

ESCAPE LIVRE

magazine

REDWAN
2020



DAKAR

Uma aventura nas arábias

AGENDA 2020
ESCAPE LIVRE

GALA SPAL
A NOSSA SELEÇÃO
DE PILOTOS

ADEGA
CASAS ALTAS

RENAULT CLIO
VS
PEUGEOT 208

ROTEIRO
NAZARÉ



Consumo combinado (l/100km): 8,8 a 5,4.
Emissões de CO₂(g/km): 177 a 143. Método de medição WLTP.

NOVO GLB.

Mercedes-Benz



O SUV com 7 lugares para toda a família.

O novo GLB oferece soluções para todas as famílias: para as maiores, graças à sua lotação máxima de sete pessoas, e para as mais aventureiras, pelo seu espaço a bordo e flexibilidade de utilização – dentro e fora de estrada.

Experimente-o num Concessionário Oficial Mercedes-Benz ou marque o seu Test Drive online em [mercedes-benz.pt](https://www.mercedes-benz.pt).

FALE CONNOSCO
808 200 699



ESCAPE livre

Produção: Organizações Escape Livre, SA
Redação: Luís Coelho, Luís Celínio, Nuno Antunes
Colaboradores Permanentes: Pinto Moreira, Susana Costa
Fotografia: Escape Livre, João Cortesão, Luís Costa, Vitor Mota,
Carlos Pedrosa, DPPI Images
Vídeo: Daniel Miranda, Zero Graus
Publicidade: Rua Marquês de Pombal, 45 – 2º
6300-728 Guarda
Tel. 271 205 285 / 967 899 449
escapelivre@escapelivre.com
www.escapelivre.com
Impressão: Ligação Visual
Tiragem: 15.000 exemplares
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:





Sempre juntos

Luís Coelho

Uma das particularidades dos momentos mais difíceis é serem capazes de trazer ao de cima o melhor de cada um. Acreditamos que os tempos que vivemos serão exemplo disso e que, juntos, iremos seguir viagem rumo a dias melhores.

As necessárias medidas para a contenção do Covid-19 são um verdadeiro teste à nossa capacidade de união e respeito por todos. O Clube Escape Livre, com um ano de 2020, como sempre, preenchido de passeios e aventuras, está a trabalhar afincadamente para reorganizar o seu calendário para que, ultrapassado este momento, nos possamos voltar a juntar e partir à descoberta de novos caminhos pelo património histórico do nosso país.

São precisamente as viagens, os automóveis e um forte espírito de grupo que nos apaixonam e nos motivam a continuar a desbravar caminho. Em conjunto com os nossos parceiros e as entidades responsáveis, e acompanhando de perto a evolução da situação no mundo, estamos continuamente a estudar novas datas e soluções para todos os eventos que preparámos para si. Nesta edição pode ficar a conhecer todas as novidades, incluindo a recriação histórica de transportar neve da Serra da Estrela até Lisboa, em agosto, que nos propomos fazer este ano. Em www.escapelivre.com iremos manter atualizadas todas as alterações que se imponham.

Enraizados no espírito Escape Livre estarão sempre os automóveis. Até aqui, esta revista era, principalmente, dedicada a esta paixão, fazendo chegar até si todas as

novidades do setor. Hoje, mais do que lhe mostrar de que são feitas estas máquinas, queremos celebrar o que podemos fazer com elas. Os sítios onde nos podem levar, as aventuras que nos fazem viver, o Portugal que nos permitem descobrir.

Seja uma expedição pelas areias escaldantes da Arábia Saudita, juntando o espetáculo que é o Dakar às maravilhas de uma civilização antiga, seja uma viagem até Souropires para descobrir os vinhos brancos mais originais do país. Pelo caminho, paragem obrigatória para comer no restaurante Colmeia, um fim de semana inesquecível no H2otel e um percurso pela Nazaré que, esperemos muito brevemente, também poderá repetir, seguindo o roteiro que preparámos para si. Tudo isto ao volante de automóveis incríveis que proporcionaram momentos únicos a cada quilómetro de estrada e fora dela!

Nas páginas desta revista encontrará também a nossa conversa com Ricardo Oliveira, a propósito dos 40 anos da Renault em Portugal, e um tête-à-tête entre o Renault Clio e o Peugeot 208.

Destaque final para mais uma novidade deste ano, com as capas da revista a serem assinadas pelo pintor Redwan Cassamo, sobejamente conhecido no mundo dos automóveis pelas suas telas que já imortalizaram os maiores pilotos nacionais e internacionais.

Despeço-me com o desejo de nos encontrarmos o mais rapidamente possível. Até lá...

**...cuide de si, cuide dos seus
e aproveite para sair de casa nas páginas
da Escape Livre Magazine.**

8



Escape Livre 2020

Agenda

Aventure-se por novos caminhos

16



Dar Neve a Lisboa

Novidade

Vai chegar neve em agosto

20



Gala SPAL

Evento

A nossa seleção de pilotos

26



Dakar 2020

Aventura

Uma expedição nas arábias

38



Dérbi Francês

Comparativo

Renault Clio e Peugeot 208 postos à prova

46



Ricardo Oliveira

Entrevista

40 anos
Renault
em Portugal

50



H2Otel

Hotel

Um hotel
que sabe
a chegar a casa

56



Casas Altas

Vinhos

Uma visita
à adega
do Sr. Doutor

62

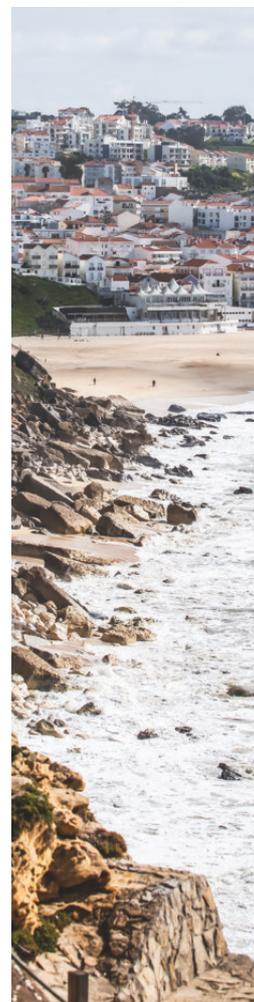


Colmeia

Restaurante

Cozinha
tradicional
reinventada

66



Nazaré

Roteiro

Fora de estrada
em terra
de pescadores



Inscreva-se em
www.escapelivre.com



DESCUBRE

EL MUNDO

2020

Aventure-se a descoberta

4° Off Road Bridgestone/FirstStop Marrocos

Nova Data 7-15 novembro

Marrocos é o destino desta comitiva que leva 15 equipas e 40 pessoas à mais exótica das expedições do Clube. Com a alteração da data para Novembro, ainda pode tentar inscrever-se nesta concorrida aventura. Aberto a todas as marcas e modelos 4x4, privilegia o fora de estrada para mostrar o vasto território marroquino, dos desertos às montanhas, dos mercados típicos até à gastronomia tradicional. O alojamento é sempre em unidades de 4 e 5 estrelas.



She's Mercedes Off Road Experience

Nova Data 26 setembro

A Mercedes-Benz Portugal desafia novamente o Clube Escape Livre a preparar um fim de semana fora de estrada, dando continuidade à estratégia She's da marca alemã, destinada às senhoras. Este ano, o encontro-aventura desenrola-se todo junto ao mar, centralizado na Nazaré. O Porto de Abrigo, o farol da Nazaré e o novo Lounge Mercedes estão entre os pontos de visita do programa destinado às condutoras Mercedes-Benz. Inscrições abertas.

Classic Cars Tour

Nova Data 16-18 outubro

Depois do sucesso da primeira edição, em 2019, as estradas beirãs voltam a receber as cores e a história dos carros clássicos. Em 2020, a caravana visita os municípios do Fundão, Belmonte, Covilhã, Penamacor, Sabugal, Manteigas e Guarda, com dois percursos similares, embora com objetivos diferentes: a componente desportiva, através da prova de Regularidade e a componente turística, em passeio e com visitas ao património e maior contemplação das paisagens. Inscrições abertas.



NOVA GERAÇÃO PEUGEOT HÍBRIDOS PLUG-IN UNBORING THE FUTURE



NOVO SUV PEUGEOT 3008 HYBRID4

300 CV E 4 RODAS MOTRIZES

ATÉ 59 KM DE AUTONOMIA EM MODO 100% ELÉTRICO

A PARTIR DE 30 G CO₂/KM E 1,3 L/100 KM

Conheça a gama de Híbridos Plug-in em peugeot.pt

MOTION & e-MOTION



PEUGEOT



9ª Aventura Dacia 4x2

*À descoberta da beleza histórica
do Centro de Portugal.*

5-7 junho

A 9ª Aventura Dacia 4x2 viaja este ano até ao Centro de Portugal, cruzando quatro municípios de rara beleza e significado histórico. Os percursos em trilhos todo terreno pelos municípios de Penela, Lousã, Condeixa e Montemor-o-Velho, irão levar os participantes a descobrir paisagens inesquecíveis, um valioso património histórico, bem como a experienciar a riqueza da gastronomia da região.

O programa da 9ª Aventura Dacia 4x2 engloba visitas aos castelos de Penela, Lousã e Montemor-o-Velho, a subida a miradouros com paisagens fabulosas, sem esquecer excelentes experiências fora de estrada que irão fazer as delícias de todos os participantes, dos iniciantes aos mais experientes, e mostrar todas as capacidades dos Dacia. Centrados no bellissimo Duecitânia Hotel, partimos para mais uma aventura que tem sentido uma crescente adesão do número de proprietários de Dacia Duster 4x2 e 4x4, e Sandero Stepway. As inscrições estão abertas. Atreva-se a juntar-se à caravana Dacia e a descobrir mais um pouco de Portugal pelos olhos do Escape Livre.

Caso a evolução do surto de Covid-19 não permita ainda a realização do passeio com toda a segurança, a nova data será 11-13 de setembro.

7º Aniversário Cápsula do Tempo Guarda 2050

*Junte-se às celebrações
na Encosta do Tempo.*

28 Abril e 1 julho

O Clube Escape Livre e os parceiros da Cápsula do Tempo Guarda 2050, escolheram o Dia Mundial do Sorriso, a 28 de abril, para a habitual entrega do Prémio Solidário Transportes Bernardo Marques. O prémio marca o primeiro momento do aniversário da Cápsula do Tempo. Este será o 7º ano que o cheque de mil euros é entregue a uma IPSS do concelho da Guarda, após um processo de abertura de candidaturas. Pelo quarto ano consecutivo, este prémio tem a denominação e o patrocínio da empresa Transportes Bernardo Marques.

No dia 1 de julho é assinalado mais um aniversário da Cápsula do Tempo Guarda 2050. O programa integra diversos momentos, desde uma conferência, a plantação de uma árvore na Encosta do Tempo, o lançamento de uma nova chávena da coleção e outras surpresas a organizar pelos parceiros do projeto: Escape Livre, Instituto Politécnico da Guarda e Rádio Alitude.

Estão todos convidados a juntar-se às celebrações e a visitar a Encosta do Tempo, no ponto mais alto da cidade da Guarda.





Guarda Racing Days

*Um espetáculo imperdível
na cidade mais alta.*

11-12 julho

Depois do sucesso de 2019, a Câmara Municipal da Guarda, em colaboração com o Clube Escape Livre, organiza novamente o Guarda Racing Days. São dois dias de adrenalina, de treinos e de provas, de pó, de calor e de uma encosta cheia de público para assistir às rápidas passagens desta Especial, criando uma dinâmica excepcional de perseguição, adrenalina e espetáculo para público e pilotos.

A prova conta com a presença de alguns dos melhores pilotos nacionais e pretende promover um grande espetáculo desportivo, bem como a dinamização e a divulgação da cidade. A competição desenrola-se por mangas entre categorias e decorre numa pista mista, em terra e asfalto, a poucos minutos do centro da cidade da Guarda.

Um espetáculo imperdível e gratuito de velocidade, manobras, ronco dos motores, curvas apertadas e ganchos que traz a alta competição à cidade da Guarda.

XXII Slalom Sprint Castelo Rodrigo

*Duas provas e muita adrenalina
em Figueira de Castelo Rodrigo.*

18-19 julho

O Slalom de Castelo Rodrigo, organizado pelo Clube Escape Livre com a colaboração do Município de Figueira de Castelo Rodrigo, volta a afirmar-se com os melhores pilotos e carros, onde certamente irá contar com a habitual moldura humana que só Figueira de Castelo Rodrigo consegue apresentar no panorama das provas de slalom.

Pelo segundo ano consecutivo, este fim de semana desportivo integra duas provas do Campeonato de Portugal de Perícias, em dois dias: o XXII Slalom Sprint de Castelo Rodrigo e a 2ª Grande Perícia Automóvel Castelo Rodrigo. Conta ainda com uma prova adicional de sprint, na noite de sábado, no interior do estádio municipal, onde o público assiste à velocidade, comodamente instalado nas bancadas.

O palco está montado para que máquinas e pilotos superem novamente as expectativas e façam as delícias de um público exigente e apaixonado.

Resta-nos deixar o convite para que se juntem a nós e desfrutem de dois dias de muita velocidade, manobras incríveis e muita adrenalina.



Drift de Pinhel

21-23 agosto

A cidade de Pinhel recebe a quinta edição do Drift de Pinhel, com os carros mais vistosos e potentes da modalidade. Pinhel integra de novo o Campeonato de Portugal de Drift, na quarta prova do calendário da FPAK. Por outro lado, inclui também a Taça Internacional, com os melhores pilotos provenientes de quatro países: Portugal, Espanha, França e Suíça. Os pilotos voltam a oferecer aos milhares de pessoas um espetáculo de adrenalina, velocidade e manobras ao volante, em batalhas ou individualmente.



Termas Centro Classic Cars

18-20 setembro

Os apaixonados por carros clássicos e históricos têm neste fim de semana um passeio puramente turístico e temático, em torno das Termas do Centro. O programa dá a descobrir as características, o conforto e o acolhimento extraordinário das instâncias termais, bem como património, gastronomia e paisagens, por esta altura já marcadas pelas cores outonais. O centro de operações é nas termas do Cró, na Rapoula do Côa, concelho do Sabugal, visitando ainda outras termas da região centro. Inscrições disponíveis.

Off-Road Bridgestone/ACP Caminhos de Santiago

2-6 outubro

A mais emblemática aventura organizada pelo Clube Escape Livre voltou a ser solicitada pelos sócios e repete-se este ano, entre Trancoso e Santiago de Compostela, com um leque de visitas ao património religioso e histórico, grande gastronomia e as melhores paisagens a caminho da vizinha Espanha, percorrendo o Caminho Português de Santiago. O passeio encontra-se atualmente esgotado, mas é possível contactar o Clube sobre edições futuras.





T-Roc

Feito em Portugal

A partir de
22.950€*

O T-Roc é um orgulho. Para si e para nós. Com uma qualidade excepcional em todos os detalhes e um design distintivo, o T-Roc é fabricado em Portugal. Um SUV que além de confiança transmite o orgulho de ser português.

*Na troca do seu carro usado. Preço para Portugal Continental. Imagem não contratual. Limitado ao stock existente. Consumo médio (l/100 km) 5,4 - 8,5. Emissões: (g/km): 136 - 192. Valores sujeitos a alterações em função do equipamento opcional escolhido.



dar Meve a Lisboa

7-8 agosto



Vai chegar neve em agosto

Em 1614, neve era transportada da Serra da Estrela para Lisboa, entregue ao Rei e depois vendida como gelado.

Em 2020, o Clube Escape Livre e a Marinha do Tejo vão recriar uma tradição secular, baseada em documentos da época (como o que pode ver em baixo) que começou há mais de 400 anos, em 1614.

Esta ideia original de Carvalho Rodrigues, cientista natural de Casal de Cinza, no concelho da Guarda, parecia feita a pensar no espírito de aventura do Escape Livre. E, à medida que desvendávamos o novelo desta tradição secular, mais certezas tínhamos que não podíamos recuar deste desafio.

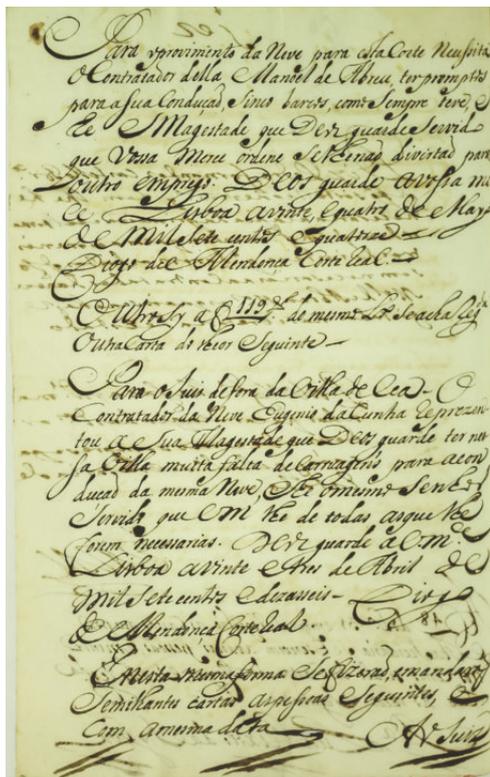
A história é simples de contar. Outrora, a neve era cortada na Serra da Estrela e depositada em "geleiras", que mais não eram buracos ou poços onde não chegava o sol, para depois ser transportada para a capital. A neve seguia em burros e cavalos até Vila Velha de Rodão e a partir dali era transportada de barco para Lisboa. Era então entregue a sua majestade, o Rei, para que pudesse saborear bebidas

frescas e gelados nos meses mais quentes do ano, e depois distribuída aos almocreves para que os comerciantes a vendessem como gelado também aos lisboetas.

Todos os anos tinham de ser transportados para Lisboa entre 450 a 600 quilos de neve por dia, para sua majestade "tomar neve", que mais não era do que, à falta de máquinas de gelo na época, derreter a neve e beber a água fresca.

Agora, com a tradição e experiência todo terreno do Escape Livre, vamos recriar todo o processo, desde retirar a neve da Serra da Estrela, assegurando o transporte com a potência dos modernos cavalos das Nissan Navarra até à Moita, onde embarcará nos barcos da Marinha do Tejo até ao seu destino final, no Cais das Colunas, em Lisboa.

Resta agora esperar por Agosto para saborear na capital portuguesa água fresca e gelados vindos do ponto mais alto do país.





9° Mercedes-Benz 4MATIC Experience

Novos trilhos e muito mais para descobrir na Raia Beirã.

23-25 outubro

Com a fasquia elevada no ano anterior, o Mercedes-Benz 4MATIC Experience regressa pelo nono ano consecutivo, destinado aos proprietários de veículos com tecnologia 4MATIC.

Depois de levar 46 viaturas e mais de uma centena de pessoas à descoberta da zona da Nazaré, em 2019, a caravana Mercedes-Benz privilegia, em 2020, a região da raia beirã, com centro de operações em Monfortinho. Serão três dias de encontro e outros tantos de aventura e descoberta de novos trilhos, turismo, lazer e muita história.

O Parque Icnológico de Penha Garcia e um jantar medieval fazem parte do programa do evento destinado aos veículos com tração 4MATIC da família Mercedes-Benz que, uma vez mais, irão puxar dos galões e demonstrar todas as suas capacidades dentro e fora de estrada, permitindo aos proprietários descobrir alguns dos segredos mais bem escondidos do nosso país.

Inscrições já estão abertas em www.escapelivre.com

4° Raid TT Vinhos Beira Interior

Um fim de semana de descobertas na Cidade do Vinho 2020.

20-22 novembro

Pelo quarto ano, o calendário do Clube Escape Livre termina com um passeio todo terreno, aberto a todas as marcas e modelos de jipes, que tem como ponto nevrálgico o concelho de Pinhel e como tema central os vinhos e a Feira Beira Interior - Vinhos & Sabores.

No ano que Pinhel é Cidade do Vinho 2020, há novo percurso e novos motivos de descoberta. A viagem pelo concelho de Pinhel e a visita ao património local prometem proporcionar um fim de semana divertido, familiar, tendo como tema os trilhos a história e, claro, as provas dos néctares e da gastronomia beirã.

As reservas e inscrições já estão disponíveis para este passeio, bem como para as restantes aventuras do Calendário 2020 do Clube Escape Livre. Quer seja um estreado ou um repetente, um amante dos passeios de lazer ou da velocidade, temos a certeza que temos o evento certo para lhe abrir o apetite e para o convencer a não deixar passar mais nenhuma oportunidade de se juntar à nossa caravana e vir descobrir novos caminhos connosco.

Contamos consigo?



BRIDGESTONE

Controle a sua viagem, mesmo em dias de chuva.



TURANZA T005

Para quem procura um controlo superior em condições de condução adversas, o Bridgestone Turanza T005 garante a melhor travagem* e aderência da sua gama, mesmo num dia húmido e de chuva.



O melhor da sua gama em aderência em piso molhado

O pneu com melhor classificação em travagem e curvas em piso molhado*



Classificações de rotulagem surpreendentes

Gama completa com classificações de rotulagem "A" da UE para piso molhado e "B" para resistência ao rolamento



Tempo de vida útil superior

Quilometragem significativamente melhorada face ao modelo anterior**

NOVO



* Com a mais elevada classificação para travagem e curvas em piso molhado atribuída pelo organismo de teste de pneus e certificação, TÜV SÜD. Referência: Comparativamente ao desempenho dos 4 principais concorrentes no mesmo segmento: Michelin Primacy 3, Continental Premium Contact 5, Good Year Efficient Grip Performance, Pirelli Cinturato P7. Teste efetuado pela TÜV SÜD a pedido da Bridgestone, entre abril e julho de 2017, em ATP Papenburg, no pneu medida 205/55 R16 91V. Pneus adquiridos pela TÜV SÜD no mercado europeu. Carro do teste: VW Golf 7. Relatório n.º [713112819]

** Com base nos testes internos, 11% de melhoria na vida útil face ao produto antecessor, o Bridgestone Turanza T001 EVO.



Todos os detalhes em
www.escapelivre.com

22^a Gala SPAL

*A nossa Seleção
de Pilotos*

A celebração dos pilotos da Guarda

Mário Patrão volta a ser o piloto mais destacado entre os seus congéneres do distrito da Guarda e venceu, pela sétima vez, o troféu La Vie Piloto do Ano.

A 8 de fevereiro, os pilotos do distrito da Guarda foram, uma vez mais, homenageados pelo Clube Escape Livre na 22^a Gala SPAL – A Nossa Seleção de Pilotos. O público presente no Grande Auditório do Teatro Municipal da Guarda elegeu Mário Patrão, piloto que em 2019, e apenas em quatro meses de atividade desportiva, conquistou vários resultados de relevo, regressando também ao Rali Dakar em janeiro deste ano.

Nesta nova edição da Gala SPAL, foram distinguidos 39 pilotos da Guarda, de 12 categorias do desporto motorizado, das duas às quatro rodas, da velocidade à perícia. Patrão, a correr na modalidade de Enduro, arrecada esta distinção pela sétima vez, sendo um dos dois pilotos mais premiados na Gala organizada pelo Escape Livre.

Para o piloto de Seia “É um importante prémio numa festa que já tem reconhecimento nacional. Para mais, é ainda um incentivo para uma época muito preenchida e



diversificada como a que tenho previsto para 2020”. A Gala institui ainda dois galardões importantes. O Troféu Manuel Gião, a mais alta

distinção desta gala, foi entregue por Sofia Gião, filha do piloto que dá o nome ao troféu, a Pedro Machado, presidente da Entidade Regional de Turismo do Centro de Portugal, por toda a aposta na valorização do turismo no território da região Centro e pela parceria desenvolvida com o Clube Escape Livre. O Troféu Prestígio João Lopes foi entregue pela filha, Ana Beatriz Lopes, a João José Prata, na sua qualidade de Presidente da Freguesia da Guarda, pelo trabalho que tem sido desenvolvido em prol da comunidade e pela colaboração com o Clube.

Em destaque também a Menção Honrosa atribuída a Luís Mata Pérez, o diretor do Museo de História de la Automoción de Salamanca.

A parceria com esta entidade na realização dos eventos de clássicos tem resultado na mobilização de equipas espanholas ao território da Guarda, permitindo maior divulgação da região.



De cima para baixo, da esquerda para a direita
 Mário Patrão recebe troféu La Vie Piloto do Ano
 Carlos Monteiro, Presidente da Câmara da Guarda
 Luis Celínio, Presidente do Clube Escape Livre
 Os distinguidos na edição 2020

Mário Patrão vence novamente o troféu Piloto do Ano

A noite de festa é também habitualmente o momento escolhido para receber novos Sócios Honorários, cabendo ao fotógrafo Luís Costa e ao jornalista Carlos Sousa, ambos pelo profissionalismo do seu trabalho e pela colaboração de longa data com o Clube Escape Livre, fazer parte da família Escape Livre.

Na gala, Carlos Monteiro, presidente do Município da Guarda, tomou da palavra para referir: "É uma satisfação estar nesta Gala SPAL. Ter uma instituição como o Escape Livre neste território é marcar a diferença: nas atividades de competição, nos passeios de TT e lazer e, aqui, homenageando os pilotos que levam a Guarda mais longe".

O evento contou com mais de 400 espetadores e uma primeira parte dedicada à música, com a atuação do Quarteto Santa Cruz de Coimbra. No final da Gala, uma vez mais foi sorteado entre o público presente um relógio Roamer, marca parceira do Escape Livre.

À direita, de cima para baixo
Cláudia Plácido, Pedro Machado, Luís Celínio, João Prata e Paula Ferreira
A música ficou a cargo do Quarteto Santa Cruz, de Coimbra
À esquerda, de cima para baixo
Mais de 400 pessoas encheram o TMG
No total, 39 pilotos foram homenageados



V O L V O

VOLVO XC40

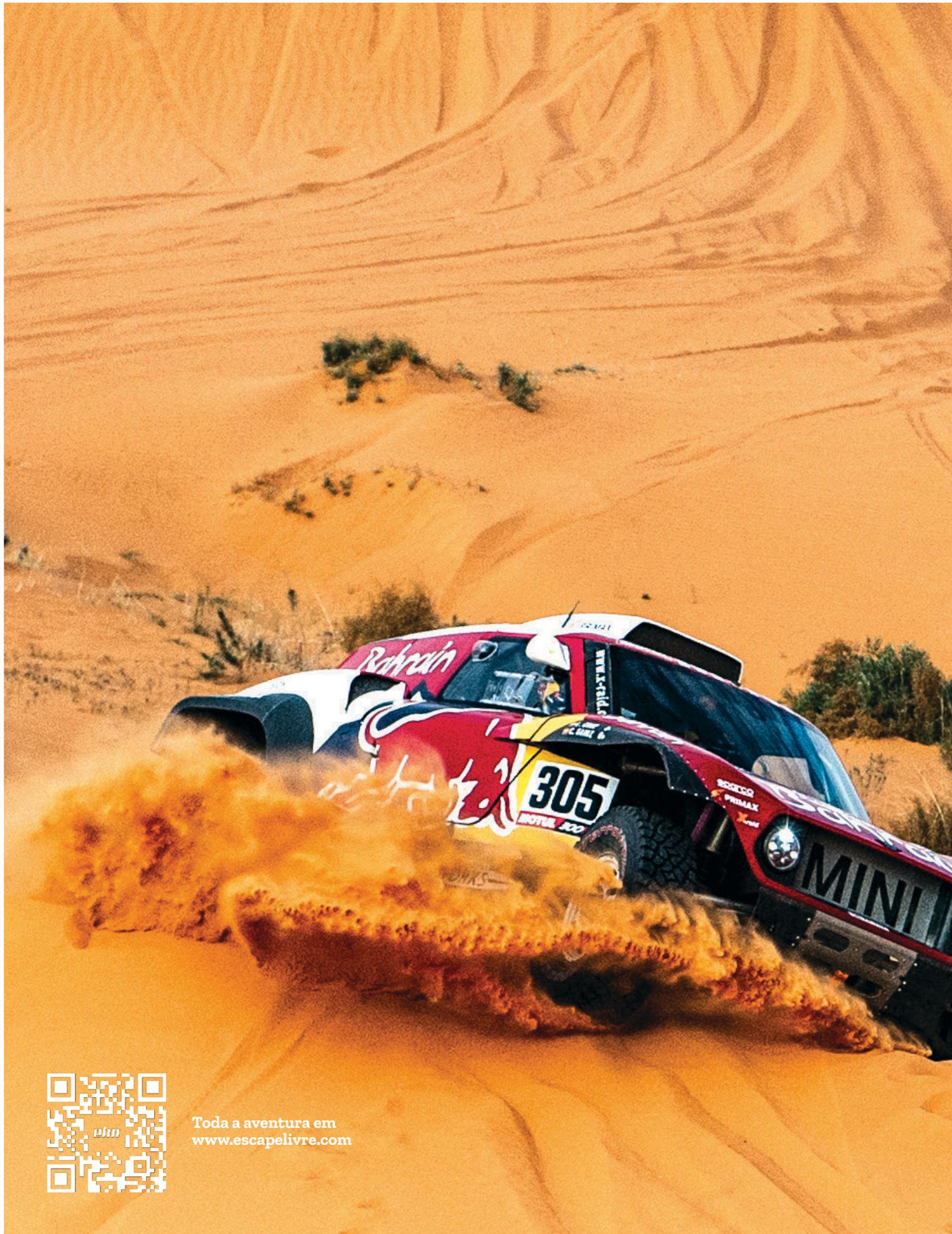
Vivemos num mundo, onde quanto mais... melhor.
O que possuímos, acaba por nos possuir. Onde ter tudo, é tudo.
Mas o mundo está a mudar. Apresentamos o novo Volvo XC40.
Livre e inteligente, sem arrogância. Arrebatador, sem seguir modas.
Minimalista, com alma Escandinava. Seguro, como qualquer Volvo.
Definitivamente contracorrente. Porque ter tudo não é o essencial.

Volvo XC40. Nada mais do que precisas.



MADE BY SWEDEN*

VOLVOCARS.PT



Toda a aventura em
www.escapelivre.com



DAKAR

*Uma viagem à Arábia Saudita,
o Rali mais famoso do mundo
e muito mais*



Uma expedição nas arábias

Partimos à descoberta da Arábia Saudita, à boleia do seu primeiro Dakar. Filipe Castro, um dos dezasseis participantes que viveu esta aventura na primeira pessoa, conta como foi.

Pois assim é e assim foi, de 3 a 14 de janeiro deste ano redondo de 2020.

O Clube Escape Livre, o Nosso Clube, mais uma vez colocou a fasquia bem alta quando inscreveu no seu calendário de eventos o inaudito Dakar na Arábia Saudita, país ainda hoje carregado de mistério e fascínio.

"Soou Forte a Trombeta Portuguesa" quando a comitiva dos dezasseis magníficos partiu à conquista das Arábias. Estávamos a 3 de janeiro, em Madrid, e com destino a Jeddah, onde já nos esperava o guia de nome Ahmed que nos acompanharia até ao final desta aventura. Ele e a boa disposição do grupo (aquele ingrediente que faz toda a diferença) que insistiu sempre em acompanhar-nos e, sem permissão, sentar-se diariamente à nossa mesa. Bem vistas as coisas, afinal éramos dezassete...

Ahmed, Jordano de origem e Engenheiro de formação, orgulhoso, erudito em história bem como em muitas outras áreas, desvendou-nos, dia após dia, muitos dos mistérios inscritos naquelas míticas civilizações. Ficou, assim e para sempre, um amigo de todos nós.

Em jeito de esclarecimento, não é, de todo, objetivo desta crónica um relato exaustivo desta viagem, pelo que apenas tentarei transmitir, a cores, uma fotografia deste périplo pela Arábia e Jordânia.

Jeddah, em modo de acolhimento, abriu-nos as suas portas e "ventanas", da cidade antiga, enigmática, bela e com surpreendentes semelhanças com Havana. Depois, à tarde, veio logo o aperitivo já com cheirinho ao nosso designio, o Village Dakar. Algumas horas bem passadas a desfrutar da apresentação oficial do evento, num espaço amplo e desenhado para o efeito, com a apresentação/entrevista, um a um, de todos os concorrentes, exibições de acrobacias em motos e espetáculos musicais variados.

"Soou Forte a Trombeta Portuguesa" quando a comitiva partiu à conquista das arábias.

No dia maior, 5 de janeiro, o primeiro dia da prova, viajamos para Al Wajh para assistir ao vivo e bem de perto à chegada dos concorrentes na primeira etapa. Bom, aí, eis quando nos foi conferido um local único e exclusivo!!! A saber: O Luís Celínio não deixou cair os seus créditos em mãos alheias, puxou dos galões

e entre um capitão intransigente e um coronel mais macio e compreensivo, conseguiu arrancar a ferros a carta branca que nos remeteu deserto adentro, longe dos demais, e em lugar privilegiado, 500 metros antes da meta, o que nos permitiu sentir o cheiro da adrenalina, entre receios e coragem, daquelas máquinas que ora passavam quer pela nossa direita, quer pela esquerda, antes de entrarem de prego a fundo na grelha de chegada. Horas fantásticas e momentos únicos para sempre recordar...

Logo após o fecho da etapa tivemos acesso ao Bivouac privado, reservado apenas às equipas, com lanche, visita guiada (já noite fora) a todo o local, em contacto direto com pilotos, mecânicos em grande azáfama e com referências mundiais ao vivo do desporto automóvel.

Ao jantar, num espaço de grande convívio de todas as equipas, ainda privámos com o nosso Paulo Gonçalves, senhor de uma genuína simpatia, e que, infelizmente, veio a ter, dias depois, um acidente fatídico.

De seguida, e após viagem própria para durões e resistentes ao sono, pernoitamos num local absolutamente edílico, o Madakhil Camp. Formações rochosas soberbas envolviam toda a garganta daquele impressionante desfiladeiro. Dia seguinte totalmente preenchido com visitas fantásticas, a toda aquela região.

Já em Riad, o guia local de nome Salman, recomendou-nos um restaurante para almoço que se revelou uma surpresa extraordinária: desde logo pela originalidade arquitetónica do espaço, ainda intacto no completo respeito pelas tradições da cultura gastronómica muçulmana, onde todos almoçámos descalços e sentados no chão (em tapete estendida para o efeito) e, não menos importante, pela riqueza de sabores e variedade das iguarias apresentadas.

Registamos para sempre Riad e a cidade velha de Diriyyah através dos olhos comunicadores e transparentes do nosso guia local.

E que dizer da Jordânia? Apenas maravilhas... Pois no dia 9 de janeiro já despertámos na terra natal do Ahmed (o nosso guia permanente) que fez questão de mostrar serviço e de nos municiar com todos os factos históricos de cada local que visitávamos. Bem, por vezes também observava a sua versão dos factos o que, obviamente, gerava uma cerrada controvérsia sadia, pois só do contraditório pode surgir a luz, certo?

Viagem fora, obviamente destaque para Petra, enigmática e com o seu desfiladeiro "quase" inexpugnável.

De facto, o homem viu-se por muitas vezes apertado e acochado pelo séquito feminino do grupo, em relação ao tema da poligamia permitida naquela cultura... bom, entre ter que ser justo e equitativo na relação com mais que uma mulher ou viver só com uma, defendeu-se sempre muito bem, referindo que ele próprio tinha optado por ter apenas uma mulher!!!

E quanto à burka? Bom, a indumentária deu pano para mangas, explicando melhor: conversa e desconversa para quase todos os dias e muito boa disposição.

Viagem fora, obviamente destaque para Petra, enigmática e com o seu desfiladeiro "quase" inexpugnável. Um percurso de visita de 8 km a pé (ida e volta) e com o Tesouro (de Indiana Jones) a ficar na retina para sempre.

Já no mar morto, o bem merecido "descanso do guerreiro". Finalmente duas noites no mesmo hotel, para usufruir daquele local único com as suas lamas medicinais a transformarem-nos em verdadeiros africanos de gema.

A visita a Betânia, local onde Jesus Cristo foi batizado, com 20 metros do rio Jordão a separar-nos de Israel, foi algo de inesquecível: por um lado a beleza e significado do local e por outro a tensão que se pressentia existir no rosto dos militares que, rigidamente, vigiavam toda aquela zona.

A visita a Betânia, local onde Jesus Cristo foi batizado, foi algo de inesquecível pela beleza e significado.





Na página anterior

Toda a comitiva no pórtico de partida do Dakar
Carlos Sainz e a equipa vencedora deste Dakar

Ao lado

Paulo Gonçalves

À esquerda, de cima para baixo

Almoço em Riad

O trio de Chevrolet Tahoe que conduziu a caravana

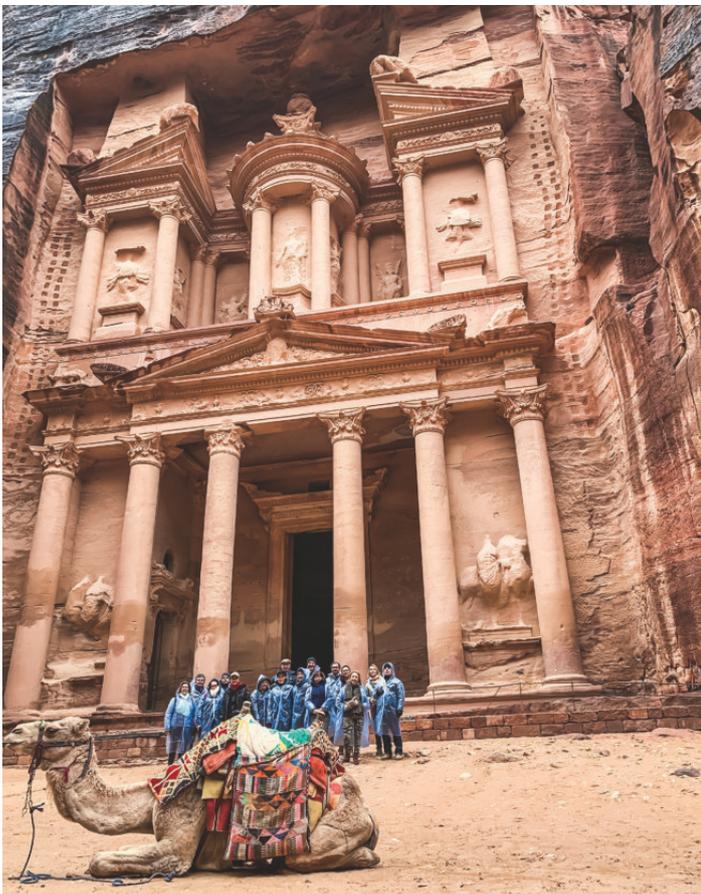
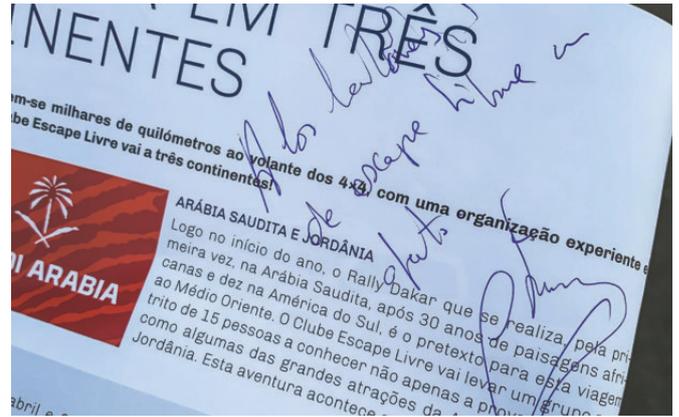
À direita, de cima para baixo

A bandeira portuguesa abre caminho aos pilotos

Visita ao local de batismo de Jesus Cristo



Imagens de uma viagem sem precedentes



À direita, de cima para baixo
 Carlos Sainz deixa uma mensagem aos leitores da Escape Livre Magazine
 Amã, capital da Jordânia
 Entrada da antiga pista romana de corridas em Jerash

À esquerda, de cima para baixo
 Estadia no Madakhil Camp
 O grupo na inesquecível visita a Petra

O Alambique de ouro

HOTEL RESORT & SPA

★★★★★

®

FUNDÃO
SERRA DA ESTRELA



Oasis

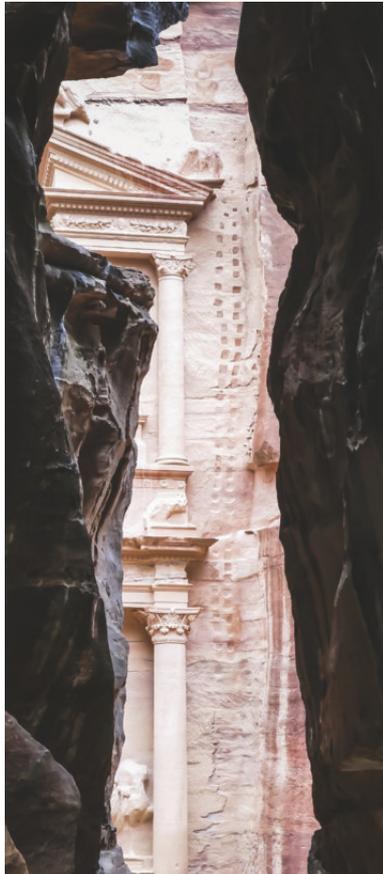
da SERRA DA ESTRELA

EXCLUSIVO PARA RESERVAS EFETUADAS EM:
HOTELALAMBIQUE.COM



HOTELALAMBIQUE.COM







Em cima, da esquerda para a direita

Visita pelo centro histórico de Jeddah
Apresentação das máquinas antes da partida para o Dakar
King Abdul Aziz Historical Center em Riad

Em baixo, da esquerda para a direita

Petra a espreitar pelo desfiladeiro
Memorial a Moisés no Monte Nebo
Tempo de repouso no Mar Morto

Portugal, muito bem representado nos trilhos do Dakar

Página seguinte, em cima, da esquerda para a direita

Chegada ao rio Jordão

Bivouac Dakar em Al Wajh

Página seguinte, em baixo, da esquerda para a direita

O grupo na vista a Jerash

Mensagem do Rei Hussain Bil Talal



**Para
o ano há
mais.
Contamos
consigo?**

Antes do regresso a Madrid, a aventura fechou com chave de ouro entre Amã, cidade repleta de história, e Jerash, uma das cidades romanas da Decápolis. Esta, absolutamente indescritível na sua monumentalidade e na função para a qual foi erigida.

Conseguir pensar e visualizar Jerash na sua beleza original é um ato puro e singular de verdadeiro prazer intelectual. Só visto, mesmo!

Deixo aqui um sincero obrigado a todo o grupo de resistentes deste Dakar 2020. Se fosse fácil não era para nós... Obrigado, a cada um em particular, pelo vosso acolhimento e amizade demonstradas.

Uma nota final de agradecimento ao Luís Celínio e Rui Martins que, denodadamente, conseguiram vencer os inúmeros imponderáveis de uma viagem sem precedentes.

EU QUERO. POLITÉCNICO DA GUARDA.

CTeSP | LICENCIATURAS | MESTRADOS

mais em www.ipg.pt



CTeSP

Acompanhamento de Crianças e Jovens
Bioanálises e Controlo
Cadastro Predial
Cibersegurança
Comunicação Digital
Comunicação, Protocolo e Organização de Eventos
Contabilidade e Fiscalidade
Cozinha e Produção Alimentar
Desenvolvimento de Aplicações Informáticas
Design e Fabrico Digital
Desportos de Montanha
Educação e Tecnologias da Informação e Comunicação
Energias Renováveis e Eficiência Energética
Gerontologia
Gestão Clínica Administrativa
Gestão de Alojamentos Turísticos
Gestão e Comércio Internacional
Gestão e Inovação de Produtos Endógenos
Indústria Automóvel
Manutenção Industrial Eletromecatrónica
Relações Interculturais e Intervenção Social
Repórter de Som e Imagem
Turismo de Saúde e Bem-Estar

LICENCIATURAS

Animação Sociocultural
Comunicação e Relações Públicas
Comunicação Multimédia
Contabilidade
Design de Equipamento
Desporto
Educação Básica
Energia e Ambiente
Enfermagem
Engenharia Civil
Engenharia Informática
Engenharia Topográfica
Farmácia
Gestão
Gestão de Recursos Humanos
Gestão Hoteleira
Marketing
Restauração e Catering
Turismo e Lazer

MESTRADOS

Ciências Aplicadas à Saúde
Ciências do Desporto
Computação Móvel
Construções Cívicas
Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico
Enfermagem Comunitária
Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria
Ensino de Inglês no 1.º Ciclo do Ensino Básico
Gestão
Gestão e Sustentabilidade no Turismo
Marketing e Comunicação
Sistemas Integrados de Gestão (Ambiente, Qualidade, Segurança, Responsabilidade Social)

PÓS-GRADUAÇÕES

Educação e Organização de Bibliotecas Escolares
Gestão de Projetos*

* Uma parceria da IPMA, APOGEP, Bright Academy e IPG.

PÓS-LICENCIATURAS

Especialização em Enfermagem Médico-Cirúrgica
Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria



Derbi Frances

Renault Clio X Peugeot 208

por Nuno Antunes e Bruno Graça



Veja todos os detalhes em
www.escapelivre.com



Dérbi Francês

O segmento dos citadinos sempre teve enorme importância em Portugal, seja como entrada no mundo automóvel ou, muitas vezes, com um papel mais familiar, facto que fez aumentar as dimensões e os conteúdos destes modelos. Renault Clio e Peugeot 208 são dois dos mais relevantes neste segmento e receberam novas gerações em simultâneo. Não há coincidências!

Em campo, defrontam-se dois modelos com história, tradição e vendas.

O Clio é o modelo mais vendido em Portugal e, neste comparativo, apresenta-se com o motor 1.3 TCe de 130cv equipado com a caixa automática EDC7 e no novo nível de equipamento RS Line.

Do outro lado do campo temos o Peugeot 208, responsável pela presença da marca do leão no segundo lugar da tabela de vendas nacional. Apresenta-se na versão GT Line com o motor 1.2 Puretech de 130cv e caixa automática EAT8.

Pontapé de saída

Apesar de algum aumento das dimensões exteriores, Renault Clio e Peugeot 208, baseiam-se amplamente na plataforma das gerações anteriores. Assim, o espaço disponível nos lugares dianteiros é correto em ambos, embora menos folgado para os ocupantes do banco traseiro. Devido ao formato e ao ângulo de abertura das portas, o 208 representa uma dificuldade adicional para os seus ocupantes ao nível da acessibilidade. Já no interior, existem espaços de arrumação nas portas e na consola central, mas no Clio o apoio de braço é opcional e inclui o travão de mão elétrico, item que é de série no 208. Onde o Clio evoluiu substancialmente foi na qualidade interior, estando acima do seu rival.

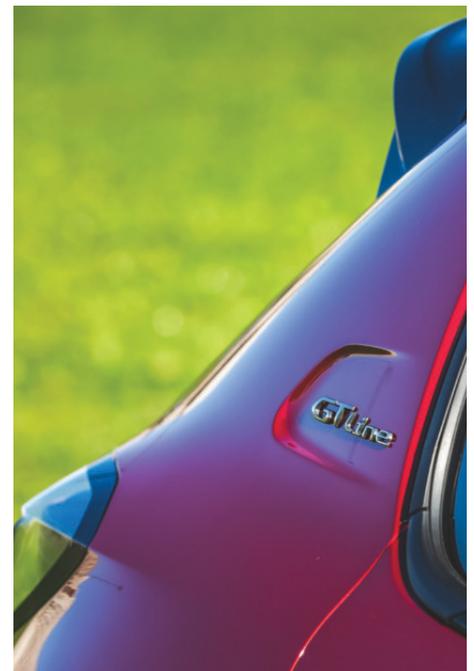
Já o Peugeot 208 revela superior montagem com melhor robustez, ainda

que com materiais menos agradáveis ao toque. Também o desenho interior está bem inspirado. No que respeita à bagageira, os dois possuem um acesso alto, mas o Renault Clio tem vantagem na capacidade com 391 l, ao invés dos 311 l do Peugeot 208. A vantagem no espaço, nos materiais, e nos 80 l adicionais na bagageira permitem ao Clio ser superior ao seu rival no interior.

Empate ao intervalo

Sendo dois citadinos de fácil utilização, tanto desempenham papéis em ambiente urbano como não se negam a viagens mais longas, onde os níveis de insonorização são muito satisfatórios. O Renault Clio sente-se sempre "mais carro" face ao Peugeot, que assume um estilo mais jovem e irreverente, e que pode afastar os mais conservadores desde logo com uma posição de condução em nada comum. No entanto, em andamentos mais dinâmicos, o 208 demonstra um ligeiro ascendente sobre o Clio, pois o seu chassis tem uma boa inserção em curva.

Equipado com um motor 1.3 l de quatro cilindros, o Clio tem uma ligeira vantagem a acelerar e a recuperar face ao 208 e a calibração do modo Sport permite tirar bom rendimento do motor. O modelo da marca do leão oferece a mesma potência, mas extraída de um bloco de três cilindros com 1.2 l de capacidade. As caixas automáticas aqui presentes adicionam comodidade e têm um funcionamento



FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

SEGURO
VIDA

PROTEÇÃO VITAL DA FAMÍLIA

**PROTEÇÃO QUE EVOLUI
COM A SUA FAMÍLIA**

PARA QUE A VIDA NÃO PARE

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

Loja Fidelidade Covilhã Palmeiras

Av. da Anil, Lote 5, Loja 1

Telf. / Fax: 275 183 436 | Telm: 910 100 921 / 934 330 920

e-mail: fidelidade.palmeiras@gmail.com

fidelidade.pt

adequado. No Renault encontramos a EDC de dupla embraiagem e sete velocidades, e no Peugeot temos uma caixa de oito relações com conversor de binário. Nenhum dos modelos consegue tirar vantagem neste item. Também os sistemas de travagem se mostraram corretos, mas o Clio ainda recorre a um sistema de tambor atrás, solução que visa certamente um controlo de custos. Com a vantagem no comportamento do 208 balanceada pelas melhores performances do Clio, o equilíbrio é a nota dominante na dinâmica.

Aqui presentes nas versões mais apelativas com aspeto mais "desportivo", ambos possuem níveis de equipamento muito completos, com itens como o Apple Carplay e o Android Auto, os vidros escurecidos atrás, a iluminação LED, ligações USB e os assistentes de manutenção na faixa e de colisão frontal a fazerem parte do equipamento de série. O Peugeot 208 ganha vantagem, pois adiciona os sensores de estacionamento frontais com câmara traseira, o apoio de braço com travão de mão elétrico, a roda suplente e as jantes de 17". O Clio responde com o acesso sem chave e sistema de navegação. Como seria expectável nestas versões de conteúdo mais desportivo, as suspensões são mais rígidas face às outras variantes, no entanto, o conforto está a um bom nível em ambos.

Contra-ataque

A posição de condução do Clio é fácil de encontrar com múltiplos ajustes de banco e volante. Já no 208, embora existam os mesmos ajustes, a posição dos manómetros acaba por dificultar a tarefa. Não é fácil encontrar uma posição confortável, na qual a colocação do volante não interfira com a visibilidade do i-Cockpit. Também na tecnologia o Clio faz a diferença face ao 208, não só pela disponibilização das câmaras 360° mas, sobretudo, pela facilidade de utilização e possibilidade de personalização do seu info-entretenimento. No 208 temos o i-cockpit 3D com informação personalizável, mas não temos um menu "home" no info-entretenimento que agrupe as funções. O Clio agrada mais no geral. A melhor posição de condução e o ascendente na tecnologia

possibilitam ao Clio quebrar o equilíbrio que existia neste dérbi, adiantando-se no marcador.

Relativamente aos consumos, importantes neste segmento, num percurso misto realizado em simultâneo, efetuámos as médias que constam da ficha técnica, com diferenças de 1,5 l a favor do Clio, no qual os valores mais comuns rondam os seis litros. Em estrada é possível fazer médias abaixo desse valor, o que no 208 é praticamente impossível, mesmo recorrendo ao modo Eco, disponível em ambos.

A fazerem jogo de igual para igual nas emissões poluentes e nas garantias, a diferença de 133 cm³ é suficiente para que o Peugeot pague menos 30€ anuais, mas o Clio responde com um preço mais baixo.

Na versão RS Line, o Clio 1.3 TCe EDC 130cv está disponível a partir de 23.920€, enquanto o Peugeot 208 1.2 THP GT Line pode ser adquirido a partir de 25.700€, ainda que com mais equipamento. Já as versões em campo têm um preço de 27.200€ para o Clio e 26.610€ para o 208. Não consideramos nenhum destes preços acessível, tendo em conta o segmento, mas o grande reforço de conteúdos que tem marcado a história deste segmento tem e vai continuar a ter o reverso da medalha nos preços de aquisição, similares ao que tínhamos em familiares compactos não há muito tempo.

Hattrick

O menor consumo e o preço mais em conta do Clio permitem-lhe aniquilar o adversário na categoria com maior ponderação, dado o segmento em que se inserem os dois adversários, sendo a melhor proposta do segmento. O resultado vem apenas e só confirmar o motivo pelo qual o Renault Clio lidera não apenas o segmento, mas o mercado automóvel em Portugal.

Como é habitual, o ponto adicional que pretende avaliar a estética dos modelos a comparativo é decidido pelos nossos seguidores no Instagram e foi atribuído ao Peugeot 208, facto que apenas espelhou aquilo que verificámos durante todo o nosso ensaio. Vários foram os dedos e olhares apontados ao modelo.







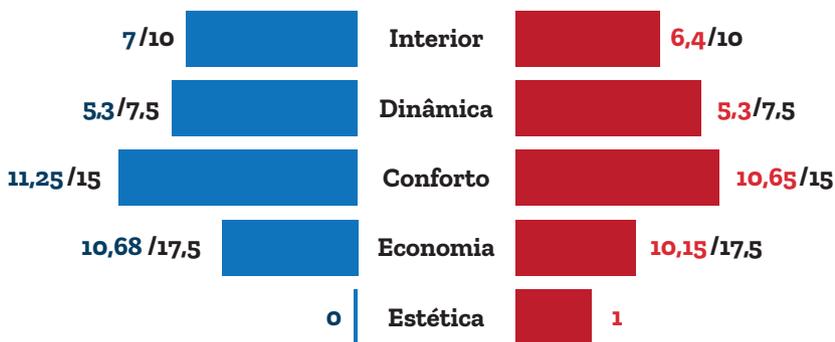
Renault Clio

1.3 TCe EDC RS Line

Peugeot 208

1.2 Puretech EAT8 GT Line

130 cv POTÊNCIA	240 Nm BINÁRIO	1332 cc CILINDRADA		1199 cc CILINDRADA	230 Nm BINÁRIO	130 cv POTÊNCIA
200 Km/h VELOCIDADE MÁXIMA	9 s 0 - 100 KM/H		9,6 s 0 - 100 KM/H	208 Km/h VELOCIDADE MÁXIMA		129 g/Km EMISSÕES CO ₂
131 g/Km EMISSÕES CO ₂	7,0 l/100 Km REGISTADO	5,8 l/100 Km COMBINADO		5,7 l/100 Km COMBINADO	8,5 l/100 Km REGISTADO	26.610 ENSAIADO
27.200 ENSAIADO	23.920 BASE	25.700 BASE		26.610 ENSAIADO		



Veredito final

O Renault Clio ganha assim este dérbi com um ponto de vantagem face ao 208, revelando uma combinação difícil de bater. Ainda assim, ambos revelam bons atributos para estarem na frente do segmento, com o modelo da marca do leão a representar uma escolha mais emocional e o líder do segmento uma escolha racional.



FIT Guarda

Feira Ibérica de Turismo

Uma feira. Dois países. O mundo.

2 A 5 DE OUTUBRO 2020

Parque Urbano do Rio Diz

País convidado



Destino de Espanha convidado



WWW.MUN-GUARDA.PT

No ano em que a Renault celebra 40 anos em Portugal, falámos com o Diretor de Comunicação da marca francesa sobre a herança do passado, os desafios do presente e as apostas no futuro.

À conversa com Ricardo Oliveira



"Em 2020, o objetivo é que 10% das vendas totais em Portugal sejam veículos elétricos e eletrificados."

Quando começou a tua história na Renault?

Entre em 1989. Comecei na distribuição e passei por várias funções no marketing e na comunicação até sair, em 2000, para abraçar outro desafio. Em 2005, voltei como Diretor de Comunicação. Apesar de ter estado fora alguns anos, acho que posso dizer que sou do tempo do Renault 19! Ou, talvez ainda mais significativo, que sou anterior ao primeiro Clio!

Já a história da Renault em Portugal começou há 40 anos...

Há dois períodos diferentes na história desta casa. Um, que começa em 1980, com a chegada da Renault a Portugal, em que a componente industrial era muito importante. Chegámos a ter quatro fábricas em Portugal, uma das quais na Guarda, cerca de 4.500 funcionários e, inclusive, chegámos a ser a terceira maior empresa do país em volume de negócios.

Depois, pelas opções do próprio grupo, começa um segundo período que resulta de um foco na atividade da distribuição automóvel, que é o que somos hoje.

São 40 anos de história onde, de facto, a Renault se impôs como uma referência no mercado português.

40 anos em Portugal, 22 de liderança consecutiva...

Penso que é muito significativo que a marca seja líder há 22 anos consecutivos, 35 no total. Demonstra que existe uma continuidade no trabalho e que as coisas foram feitas de forma sustentada. Ser líder pode acontecer! Mas ser líder 22 anos consecutivos já exige um bocadinho mais, sobretudo num mercado que mudou imenso.

Qual é o segredo?

Há um conjunto de razões. Talvez a principal é que soubemos sempre antecipar o que seriam as tendências do mercado. A título de exemplo, numa altura em que praticamente ninguém do mercado se dedicava dessa parte, criámos uma estrutura profissional para se ocupar da venda a frotas e também do mercado dos usados. Isso deu-nos um conhecimento que contribuiu muito para esta liderança. E depois, com o apoio do grupo internacional que sempre respeitou a nossa visão,

soubemos sempre ter os veículos adequados àquilo que são as necessidades e as exigências dos portugueses.

Tudo isto sem esquecer, obviamente, a nossa rede de distribuição, que fomos construindo durante 40 anos e que hoje é uma das melhores, senão a melhor, rede de distribuição do país.

É esta forma de pensar que está na base do ECO Plan?

Exato. Acreditamos que o automóvel vai continuar a ser importante na vida das pessoas, ter um automóvel provavelmente já não. É por isso fundamental fomentar novas formas de utilização do automóvel que não passem tanto pela aquisição, mas pela utilização.

Por outro lado, sabemos também que temos um parque automóvel envelhecido, em que metade dos automóveis que circulam em Portugal têm mais de 12 anos, e é preciso agir no sentido da renovação.

Daí o programa ECO Abate?

Sim. É nossa responsabilidade, enquanto marca detentora do maior parque automóvel do país, promover a substituição dos carros antigos. Por três grandes motivos: segurança, custos e, obviamente, razões ambientais.

Estamos a falar de carros com níveis de emissões poluentes 10 a 15 vezes superiores aos carros atuais e cujos níveis de segurança não permitiriam que muitos deles sequer fossem hoje comercializados!

Com o ECO Abate, criámos incentivos financeiros para ajudar a criar condições para as pessoas darem esse passo. E não só pela troca por automóveis elétricos, mas por qualquer veículo moderno, mais seguro, económico e menos poluente.

O ECO Plan foca-se, sobretudo, na mobilidade elétrica?

O plano 2020 da Renault, a que chamámos ECO Plan, é uma forte aposta na mobilidade elétrica. Sabemos que está a crescer em Portugal e nós, com o conhecimento adquirido nos últimos anos, queremos dinamizá-la.

Como é que o vão fazer?

Começamos com a ECO Tour, numa tentativa de levar



a mobilidade elétrica às pessoas, partindo do facto de que a maioria delas nunca conduziu um automóvel elétrico, muito menos teve a oportunidade de viver com um durante alguns dias. Com o ECO Tour queremos proporcionar-lhes essa experiência com os nossos carros para que depois, naturalmente, tomem as suas decisões.

E depois o ECO Charge...

À medida que as autonomias dos veículos elétricos vão progredindo, a preocupação maior deixa de ser a autonomia, para passar a ser o carregamento. Nomeadamente o acesso fácil ao mesmo. Com o ECO Charge, vamos dotar toda a nossa rede de concessionários com pontos de carregamento rápidos.

Classe Zero nas portagens?

A determinada altura, criou-se a ideia de que o automóvel elétrico serve apenas para dar voltinhas na cidade. O que não é verdade. Criar a promoção Classe Zero foi uma forma que achámos engraçada de incentivar as pessoas a utilizarem o seu elétrico em todas as circunstâncias, incluindo as autoestradas, com a oferta de uma Via Verde, carregada com 200€.

Estas iniciativas são também uma forma de retribuir aos portugueses a sua preferência?

Acho que podemos dizer que quase toda a gente teve um Renault a determinada altura da sua vida. O Renault 5, em certo ponto, foi uma espécie de carro oficial de Portugal! Por via do que a Renault representa no país, existe de facto uma ligação, recíproca, com os portugueses. Talvez a manifestação máxima disso foi termos criado, em 2018, a Fundação do Grupo Renault, assumindo que temos, de facto, a responsabilidade de retribuir a todos aquilo que nos têm dado ao longo de 40 anos.

Não podemos terminar sem falar da parceria da Renault com o Clube Escape Livre...

Sem nenhuma hipocrisia, posso dizer que a parceria com o Escape Livre tem sido preciosa. Ela começou verdadeiramente com o lançamento do Duster, porque sabíamos que havia uma série de afirmações que era preciso fazer em relação à marca. Queríamos mostrar que aquele carro, que custava metade do que a concorrência da altura, era capaz de fazer o mesmo. Esta parceria foi exatamente nesse sentido.

Qual são os resultados desta estratégia?

Se nos primeiros passeios apareciam apenas um ou dois Dacia Duster, hoje temos um passeio exclusivo só para a marca, tanto com veículos 4x4, mas sobretudo 4x2. E estamos a conquistar cada vez mais gente.

É uma aposta para continuar?

Vamos continuar certamente! Sempre foi importante criar o espírito de comunidade para a Dacia, precisamente com o tipo de iniciativas como as que o Escape Livre nos propôs. Aliás, a determinada altura, houve pessoas do Grupo Renault que vieram ver como é que se fazia em Portugal com a ideia de começar a fazer também noutros países!

"Posso dizer que a parceria com o Escape Livre tem sido preciosa."

De cima para baixo
Interior e exterior da antiga fábrica Renault na Guarda
Ricardo Oliveira na apresentação do ECO Plan



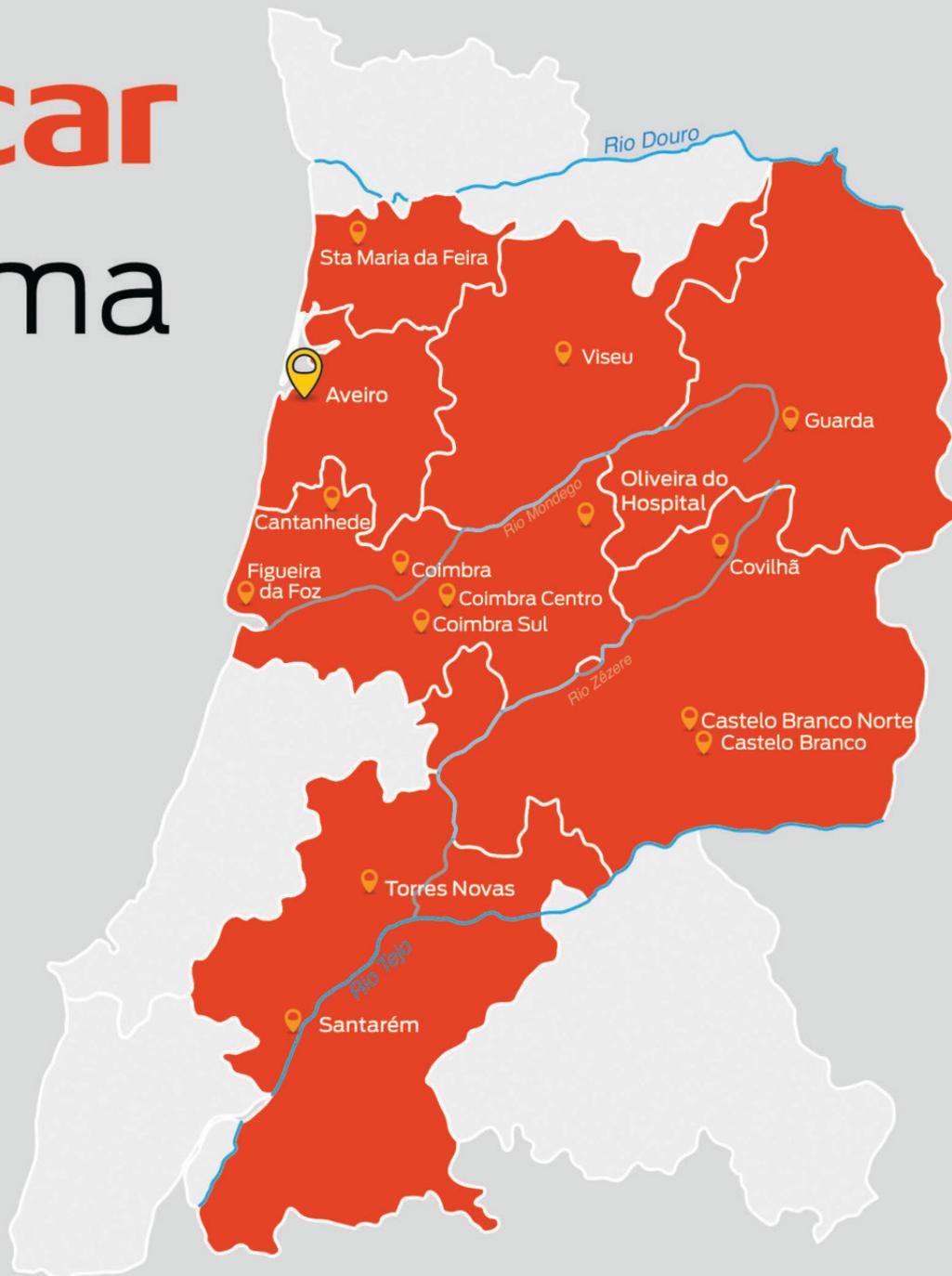
Litocar

Próxima de si.

Brevemente:

 **Aveiro**

    litocar.pt



Ncar

Coimbra Sul
Coimbra
Figueira da Foz
Cantanhede
Oliveira Hospital
Viseu
Guarda
Covilhã
Castelo Branco

Coimbra Sul
Coimbra
Figueira da Foz
Viseu
Guarda
Castelo Branco

Guarda
Castelo Branco

Coimbra Sul
Viseu
Sta. Maria da Feira
Santarém
Guarda
Castelo Branco

Coimbra Sul
Oliveira Hospital
Castelo Branco

Guarda
Covilhã
Sta. Maria da Feira

Sta. Maria da Feira

Coimbra
Viseu
Castelo Branco

Santarém

Santarém

Coimbra Centro
Coimbra
Figueira da Foz
Cantanhede
Oliveira Hospital
Viseu
Covilhã
Castelo Branco
Torres Novas
Santarém





H2OTEL

*A nossa casa com piscina
na Serra*

*Unhais
da Serra*

Lisboa

Um hotel que sabe a chegar casa

Em Unhais da Serra fica o H2otel Congress & Medical SPA, um dos melhores Luxury Mountain Hotels do mundo e destino de um fim de semana ao volante do Volvo XC90 B5.

Acaça pelas encostas da Serra da Estrela, um jovem brasonado por aqui se perdeu no entusiasmo da caçada. Cansado e com fome, encontrou um pastor que, com as suas grandes unhas, apanhou trutas para o jovem senhor. Admirado pela destreza do pastor, batizou este local Unhais da Serra.

Mesmo ao lado da Covilhã, num vale de origem glaciária, fica esta pequena vila banhada pelas águas quentes que alimentam a Estância Termal Aquadome, coração pulsante do H2otel, onde chegámos a bordo do gigante nórdico.

Depois de anunciar que todos os seus veículos iriam ter fontes elétricas, a marca sueca apresentou a solução Mild Hybrid para o XC90. Alimentado por um gerador de 48 volts, o B5 reduz consumos, emissões e melhora o desempenho do motor.

A versão Inscription, que conduzimos, marca a chegada da Volvo a um novo patamar de qualidade. O requinte do interior, onde predominam pele, madeira e alumínio, cria um ambiente luxuoso, onde se destacam a caixa de velocidades em cristal da Orrefors e o sistema de som Bowers & Wilkins.

Viajámos quatro adultos e duas crianças, todas as bagagens e muito espaço de sobra num 7 lugares perfeito para qualquer família. E que viagem! Conforto, segurança, suavidade, inteligência e controlo. Adjetivos

exigidos em qualquer modelo com as mesmas promessas, mas que parecem ficar curtos para descrever este XC90.

A tranquilidade com que devora cada quilómetro é o resultado de uma fascinante obra de engenharia sueca, onde a tecnologia e o músculo estão ao serviço dos caprichos do condutor. E, num abrir e fechar de olhos, já tínhamos chegado.

Referência da hospitalidade beirã há mais de 11 anos, fazer o check-in no H2otel é como chegar a casa.

Se já faltam adjetivos para descrever o carro, metemo-nos em novos problemas semânticos assim que vislumbramos o nosso destino. A arquitetura do H2otel evoca um gigante chalé de montanha, de vista desafogada para um vale com diferentes encantos ao longo do ano.

Referência da hospitalidade beirã há mais de 11 anos, fazer o check-in no H2otel é como chegar a casa. Durante o dia, o dress code é

composto por fato de banho, chinelos e roupão. É assim que descemos dos quartos para um pequeno-almoço recheado de escolhas saudáveis e produtos típicos da região, primeira paragem de um daqueles dias que fazem bem ao corpo e ao espírito.

O H2otel é a "materialização da visão pioneira de Medical SPA e Turismo Médico de Luís Veiga", CEO do Grupo Natura IMB Hotéis, hoje, cada vez mais uma tendência. Reflexo disso é o Aquadome e as suas quatro áreas de serviços: AquaTermas, um dos mais modernos centros termais do país, AquaFisio, com programas de fisioterapia e osteopatia em meio aquático, AquaCorpus, um maravilhoso SPA para libertar o stress, e o AquaLudic, um complexo de piscinas, saunas e banho turco com atrativos para miúdos e graúdos.

Experiência característica no H2otel é entrar na piscina interior aquecida e nadar até ao exterior do hotel, apreciando a vista da serra, especialmente quando está a nevar!

A mais recente novidade é a Academia do Peso, onde uma equipa multidisciplinar de nutricionistas, clínicos gerais, personal trainers e terapeutas, criam um plano personalizado para nos ajudar a atingir o nosso objetivo, seja ele perder ou ganhar peso. A partir daí, toda a estadia é monitorizada e, antes de sairmos do hotel, é entregue uma lista de receitas e plano de exercícios para



O XC90 é uma luxuosa obra de engenharia sueca, onde a tecnologia e o músculo estão ao serviço dos caprichos do condutor.

podermos continuar o tratamento em casa.

Para Rita Silva, Diretora do H2otel, o desafio é criar o “equilíbrio perfeito entre lazer e saúde” resultando em “experiências memoráveis” para todos. E todo o espaço do hotel está desenhado para esse efeito. Os espaços comuns são amplos, da sala de jogos ao lounge, do bar ao ginásio, sem esquecer o restaurante Alquimia, assinado pelo chef Hugo Araújo, onde podemos sempre optar pelo magnífico buffet diário ou pelo serviço à carta.

A equipa de animação fixa tem sempre atividades a postos durante todo o ano, para todos os gostos e todas as idades. O Kids Club, com animação durante todo o dia e sessões de cinema a partir das 21h, dá aos pais a tranquilidade merecida e aos miúdos dias de diversão garantida.

Apesar de sentirmos pouca (ou nenhuma!) vontade de sair do hotel, o que não faltam são coisas para fazer lá fora. Trilhos a pé ou de bicicleta, padel, visitas ao património histórico e museológico e muita cultura e gastronomia local para descobrir.

Mas apesar do regresso a casa ser a parte mais difícil, o XC90 ainda tinha muitos quilómetros de puro prazer para nos proporcionar.

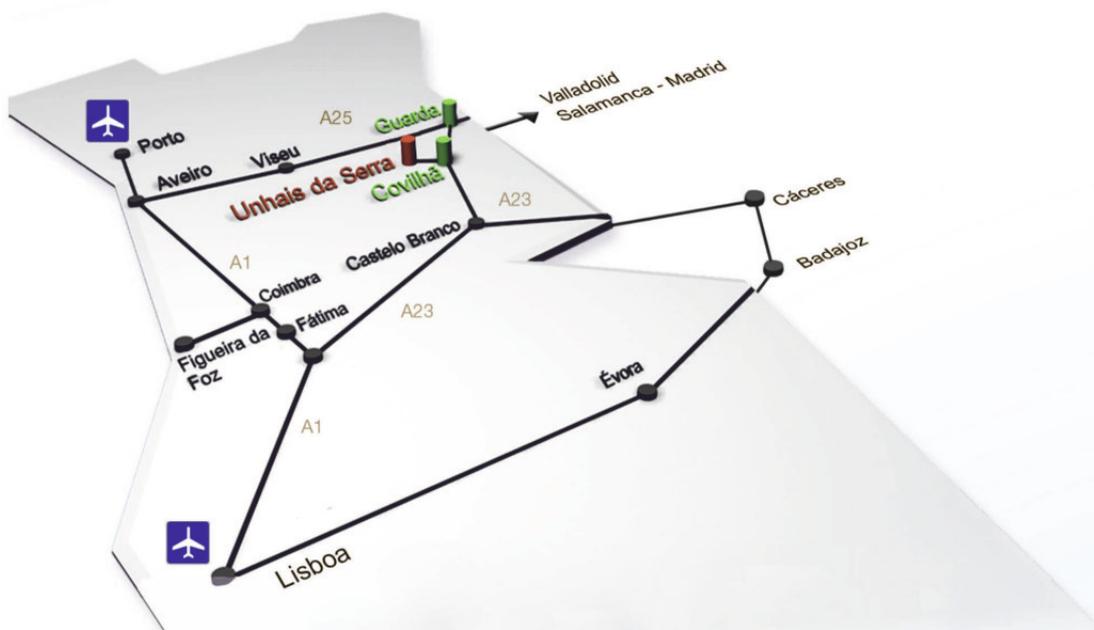
A Volvo anuncia que este sistema Mild Hybrid é capaz de reduzir os consumos em 15% e, cumpridos mais de 600 quilómetros por estradas de montanha e autoestradas, chegámos sem necessidade de reabastecer e com a luz de reserva apagada!

O preço base começa nos 89.040€ e o luxo da versão Inscription, com os extras que ensaiámos, fica em 97.533€. Em troca, tem um automóvel que define um padrão de SUV familiar de luxo que os rivais têm algumas dificuldades em alcançar.



Serra da Estrela

o destino todo o ano



H2OTEL[®]
CONGRESS & MEDICAL SPA
★★★★ SUP

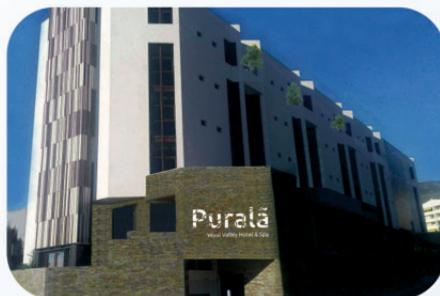
Puralá
Wool Valley Hotel & Spa

HOTEL★★★★
LUSITÂNIA[®]
CONGRESS & SPA

HOTEL★★★★ SUP
VANGUARDA[®]
CONGRESS & FAMILY

SPORT
HOTEL

DA beira
COUNTRY & LOUNGE
RESTAURANT



naturaimbhoteles.com

facebook.com/naturaimbhoteles

CASAS VITAS

Souropires

O remédio do Sr. Doutor

Lisboa



O prazer de fazer bom vinho

De Suzuki Vitara até Souropires, para uma visita às Casas Altas, adega premiada, propriedade do Dr. José Madeira Afonso.

As encostas da raia que esculpem os terrenos vinícolas da Beira Interior escondem terroirs prodigiosos que começam agora a revelar os seus segredos. Candidata a melhor região do mundo para vinhos brancos, com fronteiras para o Douro, Dão e Alentejo, faz questão de tomar para os seus solos arenosos de origem granítica o melhor de cada região para brotar uma inigualável frescura nas suas vinhas centenárias.

Souropires cresceu à volta de um antigo solar do Séc. XIV, atribuído a Soeiro Peres de Távora, uma das mais espetaculares casas senhoriais do concelho de Pinhel, classificada como monumento nacional. São estas "Casas Altas" dos Távora que dão nome à adega que fomos visitar.

Malas feitas para a viagem, depressa percebemos que o Vitara tem espaço suficiente para tudo, inclusive para se bater com a concorrência do segmento. Não são precisos muitos quilómetros para perceber que, apesar de manter um estilo de condução mais perto de um SUV, com uma altura ao solo que assegura Classe 1, parece almejar a algo mais fora de estrada.

Com poucas alterações exteriores, mas daquelas que fazem toda a diferença, sobretudo na grelha e jantes, nos novos vidros fumados e farolins traseiros LED, por dentro

deste típico japonês fabricado na Europa, as novidades são muitas. E, bem vistas as coisas, este Vitara é um carro onde tudo parece encaixar na perfeição.

Pelos caminhos da Beira Interior, entre autoestradas, nacionais e caminhos de terra batida entre vinhas, pusemos à prova o comportamento da transmissão 4x4 AllGrip, com três modos diferentes, Auto, Sport e Snow, o último com possibilidade de bloqueio do diferencial. Se o primeiro faz do Vitara um carro de tração dianteira, acionando as quatro sempre que há uma roda a querer mexer-se demais, o modo Sport, de tração integral permanente, faz o carro ganhar vida com trocas mais rápidas de caixa para uma condução mais desportiva. Já ao modo Snow cabe a tarefa de nos ajudar a navegar por maus caminhos!

De facto, se este Vitara está à vontade no asfalto, com uma surpreendente baixa oscilação em curva, também não tem medo nenhum do fora de estrada. Mas já lá vamos, que acabámos de estacionar à porta da adega do Sr. Doutor.

Foi durante o agitado fim de semana da Feira Vinhos & Sabores, que marcou o lançamento de Pinhel Cidade do Vinho 2020, que nos encontrámos com o



Dr. José Madeira Afonso, o proprietário, e também com o Eng. José Brandão, enólogo que o acompanha neste "jogo viciante" de fazer vinho.

Natural de Coimbra, foram as longas temporadas em casa da avó materna, em Souropires, que enraizaram o gosto pelo campo. Incentivado pelo irmão, reconstruiu a antiga adega, datada de 1935, e começou a produzir o próprio vinho. Uma "paixão" que já não o larga.

Nas vinhas, algumas centenárias, entre os 600 e 700 metros de altitude, dominam as castas Rufete, Touriga Nacional, Tinta Roriz, Síria, Arinto mas também algumas parcelas de Chardonnay e Riesling.

Os gigantes depósitos de cimento de vinho a granel deram lugar a uma cave, onde guarda "os esquecidos", vinhos que esperam, pacientemente, a sua hora e que, confessa o Eng. José, tenta muitas vezes proibir o Doutor de vender apenas para que fiquem num círculo mais restrito de amigos da casa.

"Há sempre qualquer coisa para fazer e, sobretudo, muito para aprender."



A aposta é numa enologia minimalista e na vindima feita de "acordo com os livros".

Com a teimosia de quem sabe o que faz, contracorrente ao convencionado, faz questão de mostrar que os bons vinhos brancos, bem feitos, envelhecem tão bem como muitos tintos. Prova disso é um branco de 2011, um dos tais esquecidos, que conquistou várias distinções e a aclamação da crítica jornalística como um dos vinhos brancos mais originais de Portugal.

Apesar disso, independentemente das preferências do mercado e "das modas", o único reconhecimento que lhe interessa é conseguir surpreender as pessoas com o seu vinho. Foi também por isso que convidou o designer Pedro Seça para criar a imagem dos vinhos.

Na companhia do Dr. José, deixámos a adega em direção aos caminhos de terra batida por entre as vinhas onde, finalmente, comprovámos todos os atributos fora de estrada deste Vitara. O chassis, a suspensão e toda a tecnologia de gestão da tração que lhe permitem continuar atrevido em caminhos pouco recomendáveis para muitos outros do segmento. O limite acaba por ser traçado pelos pneus, pensados apenas para asfalto.

Com um assinalável equipamento de série, o preço deste 4x4 AWD é imbatível!

De regresso a Lisboa, ficámos com vontade redobrada de voltar a andar com este Vitara que, apesar do motor 1.4 GLX que testámos (e adorámos) já não ser comercializado, surge agora no mercado com um motor híbrido que promete a mesma performance com consumos ainda mais apetecíveis!

Quanto a si, já sabe, quando andar por estes lados, não se esqueça de visitar a adega do Dr. José que, atualmente, divide o tempo entre o consultório, em Coimbra e esta quinta, em Souropires, onde continua a perseguir o sonho de fazer "o melhor vinho do mundo."





HYBRID

SUV HÍBRIDO

NOVA GAMA SUV-SUZUKI

Circula com menos consumo e menos emissões

NOVO
VITARA



5 ANOS
DE GARANTIA

Consumo combinado WLTP (l/100 km): de 5,7 a 6,2. Emissões CO₂ WLTP (g/km): de 129 a 141.

www.suzukiauto.pt

Suzuki recomenda
MOTUL

RESTAURANTE COLMEIA GUARDA



Reinventar a tradição

Há 36 anos que os sabores tradicionais têm lugar de destaque à mesa do Colmeia. Pretexto mais do que suficiente para, à boleia do novo Nissan Juke, ir lá prová-los!

A caminho dos 36 anos de casa, fomos almoçar com o Sr. António e a D. Teresa, o casal de proprietários do Restaurante Colmeia. Para esta viagem, escolhemos o novo Nissan Juke, o crossover compacto que, quase uma década depois, regressa com novos argumentos para tentar recuperar o seu lugar no trono.

E como o Juke cresceu! De tamanho, é certo, mas sobretudo de maturidade. Serpenteando pelas estradas da beira, constatamos que a diversão de condução que o caracterizava continua lá, mas agora de forma bem mais madura e responsável. O único motor da gama, o 1.0 DIG-T de 117cv, 3 cilindros a gasolina, cumpre o seu papel de equilibrar uma condução entusiasmada, com mais ou menos envolvimento do piloto consoante se opte pela caixa manual de seis velocidades ou pela caixa automática de DCT de sete, com os consumos (fizemos 7,0 l/100Km) que o colocam como uma alternativa aos pequenos familiares.

No interior sentimos, e de que maneira, o crescimento do Juke que é agora um dos modelos mais espaçosos do segmento. E, graças às várias versões (Visia, Acenta, N-Connecta, N-Design e Tekna) e suas respetivas opções de personalização, é também no interior que o Juke apresenta os seus maiores atrativos. A juntar aos confortáveis novos bancos Monoform com encostos de cabeça integrados, temos várias combinações de cores, estilos e materiais e ainda as opções de

tecnologia que podemos juntar, como o sistema de som BOSE onde, por exemplo, são adicionadas colunas ao nível da cabeça para uma experiência de som mais imersiva.

Apesar de tudo isto, uma das coisas que mais se destaca no novo Juke é a conectividade.

O novo Juke está mais maduro e responsável. Mas continua a ser muito divertido de conduzir!

Além do sistema NissanConnect com Apple CarPlay e Android Auto num ecrã tátil de 8", de série em todas as versões, podemos ainda optar por ter Wi-Fi a bordo e, como complemento no telemóvel, a App NissanConnect Services, com registo do histórico das viagens e controlo remoto de várias funções do carro.

Preços começam nos 19.900€ da versão VISIA. A versão TEKNA com pack navegação e colunas BOSE que ensaiamos, vai para os 26.800€.

Contas feitas, o novo Nissan Juke está melhor do que nunca. Com uma imagem mais musculada, mais tecnológico e com credenciais dinâmicas reforçadas, foi o companheiro perfeito para nos



abrir o apetite numa voltinha pelas magníficas estradas do interior do país.

E foi de apetite bem aberto que chegámos ao nosso destino! O Colmeia abriu 1983 e o ambiente acolhedor com que ainda hoje nos recebe, marca o tom para um repasto de boas histórias e receitas bem apuradas.

O segredo está simplicidade dos pratos que revela um profundo respeito pelos ingredientes, a sua origem e o sabor que guardam dentro. Trabalhar com os produtos da região foi coisa que sempre fizeram. O que hoje "está na moda" para reduzir a pegada ecológica, é parte do seu segredo. É a qualidade das matérias primas "quilómetro zero" que chegam diariamente à cozinha do restaurante, dos produtores de carne de alta qualidade da região, onde se destaca a carne de vaca jarmelista, ao peixe fresco apenas a algumas horas de distância, sem esquecer o Vale do Mondego que, desde os anos 50 e 60, é a grande "horta da cidade" de onde chegam legumes, frutas e vegetais.

Confessam que o que lhes dá mais prazer trabalhar são os produtos de temporada, dos cogumelos selvagens, à caça e aos enchidos. E por isso, a ementa também vai mudando ao longo do ano e há sempre motivos para visitar e revistar esta casa. Claro que, por forte demanda popular, "há clássicos", como a espetada de lombinho com molho tártaro, os filetes de garoupa e o cabritinho das terras altas, que não saem da ementa, alguns há mais de vinte anos.



O segredo do Colmeia está na simplicidade dos pratos que revela um profundo respeito pelos ingredientes e o sabor que guardam dentro.

Mas na cozinha do Colmeia os pratos ganham uma nova dinâmica. Na apresentação, no equilíbrio entre ingredientes e com uma proposta de harmonização de cada prato com vinhos da Beira Interior, graças à "forte aposta dos vitivinicultores da região em criar vinhos com cada vez mais qualidade".

A nossa refeição começou com uns cogumelos salteados que já nem chegaram a ver chegar o naco de vitela com arroz de feijão que lhes seguuiu.

O restaurante, que "foi crescendo com a cidade e com as estradas que cá chegam" é, como todos os bons restaurantes típicos do nosso país, um barómetro do turismo. E o Colmeia tem visto o turismo do Interior crescer. Claro que, a "época do frio" é sempre um grande atrativo, mas, se "a neve na Serra traz clientes, as portagens afastam." Apesar disso, a casa está, quase sempre, cheia e o serviço de excelência, a simpatia e a comida que mais do que encher a barriga, nos enche o coração, continuam a fazer do Colmeia um ponto de paragem obrigatório para quem aqui vive e por aqui passa.

Quanto a nós, terminámos com um leite creme torrado no momento e fomos embora com mesa já reservada para voltar. Afinal, a época dos enchidos já se avizinha!



valorpneu

Porque existe Amanhã

TUDO O QUE RECICLAMOS FAZ BOM AMBIENTE

Anualmente, a Valorpneu e os seus parceiros recolhem e transportam todos os pneus usados gerados em Portugal, dando-lhes como parte do seu destino final a reciclagem, para recuperação das matérias-primas e utilização em novas soluções que contribuem para um amanhã melhor. **Tudo o que a Valorpneu faz, faz Bom Ambiente.**

Uma iniciativa:

ASSOCIAÇÃO
AUTOMÓVEL
DE PORTUGAL

ACAP

ATI

Associação
Nacional
de
Indústria
Automóvel
de Portugal
anirp

www.valorpneu.pt



Descarregue o roteiro em
www.escapelivre.com

Roteiro

NAZARÉ

Chamam por nós
os mares

David McKenna

Por caminhos de terra e mar

Levamos o Mercedes-Benz EQC 400 4MATIC à Nazaré, para lhe preparar um roteiro de rara beleza. Venha descobrir estes trilhos nazarenos com o Escape Livre e aventure-se.

ANazaré poderá não ser o primeiro destino turístico que vem à cabeça quando pensa numa escapadinha à rotina, mas a sua relativa centralidade no país, a juntar à beleza do local, garantidamente facilita uma boa escolha. Se aproveitar para conhecer a região ao volante de um todo terreno, o passeio torna-se ainda mais aprazível, com o sal e pimenta necessários para melhor desfrutar da visita.

O surf e as ondas gigantes são apenas o mais recente dos atrativos.

A vila tem como grandes atributos o clima ameno, a excelente luz natural, o acolhimento e as tradições piscatórias. Está envolta em maresia e é privilegiada por uma paisagem simplesmente reparadora para o espírito. Tem na pesca o seu sustento desde o séc. XVII, mas cerca de dois séculos depois começou a desenvolver o turismo, criando algum comércio, transportes, hotelaria e restauração. O surf e as ondas gigantes são um dos mais recentes atrativos.

Visitar a Nazaré é encontrar a enseada protegida pelo seu majestoso

promontório, no cimo do qual se encontra o Sítio da Nazaré, de onde se avista uma paisagem ímpar. O acesso desde a praia da Nazaré faz-se pelo ascensor hoje modernizado, mas que inicialmente foi instalado no séc. XIX para ajudar população e peregrinos, fazendo a subida ao Sítio, ao longo de 318 metros com uma inclinação de 42%.

O Sítio é também local de devoção a Nossa Senhora da Nazaré, culto nascido no Séc. VIII e envolto em várias estórias, que preserva, ainda hoje, três santuários: uma pequena gruta junto à arriba, 110 metros acima da praia, onde Frei Romano viveu como eremita e foi sepultado; a Capela da Memória, construída por D. Fuas Roupinho, à beira da falésia, sobre a gruta, onde a imagem foi venerada entre 1182 e 1377; e o Santuário de Nossa Senhora da Nazaré, fundado pelo rei D. Fernando I, em 1377, que começou a ser reconstruído no início do século XVII até adquirir a sua forma atual. Este santuário apresenta uma fachada de grandes dimensões, um terreiro espaçoso para acomodar os peregrinos e os romeiros, sobretudo a 8 de setembro.

Partimos para esta viagem do Porto de Abrigo e do novo espaço Mercedes-Benz, rumando para os pinhais das imediações. O desafio são os trilhos arenosos, a percorrer com cautelas e baixa velocidade, mas com firmeza ao volante. Com tranquilidade, qualquer SUV consegue realizar o percurso.

Para esta visita, escolhemos o Mercedes-Benz EQC 400 4MATIC. E, como certamente dirá um dos maiores embaixadores do surf desta região, Garret McNamara, não podíamos ter escolhido melhor!

Este EQC recorre a 2 motores elétricos com potência combinada de 300kW, tração integral e igualmente importante, uma autonomia superior a 400 quilómetros. A forma como equilibra a condução dinâmica com

Um todo o terreno tem todo o sal e pimenta necessários para desfrutar desta visita.

a eficiência, e o carácter dinâmico que lhe confere uma surpreendente agilidade em curva tendo em conta o seu peso e tamanho, é de louvar.

Neste trilho nazareno, o EQC mostrou que já não é preciso esperar mais para nos podermos aventurar (um pouco) fora de estrada com veículos 100% amigos da natureza que nos rodeia. E não há nada melhor do que fazer este passeio ao som das ondas do mar da Nazaré!



Aproveitando a visita à Nazaré, sugerimos ainda uma ida até Alcobaça, onde se situa uma das grandes marcas do setor das louças e porcelanas em Portugal. A SPAL é sinónimo de design e evolução permanente e está presente em mais de 45 países. Com tempo, o Mosteiro de Alcobaça, ícone concelhio e um dos mais notáveis e bem conservados exemplos da arquitetura Cisterciense, merece uma visita, mas é sabido que o monumento está integrado numa região de vasto património histórico a descobrir numa viagem mais demorada.

Percorremos ainda a ruralidade do concelho, com as parcelas marcadas por diferentes culturas agrícolas e atravessamos a serra da Pescaria por estradão, em altos e baixos, de regresso à Nazaré, com o mar a servir de fiel companhia para esta viagem. Em tempo de chuva intensa, há que tomar as devidas precauções na descida da serra, devido às valas e a zonas mais enlameadas e escorregadias.

Uma vez na vila, multiplicam-se as oportunidades de visita. Se por um lado, um passeio junto ao Porto de Abrigo pode proporcionar momentos de tranquilidade, por outro, pode também ser o ponto de partida para um passeio de barco ou uma experiência de sprum, a alta velocidade e com adrenalina. Uma caminhada até ao farol da Nazaré terá precisamente a mesma dupla vertente, consoante a época do ano. Entre março e outubro, e sobretudo no verão, o mar mais calmo proporciona tranquilos momentos de contemplação, enquanto que entre o outono e inverno,

Desça à praia da Nazaré e observe as atividades da arte xávega, da chegada dos barcos carregados de peixe e dos pregões.

as ondas gigantes causadas pelo canhão da Nazaré na praia do Norte são o chamariz para dezenas de surfistas e milhares de visitantes.

O forte de S. Miguel, fechado durante décadas, é reflexo do crescimento de mais este atrativo turístico, já que foi reaproveitado e guarda, hoje, pranchas de alguns dos atletas, fotografias e maquetes explicativas da ação do Canhão. Nada melhor do que este local para ver o pôr do sol, caso realize esta viagem num dia ameno.

Se o tempo para ócio o permitir, desça à praia da Nazaré e observe as atividades da arte xávega, da chegada dos barcos carregados de peixe, aos pregões de venda. Na praia ainda se faz a secagem do carapau ao sol, chamado de enjoado. E como nenhuma viagem está completa sem provar a gastronomia mais tradicional, aqui é importante saborear os pratos de peixe e de marisco, da caldeirada nazarena, ao arroz de tamboril, as cataplanas de peixe e/ou marisco. Entre a doçaria estão as sardinhas doces, tâmares, nazarenos e foquins.

Onde dormir?

Miramar Sul Hotel
Villamar Style Maison
Miramar Hotel & Spa

Onde comer?

Restaurante Pangeia
Tosca Gastro Bar Restaurante
A Celeste



Trilhos Nazarenos

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
1	0,000 /	0,000 /		PARTIDA HOTEL MIRAMAR SUL PÔR KM A ZERO
2	1,300	1,300		1- Casa Nº13
3	0,200	1,500		DIR. A8 / LEIRIA
4	0,200	1,700		DIR. LISBOA DIR. LEIRIA
5	0,100	1,800		VALADO DOS FRADES DIR. LEIRIA / MARINHA GRANDE
6	0,900	2,700		ALBOÇA DIR. LEIRIA MARINHA GRANDE
7	1,500	4,200		DIR. LEIRIA MARINHA GRANDE
8	2,300	6,500		DIR. FANHAIS
9	3,300	9,800		
10	0,600 /	10,400 /		1- Casa Nº6 ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO
11	0,050	0,050		SEGUE ESTRADÃO PRINCIPAL
12	3,950	4,000		DEIXA ESTRADÃO DESCE PISTAS DE AREIA
13	0,100	4,100		ATRAVESSA ACEIRO !!!
14	0,200	4,300		1- T27
15	0,400	4,700		1- T26 SOBE POUCO DEPOIS DESCE
16	0,400	5,100		ENTRA ASFALTO

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
17	0,400	5,500		PASSA POR CIMA DO IC9
18	0,400 /	5,900 /		1 - Pinheiro com placa azul 2 - T37 ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO
19	0,400	0,400		SOBE
20	0,100	0,500		OBSERVE PAISAGEM! POUCO DEPOIS ASFALTO
21	0,300	0,800		OBSERVE PAISAGEM! POUCO DEPOIS ASFALTO
22	0,800	1,600		OBSERVE PAISAGEM! POUCO DEPOIS ASFALTO
23	0,300	1,900		1- STOP ENTRA TERRA E SEGUE ESTRADÃO OBSERVE PAISAGEM
24	0,900	2,800		1- Placa
25	0,600	3,400		1- Pinheiro T20
26	0,400	3,800		ATT!! CRUZA ASFALTO
27	0,300	4,100		1- Pinheiro T31
28	0,600	4,700		ATT!! ENTRA ASFALTO
29	0,400	5,100		ATT!! ENTRA TERRA COM MANOBRA SEGUE P.P.
30	1,300	6,400		1- Casota
31	0,600	7,000		PASSA POR BAIXO DO VIADUTO
32	0,600	7,600		ENTRA ASFALTO

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES	NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
33	0,400	8,000		DIR. ALCOBAÇA	50	1,100 0,000	2,600 0,000		DIR. S. MARTINHO PÔR KM A ZERO
34	1,200 0,000	9,200 0,000		SPAL PÔR KM A ZERO	51	1,900	1,900		FAMALICÃO
35	0,400	0,400		1- Ferverença DIR. TERMAS PIEIDADE HOTEL	52	0,600	2,500		1- Zurich DIR. SALGADO SERRA DA PESCARIA
36	0,600	1,000			53	0,050	2,550		ATT!! RUAS ESTREITAS
37	0,200	1,200		1- Bairro Casais da Vestiaria SOBE	54	1,850	4,400		1- Restaurante Tasca do Janeca DIR. CASAL MOTA
38	1,600	2,800		1- Casais da Vestiaria	55	0,100	4,500		1- Centro Social Recreativo Serra da Pescaria
39	0,200	3,000		SEGUE ASFALTO PRINCIPAL	56	0,700 0,000	5,200 0,000		1- Caixas de correio ENTRA TERRA E DESCE PÔR KM A ZERO
40	0,500	3,500		DIR. CALDAS DA RAINHA	57	0,500	0,500		
41	1,300	4,800		PINHAL FANHEIRO	58	0,600	1,100		SOBE
42	0,300	5,100		DIR. CELA / CALDAS DA RAINHA	59	0,200	1,300		ATT!! DESCE
43	0,700	5,800		CONTINUA ASFALTO PRINCIPAL	60	0,200	1,500		ENTRA P.P.
44	2,000	7,800		DIR. CASAL DA MACEDA SEGUE RUA SEM SAÍDA	61	0,100	1,600		ATRAVESSA PONTÃO ESTREITO
45	0,800	8,600		1- Ecopontos ATT!! ESTRADA ESTREITA	62	0,100	1,700		ENTRA E SEGUE ESTRADÃO
46	0,400 0,000	9,000 0,000		1- Armazém ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO SEGUE P.P. OBSERVE PAISAGEM	63	0,900	2,600		
47	0,900	0,900		1- Monumento JÁ EM ASFALTO	64	0,900	3,500		ENTRA ASFALTO
48	0,100	1,000		DESCE E SEGUE ASFALTO PRINCIPAL	65	0,200	3,700		ATT!!
49	0,500	1,500		ATRAVESSA A LINHA FÉRREA	66	0,700	4,400		DIR. PORTO DA NAZARÉ

NA REDE DE
OFICINAS FIRSTSTOP
A **REVISÃO DO**
SEU AUTOMÓVEL
MANTEM A **GARANTIA**
DO **FABRICANTE!**

Visite o agente **FIRSTSTOP**
mais perto de si!

CONHEÇA OS NOSSOS SERVIÇOS AUTO



PNEUS



BATERIAS



ÓLEO



AMORTECEDORES



TRAVÕES



FILTROS



NITROGÉNIO



CLIMATIZAÇÃO



ESCAPES



DIAGNÓSTICO

Recomendamos

BRIDGESTONE

Firestone



www.firststop.pt

BRIDGESTONE EUROPE NV/SA SUCURSAL EM PORTUGAL

Urb. do Passil, Lt. 96 A - Passil | 2890-118 Alcochete | T.: 21 230 73 50 | F.: 21 230 73 91

Fazer bem ao interior

Uma pausa para café com António Catarino

Parado intermináveis minutos no caótico trânsito citadino, atordoado com as costumeiras informações do trânsito debitadas pelo rádio – sinal vermelho no IC 19 entre o Cacém e a reta dos Comandos e mais à frente na chegada a Pina Manique; fila para a ponte 25 de Abril desde a baixa de Corroios; 2.^a circular com trânsito parado entre o radar e as torres de Lisboa; no Porto, não se anda, na A28, entre a ponte sobre o rio Leça e a avenida AEP; trânsito congestionado na VCI o sentido Freixo-Arrábida, devido a acidente, na zona de Bonjónia; lentidão na A4 sentido Porto-Amarante, até à saída para Ermesinde – começo a magiciar um escape para me ver livre deste tormento alfacinha ou tripeiro de todas as horas.

Traço cenários, coloco hipóteses e, Eureka!: Vou de longada até ao Interior. Para o Interior? Sim, para aquele território, vasto e cheio de história, tradições, monumentos e paisagens onde (ainda) há pessoas que não baixam os braços, gente resiliente, como (tanto) gostam de dizer os políticos que têm fechado o país por eles dito real, frente a câmaras televisivas e microfones.

Para carregar baterias, não as de lítio, cuja exploração promete esventrar o país a soldo de uns cobres, nada melhor que empreender uma jornada regeneradora.

A terapia para um urbano depressivo, moldado por impessoais hábitos citadinos que contribuem para acelerar a falta de qualidade de vida, passa, de modo (quase) inevitável, por uma cura introspetiva em lugares onde a natureza casa com a pureza da paisagem e a autenticidade das gentes.

À mesa, os sabores únicos que só

produtos da terra, genuínos e frescos libertam, são um aconchego para o estômago e um hino aos sentidos.

Agora que as caras portagens das SCUT – outro flagrante exemplo do amor dos governantes para com o Interior – vão baixar – será mesmo verdade? – rumemos uma, duas, três, ene vezes – quantas mais, maior desconto – a um país diferente, de cidades, vilas e aldeias orgulhosas do seu passado histórico e dos seus monumentos, hoje marcado por tão bons exemplos, apesar de incontáveis dificuldades.



As propostas na Beira Interior são tantas e tão diversificadas, que apetece mesmo gritar Ó da Guarda e pedir um conselho, porque os concelhos à volta possuem tanto para ver, apreciar e saborear, da gastronomia aos vinhos.

Aliás, confesso que já estou a salivar só de pensar no verdadeiro queijo Serra da Estrela, o certificado, produzido só com o leitinho das ovelhas da raça bordaleira; a delirar

A terapia para um urbano depressivo moldado por impessoais hábitos citadinos.

com a ideia de ter na mesa um fumegante arrozinho de carqueja ou a apreciar umas morcelas de se lhe tirar o chapéu.

As gentes citadinas, cujo horizonte é o anódino centro comercial mais perto, sabem lá o que é respirar o ar puro das serranias, mergulhar na água imaculada de paradisíacas praias fluviais, subir ao alto de castelos alcandorados nos fraguados, visitar um espaço museológico que fala de nós, do nosso passado, a seguir por trilhos e caminhos, de preferência com o Escape Livre, o que é garantia de excelência, e que levam a povoados onde já só mora a solidão.

Estou em crer que não. Pelo menos, a maioria. Pois acreditem e, se não levam a mal, aceitem o repto: faz bem ao interior, ao nosso e ao do país, partir à descoberta, à fruição do Portugal que se estende para lá das duas ou três dezenas de quilómetros de largura da faixa litoral.

O vasto distrito da Guarda é estrela refulgente neste domínio. Em qualquer época do ano, guarda como segredo o fascínio da autenticidade.



Consumo combinado estimado desde 10,2 l/km. Emissões de CO₂ combinadas desde 268 g/km. Imagem da viatura não contratual.

Classe X 350d 3 Lugares. Com isenção de tributação autónoma e IVA dedutível.

Descubra o Mercedes-Benz Classe X com motor V6 e 258 cavalos de potência e encontre a robustez de uma verdadeira pick-up, disponível em versão 3 lugares. A segurança aliada à melhor performance, ao conforto e tecnologia de ponta tornam o Classe X um veículo que vence qualquer terreno.

Contact Center: 800 200 206
www.mercedes-benz.pt/vans

Mercedes-Benz





Innovation
that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NOVO NISSAN
JUKE
O CROSSOVER COUPÉ



VISITE O NOSSO SITE E DESCUBRA O NOVO CROSSOVER COUPÉ
EQUIPADO COM AS TECNOLOGIAS MAIS AVANÇADAS.



SISTEMA INTELIGENTE
ANTICOLISÃO



TECNOLOGIA
PROPILOT



CÂMARA INTELIGENTE
DE VISÃO 360º

Consumo combinado: 5,9 - 6,4 l/100 km. Emissões de CO₂: 135 - 145 g/km.

Saiba mais em nissan.pt