm o coração cheio por todo o apoio que têm recebido.

Não querem competir com as grandes quintas, "temos o nosso cantinho", e agradecem o apoio da Câmara Municipal da Guarda para colocar os produtos em certames, aproveitando para divulgar a região.

À porta da adega, apreciando as linhas do CLE Cabrio, João e Marco Ferreira revelaram-se apaixonados pelos automóveis. Subimos a bordo e chegava a hora de baixar a capota e desfrutar da mecânica híbrida com dois litros de cilindrada que nos oferece 204cv de puro prazer. O destino, visitar as vinhas Avelanez debaixo de um céu azul que se fundia no horizonte com o verde das cepas de Avelãs da Ribeira. Este descapotável, realizado com o habitual rigor e qualidade que a marca de Estugarda nos habituou, possui diversos elementos que mitigam o efeito do vento e, como a rigidez de capota aberta é sensivelmente a mesma que com a capota fechada, encarámos as estradas com tranquilidade, graças ao excelente comportamento oferecido pelo chassis e o conforto de um interior luxuoso. À imagem dos vinhos da Adega Avelanez!

Fixem este nome e, quando se cruzarem com ele, não deixem de provar os primeiros néctares desta adega. O branco é sublime e com a acidez característica dos vinhos de altitude. O tinto, encorpado, pede a companhia de um bom prato. E o rosé é verdadeiramente surpreendente, perfeito para um aperitivo nestes dias mais quentes de verão. Um brinde!







# Serra da Estrela

O DESTINO TODO O ANO

COVILHÃ | GUARDA | UNHAIS DA SERRA



**H2HOTEL**  
CONGRESSO & MEDICAL SPA  
★★★★SP

**Puralã**  
Wool Valley Hotel & Spa

**SPORT**  
HOTEL  
CIVIL • SPA

**HOTEL 4★**  
**LUSITÂNIA**  
CONGRESSO & SPA

**VERZATILE**  
the hotel that suits you

**DA beira**  
COURT & LEASER  
RESIDENCE



ACTIVO



SAÚDE  
& BEM-ESTAR



VINHO



GASTRONOMIA



NATUREZA



CONGRESSOS  
& INCENTIVOS



RELIGIOSO



ALDEIAS HISTÓRICAS  
& ALDEIAS DE XISTO

[WWW.NATURAIMBHOTELS.COM](http://WWW.NATURAIMBHOTELS.COM)



The background image shows the exterior of a restaurant. On the left, there is a building with a red-tiled roof and a covered patio area supported by grey stone pillars. A white patio umbrella stands in the center of the patio. The building is surrounded by lush green trees and foliage. The sky is overcast.

# *Piedade*

RESTAURANTE

*Sabores à lareira*

# Uma força da natureza

Há casas que são o rosto dos seus proprietários e esta é uma delas, exibindo a força e coragem da sua proprietária, Cidália, que chegou de mãos vazias e lançou um restaurante de qualidade superior com iguarias de lambe os dedos. Fomos conhecê-lo no BMW Z4 M40i.

**T**odas as boas histórias começam com "Era uma vez...". A história do Restaurante Cidália é uma excelente história e, claro, começa assim.

Era uma vez uma mulher que vivia em Angola quando a guerra eclodiu e empurrou muitos portugueses para o retorno à pátria. Muitos "retornados" chegaram sem nada nas mãos e tiveram de começar do zero. Cidália nunca tinha cozinhado e "não percebia nada de cozinha nem sequer de restaurantes ou algo parecido." Mas, como bem diz o povo, a necessidade aguça o engenho e abriu uma petisqueira onde a "clientela fez a casa" e, estando de passagem pela Guarda, não falhava a visita.

Aproveitámos o bom tempo que, finalmente, se instalou no maciço central e fomos descobrir as estradas que nos encaminham até ao Barracão, a sul da Guarda, ao volante de um BMW Z4 M40i, gentilmente cedido pela A Matos Car. Um roadster elegante equipado com um motor de seis cilindros em linha com duas faces. Uma suave e que nos presenteia com uma viagem tranquila de cabelos ao vento e outra, mais ousada, graças aos 328cv

debaixo do longo capô que desagua na grelha duplo rim típica da marca de Munique, que torna qualquer estrada num parque de diversões. Sobretudo esta sinuosa que nos leva até ao restaurante onde dona Cidália ergueu um local de peregrinação.

## A qualidade do chassis do BMW Z4 é uma bênção ao rolarmos de capota aberta.

"O sucesso que alcançámos, quer na petisqueira quer aqui no restaurante, tem várias razões, mas uma delas é a qualidade dos nossos produtos e a forma como os tratamos." O orgulho desta afirmação motivou a explicação de como tudo funciona dentro do restaurante



e alguns segredos do Cidália. "Antigamente, eramos nós quem fazíamos tudo. Eu, que nunca tinha pegado num tacho, vim para Portugal para fazer os enchidos e cortar a carne." Hoje já não pode ser assim, mas continuam a fazer questão de escolher os melhores fornecedores, "aqueles que mais se aproximam daquilo que fazíamos outrora". Depois é saber trabalhá-los. E não é por acaso que conquistou o epíteto de "Rainha dos Grelhados".

Tudo começou pela necessidade de se diferenciar dos outros restaurantes. Começou a fazer carne na grelha, à lareira, com o sucesso que hoje é reconhecido por todos. Mas há mais um segredo! Aqui não utilizam carvão nos grelhados, apenas lenha de azinho. Certamente mais dispendioso e trabalhoso, "mas o sabor final e o sorriso dos clientes compensa!"

No Restaurante Cidália há várias especialidades. Uma delas é o Cabrito Assado, mas, uma das mais procuradas, são as Iscas de Fígado de Vitela. Os fígados são comprados inteiros e é Cidália quem os corta e prepara num molho especial com alho e sal na base do tempero. São de fazer crescer água na boca!

Sem surpresas, o destaque do Cidália reside no seu interior. Acolhedor, entramos para uma antecâmara que nos leva até à sala onde não há divisões para a cozinha. "Gostamos que os nossos clientes vejam o nosso trabalho" e, bem à vista de todos, está a lareira, alimentada a madeira que é acesa horas antes de começar a servir para estar tudo pronto para a chegada dos clientes.

Confessamos que ficámos de queixo caído a olhar para a enorme lareira onde o cabrito é assado e onde as carnes generosas de porco e vitela passam pelas brasas

## A lareira, alimentada apenas a azinho, é um dos segredos da "Rainha dos Grelhados".



# Basta vir uma vez ao Cidália para se tornar num cliente habitual.

que lhe dão o sabor característico do Cidália. E como garante, "a carne, de grande qualidade, é sempre grelhada no ponto mantendo-se macia."

Para entreter o estomago antes do manjar prometido, umas fatias de paio ou umas tirinhas de entremeada, grelhada claro, vão esgotando o pão guloso. O arroz de feijão caldoso espera a chegada da carne, seja o Cabrito ou a Aba da Vitela Jarmelista. Para sobremesa há vários doces caseiros para os dentes mais doces e um requieirão com doce de abóbora que é um regalo.

A ementa comporta, ainda, outras opções de carne, da picanha aos nacos de alcatra e, para quem gosta mais de peixe, há bacalhau e peixe fresco do dia, aquele que surgir no mercado. Todos os pratos temperados na perfeição e que denotam um daqueles amores que esperamos ser para a vida toda. E o futuro já está a chegar. É com um brilho especial e uma lagrima a bailar nos olhos que Cidália fala do neto, Chef de Cozinha e será quem vai dar continuidade ao restaurante que ergueu do nada e hoje é um marco incontornável na região e no país.

## "Ainda sou eu quem escolhe, fatio e tempero as nossas famosas Iscas de Fígado de Vitela."

Cidália é uma força da natureza que descobriu a sua vocação e, com a ajuda das filhas que trabalham com ela, construiu um legado de qualidade e sabor únicos que o seu neto irá perpetuar. O seu nome, orgulhosamente gravado no nome da casa, será para sempre sinónimo de uma mulher forte e de uma casa de referência onde a comida e a arte de bem servir são alvo de invejas.

O repasto e a conversa estiveram no ponto, tal como as carnes grelhadas na icónica lareira à vista de todos, mas aproximava-se a hora de começar a preparar os jantares e, para nós, chegava também a hora de fechar a capota e zarpar com o BMW Z4 M40i rumo ao próximo destino. De capota fechada, sim, que o fresco da noite serrana a isso obrigava. Porém, o roadster da BMW não perdeu o seu charme e, com o sol a desaparecer no horizonte, escolhemos, claro, o caminho mais longo para chegar a casa. Quanto a si, se ainda não está já a marcar a sua visita ao Cidália, o que espera? Garantimos que não se vai arrepender e, tal como nós, depois da primeira vez, vai tornar-se num cliente habitual!





MUNICÍPIO DA  
**GUARDA**

Consulte aqui  
a sua **Agenda**



AGENDA

# Guarda O VERÃO!

julho - agosto - setembro  
**2024**



**VOLTA**  
A PORTUGAL



— ROTEIRO —

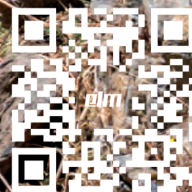
FREIXO  
DE ESPADA  
À CINTA

*Descobrir terras de seda*





Descarregue o roteiro em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# Trás-os-Montes pisca o olho ao Douro

*Aqui está um retrato de um concelho cheio de afetos que tem nas riquezas das gentes, do património e da história a pedra de toque para a essência de diferentes descobertas.*

*Visitar Freixo de Espada à Cinta é mergulhar num mundo de encantos, sabores ancestrais e tradições seculares. Fomos descobri-lo a bordo do Jeep Avenger e-Hybrid.*

**F**reixo também é de poetas. Um dia Junqueiro, cidadão do concelho, disse que "em cada pedra de Freixo de Espada à Cinta, sinto a respiração do passado, o eco das vozes que moldaram esta terra e a essência de uma história viva." Aqui está um retrato de um concelho cheio de afetos que tem nas riquezas das gentes, do património e da história a pedra de toque para a essência de diferentes descobertas.

## O intrincado labirinto das ruas do centro histórico de Freixo de Espada à Cinta vai fazê-lo viajar no tempo.

E começamos assim esta nossa viagem até Freixo de Espada à Cinta. Não fica perto, mas é fácil chegar a este canto de Portugal, em plena região transmontana duriense e por onde passa a emblemática Estrada Nacional 221. É este território que moldou as gentes e as tradições com uma história e uma natureza ímpares. No limite de territórios fronteiriços, sucessivas batalhas fizeram deste lugar um exemplo da sagacidade e de perseverança na preservação do

legado histórico de Portugal, com a monarquia a conceder-lhe estatuto de importância inigualável.

E, para descobrir estas riquezas transmontanas escolher o automóvel certo para esta viagem foi simples, tendo como pensamento primário a defesa do ambiente. O novo Jeep Avenger foi nosso companheiro de descoberta e, depois da versão 100% elétrica, chega agora com a sua motorização híbrida para continuar a proteger o ar puro que se respira por estas bandas.

E, porque a tradição diz que um Jeep nunca nos deixa ficar mal em qualquer percurso, o Avenger, apesar de ter apenas tração às rodas dianteiras, encarou todo o percurso sem queixumes utilizando de forma perfeita o sistema eletrónico que maximiza a tração, que oferece vários modos de condução para estrada e fora dela. Por outro lado, o motor 1.2 e-Hybrid revelou-se generoso em estrada e fora dela com consumos muito interessantes, sempre abaixo dos seis litros de gasolina por cada centena de quilómetros. Os 100cv são suficientes para uma condução tranquila que permite desfrutar do bellissimo cenário deste roteiro.

Comece as descobertas pela sede de concelho. O intrincado labirinto das ruas do centro histórico vai fazê-lo viajar no tempo. Aqui e ali, recantos genuínos recortados por rostos que lhe vão contar estórias. Estamos numa das vilas mais manuelinas de Portugal, onde sobressaem testemunhos em portas e janelas. O largo da Igreja

Matriz é um exemplo disso. A fachada e o seu pórtico principal espelham a época, no interior os tetos são de uma riqueza patrimonial elevada de onde se destacam os painéis da escola de Grão Vasco ao lado da talha barroca.

## A nova versão do Jeep Avenger tem um generoso motor 1.2 e-Hybrid que, mesmo apenas com tração dianteira, supera qualquer obstáculo sem dificuldades.

Ali ao lado, está o testemunho medieval de um castelo encimado por uma torre enigmática. É uma torre com uma planta heptagonal, a que todos chamam Torre do Galo. Uma torre em que nenhuma das paredes tem a mesma medida. Mas, não menos enigmático, o freixo. Sim. Uma árvore simbólica, um freixo, com uma espada à cinta. As lendas dividem-se entre a história de um nobre de nome



# A praia da Congida é visita obrigatória, seja para contemplar o rio ou para iniciar um passeio de barco pelo Douro.

“Espadacinta” que, depois de uma batalha com os invasores mouros à beira do Douro, se sentou para descansar à sombra de um freixo pendurando a espada e a lenda que fala de D. Dinis que, no final de um dia de conquistas, se sentou à beira de um freixo a descansar e colocou o cinto com a espada na árvore. Histórias complementadas por um belo passeio a pé até à Praça do Município, onde já se encontra assinalado o KM90 da Estrada Nacional 221, transformada em roteiro turístico pelo Clube Escape Livre. Aqui também se destaca o pelourinho e o histórico edifício da Câmara Municipal. Depois, pode seguir até à igreja barroca do convento de São Filipe Nery.

## Com três modos para condução fora de estrada, uma generosa altura ao solo e ângulos de ataque amplos, o Avenger continua um fiel depositário do ADN Jeep.

Imperdível será, também, uma visita ao Museu da Seda e do Território. Como capital das “Terras de Seda”, o concelho é um dos últimos territórios europeus onde se produz, de forma artesanal, seda desde o século XVII.

Pode descobrir o concelho de Freixo de Espada à Cinta em todas as épocas do ano. É certo que cada época marca uma paisagem, das amendoeiras em flor às vindimas. Decerto que vão ficar muitas memórias em cenários e caminhos deslumbrantes. O road book começa na passeira ao fundo da rua do Hotel Freixo Douro Superior. Segue por trilhos fáceis de realizar. Utilizámos todas as capacidades do Jeep Avenger, nomeadamente, a altura ao solo superior a 200 mm e ângulos de desempenho (ataque e ventral de 20° e de saída de 34°)



LET US  
DRIVE YOU TO A \_\_\_\_\_  
**SUSTAINABLE  
FUTURE**

A COFICAB é líder a nível global,  
especializada no design, produção e  
venda de fios e cabos para a indústria  
automóvel.



**DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

A COFICAB está comprometida com as metas do Acordo de Paris, e trabalha continuamente na redução das suas emissões de CO<sub>2</sub> com vista à neutralidade carbónica.

excelentes. Também recorreremos aos três modos especiais para aventura fora de estrada, Sand, Mud e Snow e, ainda, o controlo de descida em declive, muito útil nos socacos do Douro.

Eficácia absoluta que impressiona num carro que não tem tração integral. Um companheiro de viagem silencioso, confortável e eficiente que graças a uma bateria de 0,9 kWh permite pequenos momentos de condução em modo elétrico, nomeadamente nas vilas e aldeias atravessadas pelo nosso roteiro. Cortesia da bateria, mas também da tecnologia 48V que assegura paz de espírito na condução com alternância entre os modos de condução elétricos e de combustão, a que se junta a caixa automática, suave e cúmplice com as necessidades do condutor.

Douro é sinónimo de paisagem, e de uma paisagem única, em verdadeiras aventuras a mirar o rio. E não faltam motivos. O trajeto que escolhemos pode levá-lo a uma piscadela de olho ao rio transfronteiriço em vários pontos, mas ficam aqui as sugestões personalizadas para que a sua memória o faça regressar um dia destes tal o arregalo da vista, tal o arregalo do coração nestes locais: Penedo Durão, Carrascalinho, Colado, Cruzinha e Assumadouro.

## **Não vão faltar motivos para vir viajar pelas terras da seda, provar os seus sabores, conhecer as suas gentes e tradições e descobrir os segredos da sua história.**

Depois de um percurso deslumbrante ao lado do Douro que se inicia em Mazouco e vai quase até Freixo e onde pudemos comprovar as características do nosso Jeep Avenger no que toca ao conforto e facilidade de condução. E colocámos, uma vez mais, à prova os modos de condução fora de estrada, onde o Avenger provou ser um verdadeiro Jeep, encarando o percurso e os obstáculos com uma elegância só comparável ao desenho inspirado da sua carroçaria compacta.

O road book termina junto da praia da Congida. O local é único pela tranquilidade e pela frescura, mesmo se pensarmos que o Douro, na época estival, é quente. Mas mais um motivo para terminar aqui o caminho com a frescura da água a convidar a um bom mergulho, a um passeio de barco ou a um farnel recheado com as iguarias da região, onde não podem faltar os enchidos, um bom doce de amêndoa e um delicioso néctar da adega ou da muito premiada Quinta dos Castelares. E não se esqueça de levar consigo algumas destas iguarias. Nós já enchemos a espaçosa bagageira do "nosso" Jeep Avenger!

## **Onde dormir?**

Hotel Freixo Douro Superior  
Casa de Alpajares  
Quinta da Ferradosa

## **Onde comer?**











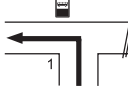

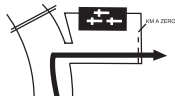

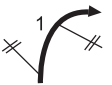


Cinta D'ouro  
Zona Verde  
Latas

















# Trilhos de Freixo de Espada à Cinta

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
1	0,000 0,000	0,000 0,000		<b>FREIJO DE ESPADA À CINTA PÔR KM A ZERO</b>
2	0,100	0,100		1 - Rua do Carrascal
3	0,100	0,200		1 - Casa branca
4	0,100	0,300		1 - Rua Bispo José Maria Teixeira <b>SOBE ASFALTO PRINCIPAL</b>
5	0,100	0,400		<b>DESCE PISO DEGRADADO POUCO DEPOIS TERRA ESTREITO!</b>
6	0,800	1,200		<b>SOBE</b>
7	1,300	2,500		<b>ENTRA E SEGUE ASFALTO</b>
8	0,750	3,250		1 - Miradouro <b>CAPELA Nª SRA. DE MONTES ERMOS ENTRE ADMIRE PAISAGEM E DESÇA E SIGA A ESTRADA POR ONDE VEIO</b>
9	1,100 0,000	4,350 0,000		1 - Placa de caça <b>ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO SOBE P.P.</b>
10	1,000	1,000		<b>DESCE P.P.</b>
11	0,200	1,200		<b>PODE IR PRIMEIRO À ESQUERDA OBSERVAR PAISAGEM NO MIRADOURO DE FREIJO DEPOIS, ATRAVESSA EN</b>
12	1,100 0,000	2,300 0,000		1 - Placa Portugal 2020 <b>ATT!! ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO SEGUE P.P.</b>
13	0,300	0,300		<b>CONTINUA P.P.</b>
14	0,700	1,000		<b>DESCIDA ÍNGREME EXPERIMENTE DSR</b>
15	0,900	1,900		<b>DESCE P.P.</b>
16	0,500	2,400		<b>CONTINUA P.P.</b>

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
17	0,400	2,800		<b>ENTRA E SOBE EMPEDRADO</b>
18	0,100	2,900		1 - Nicho de Nª Sra. <b>ENTRA E SEGUE ASFALTO</b>
19	0,400 0,000	3,300 0,000		1 - Rua do Canto 2 - Caminho do Colado Mourisco <b>ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO SEGUE P.P.</b>
20	0,300	0,300		<b>DESCE P.P.</b>
21	0,300	0,600		<b>CONTINUA P.P.</b>
22	0,300	0,900		<b>SOBE P.P.</b>
23	0,300	1,200		<b>CONTINUA P.P.</b>
24	0,100	1,300		<b>DESCE P.P.</b>
25	0,100	1,400		<b>CONTINUA A DESCER P.P.</b>
26	0,800	2,200		<b>CONTINUA P.P.</b>
27	0,100	2,300		<b>SOBE P.P.</b>
28	0,600	2,900		<b>SOBE P.P.</b>
29	0,400	3,300		<b>SOBE P.P. E ENTRA E SEGUE ASFALTO ESTREITO</b>
30	0,600	3,900		<b>CONTINUA ASFALTO PRINCIPAL E ATRAVESSA MACIEIRINHA</b>
31	1,100	5,000		1 - Caixaote do lixo 2 - Amendal <b>SOBE RUA DA FONTINHA POUCO DEPOIS TERRA</b>
32	0,300	5,300		

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
33	0,400	5,700		<b>ENTRA EN220 ATT!!</b>
34	1,100	6,800		<b>DIR BRAGANÇA / MOGADOURO ENTRA EN221</b>
35	1,200 0,000	8,000 0,000		1 - Após sinal de fim de proibição ultrapassagem <b>ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO SOBE P.P.</b>
36	0,200	0,200		
37	0,200	0,400		<b>CONTINUA P.P.</b>
38	0,900	1,300		
39	1,200	2,500		<b>SOBE P.P.</b>
40	0,200	2,700		1 - Placa Informativa <b>DESCE P.P.</b>
41	0,700	3,400		
42	0,300	3,700		<b>ENTRA E DESCE ASFALTO</b>
43	1,300	5,000		1 - Placa Bem-Vindo à Freguesia de Mazouco <b>DESCE ASFALTO PRINCIPAL DIR. GRAVURA RUPESTRE POUCO DEPOIS EMPEDRADO SEMPRE DIR. GRAVOURA RUPESTRE</b>
44	0,400	5,400		<b>DIR. GRAVURA RUPESTRE DESCE EMPEDRADO SEGUE SEMPRE DIR GRAVURA RUPESTRE</b>
45	0,600 0,000	6,000 0,000		<b>JÁ EM EMPEDRADO PÔR KM A ZERO ENTRA E DESCE TERRA SEGUE P.P.</b>
46	1,000	1,000		<b>DESCE P.P.</b>
47	1,700	2,700		1 - Admire Rio Douro
48	1,100	3,800		<b>CONTINUA P.P. AO LONGO DO RIO DOURO</b>
49	0,900	4,700		<b>ENTRA E DESCE ASFALTO ESTREITO</b>

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
50	1,100 0,000	5,800 0,000		<b>ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO DESCE E SEGUE P.P.</b>
51	0,600	0,600		<b>SEGUE P.P.</b>
52	0,200	0,800		<b>SOBE P.P.</b>
53	0,800	1,600		<b>SOBE P.P.</b>
54	0,200	1,800		<b>CONTINUA P.P.</b>
55	0,900	2,700		<b>SOBE P.P.</b>
56	0,800	3,500		<b>CONTINUA P.P.</b>
57	0,600	4,100		<b>CONTINUA P.P.</b>
58	0,100	4,200		<b>ENTRA ASFALTO E DESCE</b>
59	1,500	5,700		<b>ENTRA E SOBE EMPEDRADO</b>
60	0,400	6,100		
61	0,050	6,150		<b>DESCE E ATRAVESSA PELA RUA PRINCIPAL</b>
62	0,450	6,600		<b>DIR. PRAIA FLUVIAL DA CONGIDA DEPOIS SEGUIR PLACAS DIR. CONGIDA</b>
63	3,700	10,300		<b>PRAIA DA CONGIDA ENTRA EMPEDRADO FIM DA ETAPA</b>





# POLI TÉCNICO GUARDA

DESCOBRIR O TEU  
POTENCIAL INTERIOR

## LICENCIATURAS

Animação Sociocultural  
Biotecnologia Medicinal  
Ciência de Dados e Inteligência Artificial  
Comunicação e Relações Públicas  
Comunicação Multimédia  
Contabilidade  
Design de Equipamento e Ambientes **NOVO**  
Desporto  
Desporto, Condição Física e Saúde  
Educação Básica  
Educação Social Gerontológica  
Energia e Ambiente  
Enfermagem  
Engenharia Civil  
Engenharia Informática  
Engenharia Topográfica  
Farmácia  
Gestão  
Gestão de Recursos Humanos  
Gestão do Turismo e da Hospitalidade  
Gestão Hoteleira  
Marketing  
Mecânica e Informática Industrial  
Restauração e Catering  
Turismo e Lazer

## MESTRADOS

Biotecnologia Medicinal e Farmacêutica **NOVO**  
Cibersegurança **NOVO**  
Ciências Aplicadas à Saúde  
Ciências do Desporto  
Computação Móvel  
Construções Cívicas  
Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º CEB  
Enfermagem Comunitária  
Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria  
Gestão  
Gestão e Sustentabilidade no Turismo  
Gestão Industrial **NOVO**  
Marketing e Comunicação  
Tecnologias para a Logística **NOVO**

CTeSP | LICENCIATURAS | MESTRADOS



# Cativante Marrocos

Um momento "Extremamente Agradável" com Hermínio Loureiro

**O**s momentos "extremamente agradáveis" que o Clube Escape Livre proporciona não se resumem ao território nacional. Marrocos é um país de contrastes fascinantes, de emoções sempre fortes e com uma sensação de infinito que, em nós, primeiro se estranha e depois se entranha.

Ao visitar Marrocos sentimos vários mundos distintos unidos num só. Do mar com o deserto ali tão perto, onde nos cruzamos com colunas de camelos em caminhadas lentas e tranquilas, das densas florestas aos oásis e até aos picos do Atlas. Marrocos é um lugar verdadeiramente mágico.

O deserto, além de pequenas tempestades, também oferece uma paz imensa que nos faz sentir tão pequenos, bem como um pôr e nascer do sol únicos e verdadeiramente imperdíveis. O céu estrelado da noite do Sahara é algo que deveria ser visto pelo menos uma vez na vida por todos.

É uma terra acolhedora, de gente simples, onde quem visita se sente sempre bem, com encantadoras aldeias que cativam com a sua autenticidade e beleza. Uma das coisas que mais me impressiona em Marrocos é o sorriso simples e desconcertante das crianças que encontramos ao longo dos lugares e dos caminhos que vamos percorrendo, indiferentes ao calor e às poeiras finas que vão subindo no ar.

Marrocos proporciona um conjunto de experiências inesquecíveis que vão desde o chá forte e escuro, às deslumbrantes paisagens do cume do Atlas, às vezes com neve, e aos contrastes da aridez desértica com os mistérios da montanha. O Escape Livre organiza, com alguma frequência, expedições a Marrocos que recomendo vivamente para quem gosta de boas emoções a bordo de uma viatura todo-terreno.

Das quatro cidades imperiais marroquinas, a saber, Marraquexe, Meknès, Fez e Rabat, a primeira é para mim a mais apaixonante. Marrocos tem 37 milhões de habitantes e Marraquexe é uma das suas principais portas do turismo, fundamentalmente de aventura, com tanto para ver e conhecer, que os dias parecem pouco para tanto.

Na medina, a vida faz-se entre ruas, residências e souks, sempre com as mesmas tonalidades, como ditam as regras. A praça Jemaa el-Fnaa é, na minha opinião, uma das praças mais cativantes do mundo, sendo uma das mais imponentes do norte de África. O primeiro contacto é estranho, mas depois são os vendedores, os cafés, as esplanadas, as flautas a encantar serpentes, a fruta, os sumos naturais, os restaurantes com as tagines, os grupos que se juntam para cantar que fazem deste um espaço único e fascinante.

Vale bem a pena percorrer os labirintos e estreitos caminhos sem olhar para os ponteiros do relógio, devemos parar e falar com os vendedores que, mais que vender, gostam de conquistar a nossa simpatia, mesmo na hora de regatear, esse que é o momento mais alto do comércio marroquino e que por vezes se torna apaixonante pelas emoções que proporciona.

O brilho da noite, a exuberância do deserto, a pureza das gentes, onde a vida corre devagar, faz destas paisagens um verdadeiro território anti-stress.

Marrocos destaca-se como um destino de grande diversidade paisagística com opções para todos os gostos, deserto e montanha, sossego e diversão, pequenas povoações e grandes cidades.

Marrocos é assim mesmo, a multitudine de um país do norte de África com lugares convidativos a aventuras "extremamente agradáveis" aqui bem perto de nós. Vários mundos distintos num único país. Fiquem atentos ao calendário do Escape Livre para 2025 e experimentem... tenho a certeza de que não se vão arrepende.

## Um país de contrastes fascinantes e sensação de infinito.





# valorpneu

Porque existe Amanhã

Recauchutagem ↑

Reciclagem ←

Valorização  
Energética →

**DÊ AOS SEUS PNEUS  
UMA VIDA LONGA.**

**A VALORPNEU DÁ-LHES  
UMA VIDA NOVA.**

Com os cuidados certos pode aumentar o ciclo de vida dos seus pneus.

Quando já não puderem circular, a Valorpneu encaminha-os para **recauchutagem, reciclagem ou valorização energética.**

Conheça a vida destes pneus:  
[www.valorpneu.pt](http://www.valorpneu.pt)



# Novo Nissan Qashqai Defy Ordinary\*

O novo Nissan Qashqai eleva todas as expectativas. Com um design renovado e tecnologias avançadas, coloca a condução urbana acima de tudo. Mantenha-se informado em [nissan.pt](http://nissan.pt).

\*Desafia o convencionalismo.

Consumo combinado: 5,2 a 6,4 L/100 km. Emissões de CO<sub>2</sub>: 117 a 145g/km