

# ESCAPE LIVRO

## GUARDA RACING DAYS

A emoção dos dias mais velozes  
na cidade mais alta.

## SHE'S MERCEDES EXPERIENCE

Mulheres que nos inspiram

## CLASSIC CARS TOUR

Puro prazer de conduzir

## CAMINHO DE SALOMÃO

Uma viagem imaginada por Saramago

## ROTEIRO

Por trilhos da Lousã





EQE

# PARA TODOS OS SENTIDOS.

Novo EQE da Mercedes-EQ. 100% elétrico,  
com autonomia até 654 km e MBUX Hyperscreen.





 FALE CONNOSCO  
808 200 699

 ADQUIRA ONLINE  
[mercedes-benz.pt](https://www.mercedes-benz.pt)

EQE 350+: Consumo de energia em kWh/100 km (combinado): 15.9 a 18.7 kWh/100 km;  
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, António Catarino, Bruno Graça,  
Daniela Jacinto, Rui Ramos, Artur Coelho  
Capa: Ricardo Santos - Ricardo Fine Car Artwork  
Fotografia: Escape Livre, João Cortesão, Daniel Margarido,  
Francisco Santos, Vítor Mota, Luís Costa  
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  
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:



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



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



# Sempre chegamos...

Luis Coelho

**S**ó os pioneiros conhecem a longa viagem que separa uma ideia da sua concretização. Foi por altura da visita de José Saramago a Castelo Rodrigo, em 2009, que surgiu a ideia de criar um passeio todo terreno que seguisse as pisadas do elefante Salomão.

Em 2022, a ideia tornou-se realidade e o Escape Livre levou mais de uma centena de aventureiros a percorrê-la. Nas palavras de José Saramago, "sempre chegamos ao sítio aonde nos esperam".

Tal como Salomão seguiu a sua viagem, também nós continuamos as nossas. De norte a sul do país, mas sempre com a Beira Interior como co-piloto. E, sejam elas por estrada ou fora dela, a melhor parte é poder inspirar quem está desse lado a vir fazê-las connosco. Por isso, aperte o cinto e venha daí descobrir novos caminhos para percorrer, ao volante de magníficos automóveis clássicos, 4x4 e muito mais.

Começamos pelo She's Mercedes Off Road Experience, numa viagem por terra e por água, da Nazaré a Lisboa, num passeio exclusivo para elas. Depois, deixamos o todo terreno de parte e desfilamos pelas estradas da Beira Interior a bordo de magníficos automóveis clássicos e desportivos em mais uma edição do Classic Cars Tour.

Tempo depois para lhe mostrarmos como foi a primeira edição do Offroad Caminho de Salomão, o novo passeio do Escape Livre, de Lisboa a Castelo Rodrigo. Os dias mais velozes da cidade mais alta, imortalizados na capa pelo traço digital de Ricardo Santos, voltaram a

acelerar o coração da cidade no Guarda Racing Days.

No habitual mano-a-mano, dois automóveis elétricos mostram os seus argumentos. O Ford Mustang Mach-E e o Kia EV6 estão lado a lado e vamos revelar o nosso veredito.

Mais à frente, contamos-lhe a conversa com Sílvia Barata, Presidente da BP Portugal, que nos falou sobre a visão de futuro sustentável e as mudanças que se avizinham na petrolífera com a eletrificação dos automóveis.

E, claro, não podiam faltar as habituais sugestões de viagens e lugares a descobrir. A começar por uma escapadinha no Amoras Country House Hotel, em Proença-a-Nova, seguido de uma visita pela Quinta da Biaia e os seus vinhos biológicos, terminando, à mesa, degustando as sugestões do restaurante Wellington, na Freineda. Tudo isto a bordo de grandes máquinas que ficámos a conhecer ao pormenor em cada viagem.

Mas, e porque sabemos que ficar fechado em casa não é uma opção para si, preparámos-lhe um roteiro na Lousã, da Serra às Aldeias do Xisto, para que venha conhecer esta zona do país e desfrutar da sua hospitalidade, história e gastronomia.

Terminamos, como sempre, com uma pausa para café, pelas histórias do jornalista António Catarino. Esperamos que desfrute da leitura das páginas que tem pela frente, tanto como nós desfrutámos em criá-las. Voltaremos ainda no final do ano com mais histórias e quilómetros de caminho para lhe mostrar. Até lá...

**...proveite a viagem  
e continue a alimentar a vontade  
de descobrir Portugal.**

8



### She's Mercedes Experience

Passeio  
Mulheres  
que nos  
inspiram

14



### Classic Cars Tour

Clássicos  
Desfile  
na Beira  
Interior

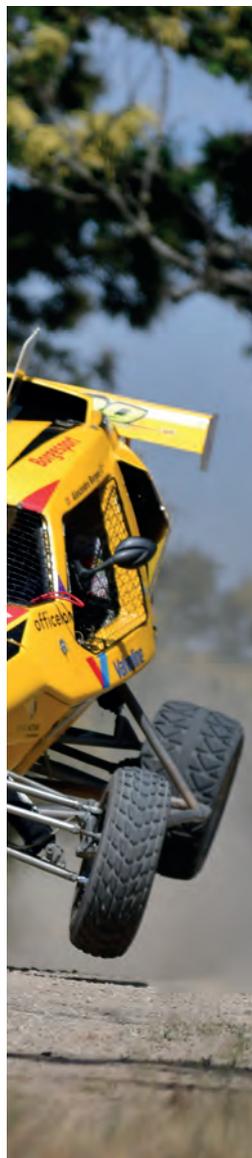
20



### Caminho de Salomão

Passeio  
Por trilhos  
imaginados  
por Saramago

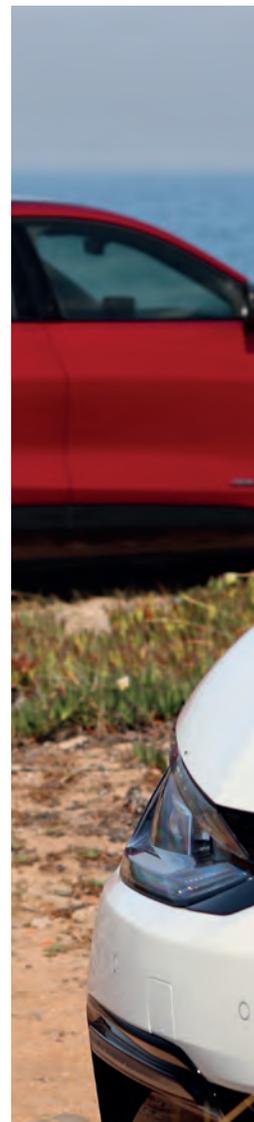
32



### Guarda Racing Days

Competição  
Os dias mais  
velozes da  
cidade mais alta

40

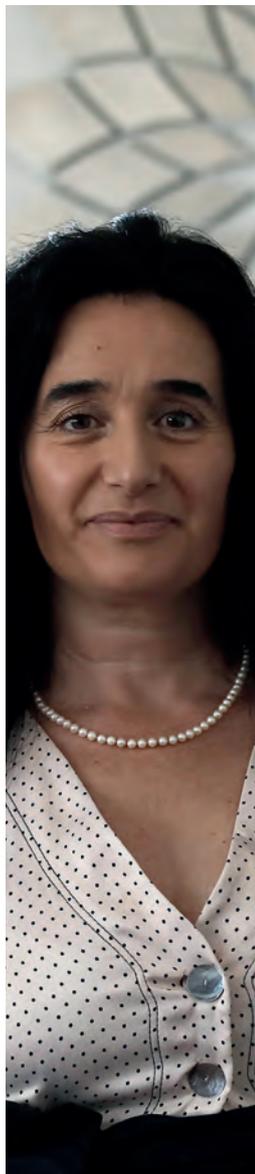


### Novas Energias

Comparativo

Mustang Mach-E  
contra  
Kia EV6

48



**Sílvia Barata**

Entrevista

O novo desafio da BP

52



**Amoras Contry House**

Hotel

A arte de não fazer nada

58



**Quinta da Biaia**

Vinhos

Vinhos com ADN biológico

64



**Wellington**

Restaurante

Uma pérola escondida na Freineda

70



**Lousã**

Roteiro

Da serra às Aldeias do Xisto



Off Road Experience  
She's  
Mercedes



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



# Mulheres que nos inspiram

**Da Nazaré até Lisboa, do EQ-Lounge ao Oceanic Lounge, a 6ª edição do She's Mercedes Off Road Experience guiou uma caravana de 40 carros da marca alemã por trilhos de todo terreno e mar, numa experiência exclusiva para mulheres Mercedes-Benz.**

**N**uma grande aventura dedicada a mulheres inspiradoras, a Mercedes-Benz e o Clube Escape Livre regressaram juntos para a 6ª edição do She's Mercedes Off Road Experience. Pela segunda vez em formato de fim de semana, as cerca de 100 participantes partiram do Mercedes-EQ Lounge na Nazaré com destino a Lisboa, ao novo Mercedes-Benz Oceanic Lounge.

**Equipadas com tecnologia 4MATIC, uma centena de participantes abraçou esta aventura única.**

Recebidas na Nazaré, as equipas foram chegando ao EQ Lounge durante a tarde de sexta-feira, onde as esperava um Welcome Drink, cortesia dos vinhos da Adega do Fundão e Biaia – Quinta Biológica, e o habitual troféu SPAL que assinala cada edição She's Mercedes. Com um final de dia muito agradável, o jantar foi servido no espaço exterior do Lounge, onde Jorge Aguiar, Diretor de Marketing e Holger Marquardt, CEO da Mercedes-

Benz Portugal, deram as boas-vindas a todas as senhoras.

Cátia Magalhães, responsável do projeto She's Mercedes em Portugal, aproveitou a ocasião para falar desta iniciativa para uma plateia com muitas estreates em passeios fora de estrada. Tudo, antes de uma boa noite de descanso no Hotel Miramar Sul, ponto de partida para a etapa da manhã seguinte.

A preservação dos Oceanos deu o mote a esta edição e os trilhos seguiram junto à costa, da Nazaré até Lisboa. O bom tempo acompanhou a caravana durante todo o dia que, por estradões e trilhos de areia, subiu ao Miradouro de São Martinho do Porto e desceu à Lagoa de Óbidos, terminando a etapa da manhã na Quinta dos Loidos, no Bacalhôa Buddha Eden. Depois de uma visita ao espaço a bordo de um comboio, tempo para um magnífico almoço.

A tarde continuou pelo Oeste do país, até à Praia de Ribeira D'Ilhas para um Coffee Break no terraço em frente à praia. Daí, a caravana seguiu até ao Cabo da Roca, para terminar o dia na Quinta da Marinha, no Hotel The Oitavos.

Aqui, tempo para um jantar de Gala, com música ao vivo e muitas surpresas noite dentro. A começar pela apresentação do novo Mercedes EQE, revelado em plena sala de jantar, seguido de um pequeno desafio que premiou as vencedoras com um exemplar da nova coleção de perfumes Mercedes-Benz Woman. Tempo ainda

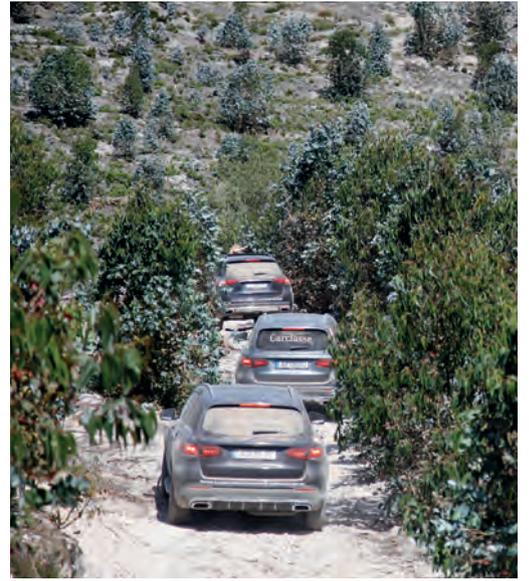
para sortear um magnífico relógio da nova coleção de senhora CAUNY entre todas as participantes.

À sobremesa, Sara Pedrão do Oceanário de Lisboa falou de vários projetos de sustentabilidade, incluindo a parceria com a Mercedes-Benz no novo Lounge em Alcântara que iríamos visitar no dia seguinte. A noite prolongou-se até ao dia seguinte animada pela banda e pela boa disposição das participantes.

**O passeio marcou a estreia do novo Mercedes-Benz Oceanic Lounge em Lisboa.**

O último dia levou-nos até ao novo Mercedes-Benz Oceanic Lounge, que abriu as portas pela primeira vez para esta caravana, numa espécie de antestreia oficial, permitindo vivenciar as experiências que a marca da estrelinha terá aqui preparadas.

Depois de um curto briefing, tempo então para subir a bordo e navegar pelas águas do Tejo. Para experimentar, um pouco de duas das experiências diferentes que vamos poder encontrar no novo lounge da marca alemã – Observação de Golfinhos, a bordo de semi-rígidos, e Regata, a bordo dos magníficos



# As aventuras náuticas no Oceanic Lounge fecharam com chave de ouro o She's Mercedes.

barcos de regata do Oceanic Lounge. As vencedoras da regata vão poder voltar para desfrutar da experiência completa de Observação de Golfinhos.

Para Holger Marquardt, CEO da Mercedes-Benz Portugal "esta edição do She's Mercedes destacou-se pelo desafio de ligar os dois Lounge's da marca. Dois espaços para partilha de experiências e projetos de sustentabilidade que a marca tem vindo a lançar, como forma de mostrar que também a Mercedes-Benz traçou um novo caminho em direção à neutralidade carbónica."

Neste passeio dedicado em exclusivo para as senhoras Mercedes-Benz, todas puderam viver, uma vez mais, experiências únicas e diferentes. A cada edição descobrimos novos trilhos e novas paisagens, sempre com o espírito de aventura que nos caracteriza.

Depois de uma manhã no mar, tempo para um almoço no Mercedes-Benz Oceanic Lounge antes das despedidas, com votos de bom regresso a casa, com muitas histórias para contar e, sobretudo, muita vontade de voltar. Contamos consigo para o ano?



# PINHEL

TANTO PARA DESCOBRIR  
TANTO PARA VIVER!



## MIRADOURO DA FAIA

O VALE DO CÔA EM TODO O SEU ESPLENDOR



**Pinhel**  
cidade falcão



**Pinhel**  
Cidade do Vinho



/municipiopinhel



/cidadefalcao



www.cm-pinhel.pt



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



★ ★ ★

# Classic Cars Tour

Desfile na Beira Interior

# Clássicos em desfile na Beira

**A cidade da Guarda recebeu a caravana de automóveis clássicos para mais uma edição do Classic Cars Tour. Pela frente, mais um fim de semana de turismo e lazer à descoberta de 6 belíssimos municípios da região.**

**O** Classic Cars Tour voltou a fazer-se às estradas da Beira Interior. E, desta feita, com um percurso totalmente novo e muitas novidades para fazer as delícias dos condutores destas belas máquinas clássicas e desportivas.

As curvas e contracurvas do interior do país voltam a receber o desfile de uma caravana de automóveis com muitas estórias para contar. Uma verdadeira parada da história automóvel em Portugal, e no mundo, com autênticas pérolas que ainda têm muitos quilómetros para fazer. E que melhor forma de os fazerem, do que a passear pelas belas paisagens do nosso país, pavoneando-se orgulhosamente para fazer as delícias e a curiosidade de miúdos e graúdos que com elas se cruzam.

**Neste percurso totalmente novo, o Classic Cars Tour percorreu 6 municípios da Beira Interior.**

Tudo isto durante um fim de semana primaveril, de temperaturas amenas e com a agilidade dos automóveis clássicos a ziguezaguear pelos pingos da chuva que ameaçaram,

mas acabaram por não aparecer para estragar a festa.

Na sexta-feira, a chegada dos quase 40 automóveis fez-se no Hotel Lusitânia Congress & Spa, onde os mais de 80 participantes foram recebidos com uma prova de Vinhos da Beira Interior. Com o apoio do Solar dos Vinhos da Beira Interior e da Comissão Vitivinícola da Beira Interior, serviu como aperitivo dos néctares e da gastronomia beirã que aguardava por todos os participantes durante os três dias.

Pela frente, estava agora um magnífico passeio que iria percorrer 6 belíssimos municípios da região: Guarda, Trancoso, Mêda, Figueira de Castelo Rodrigo, Vila Nova de Foz Côa e Pinhel.

O primeiro dia de passeio começou com a concentração da caravana junto à Câmara Municipal da Guarda, onde foi dada a partida para a primeira etapa do passeio que ia levar todos os participantes à descoberta de alguns dos segredos da região. O primeiro, já na aldeia de Videmonte, onde todos receberam e provaram o tradicional pão cozido em forno de lenha, feito hoje como sempre se fez por aqui, com a arte e saberes que vão sendo passados de geração em geração.

Já em Trancoso, visita à Casa de Bandarra para depois seguirem até à Mêda para uma paragem no espaço Vinhos & Eventos, uma loja de referência e com muitas referências para verdadeiros apreciadores de vinho.

A primeira etapa terminaria

pouco depois, no Restaurante Côa Museu, em Vila Nova de Foz Côa. Um espaço que junta a (pré)história, à arquitetura moderna e a uma vista de cortar a respiração. E que melhor lugar de fazer uma paragem para almoçar!

As belas paisagens que pintaram as cores o passeio durante toda a manhã, continuaram tarde dentro, à medida que o belo desfile de automóveis clássicos passava por Cidadelhe, a caminho de Figueira de Castelo Rodrigo.

**Ao longo da caravana, o moderno Aston Martin DBX de 2022, contrastava como o histórico MG de 1952.**

Depois de uma prova de vinhos na Adegas Cooperativas de Figueira de Castelo Rodrigo, tempo para uma magnífica visita à Feira Medieval de Pinhel. Tudo isto antes de regressar à cidade mais alta para o merecido descanso depois de um longo dia de passeio.

A manhã de domingo ficou reservada para uma visita guiada à Sé Catedral da Guarda, deixando em exposição na Praça Luís de Camões



# Em 2023, os clássicos regressam ao Escape Livre para recriar o Circuito das Beiras.

os automóveis clássicos e desportivos que compunham esta terceira edição do Classic Cars Tour. O mais antigo da caravana era um MG de 1952, em contraste com um moderno Aston Martin DBX de 2022.

Para Luís Celínio, Presidente do Clube Escape Livre, foi "mais uma oportunidade de juntar os entusiastas de automóveis clássicos, proprietários de exemplares que ainda têm muitos quilómetros pela frente, e lhes proporcionar um fim de semana de descoberta pela Beira Interior, com o que de melhor temos por cá."

Depois de um curto passeio, tempo para regressar ao Hotel Lusitânia para o almoço de encerramento e entrega de troféus SPAL. Uma vez mais marcado pelo excelente convívio, belas paisagens e magníficos percursos, este evento que também contou com o apoio da Bardahl e CAUNY, despede-se até uma próxima edição.



V O L V O

# XC40 Recharge 100% elétrico

O futuro sem compromissos.

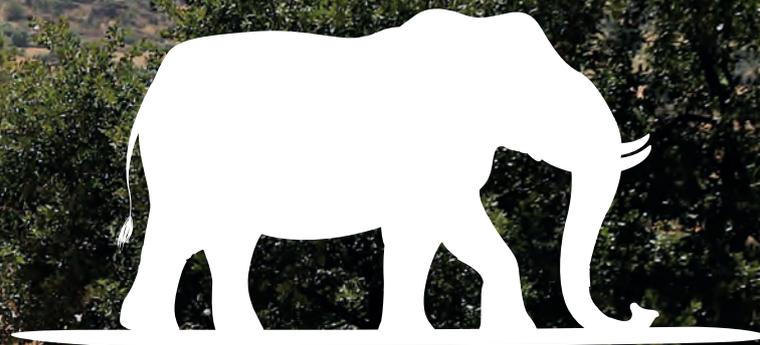


Potência ou sustentabilidade ambiental? Porque não os dois?

Sinta a diferença da condução com um só pedal e a força dos dois motores elétricos e da tração integral, com zero emissões de escape. Com atualizações automáticas e Google incorporado, fique ligado ao que precisa sem ter de tirar as mãos do volante. Quanto à segurança: câmara de estacionamento 360º, Cross Traffic Alert e tecnologia que o ajuda a detetar e evitar outros veículos, peões, ciclistas e animais de grande porte. É óbvio que segurança está no nosso ADN.



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



# CAMINHO DE SALOMÃO

*Off Road*

# A viagem do elefante Salomão

**De Belém a Castelo Rodrigo, o Escape Livre, em parceria com a Suzuki, os Territórios do Côa e a Fundação Saramago, levou uma centena de pessoas a percorrer os trilhos fora de estrada do elefante Salomão, contados por José Saramago no livro "A viagem do Elefante".**

**A** primeira vez é sempre marcante. Durante 5 dias, uma caravana de 40 viaturas todo terreno, encabeçadas pelos modelos Suzuki, como viatura oficial, partiu da Torre de Belém, em Lisboa, rumo a Castelo Rodrigo, percorrendo os caminhos descritos pelo Nobel da Literatura na sua obra "A Viagem do Elefante".

A história é simples de contar. Existiu, no século XVI, um elefante que caminhou de Lisboa a Viena, para ser oferecido pelo Rei de Portugal, D. João III, ao seu primo, Maximiliano II, Arquiduque da Áustria. Salomão partiu de Lisboa, terá viajado pelos antigos caminhos e Estradas Reais que ligavam a capital do reino a Constância, Castelo Novo, Belmonte e Castelo Rodrigo.

## Os cornacas da caravana foram os modelos 4x4 Suzuki: Vitara, Jimny e S-Cross.

O primeiro dia ficou reservado para a chegada das equipas ao Hotel Vila Galé Ópera, em Lisboa e a oportunidade de visitar a Fundação Saramago, antes do jantar de boas-vindas, na companhia de Ana Guerreiro, Diretora de Comunicação

da Suzuki Portugal, que aproveitou para desejar boa viagem a todos.

A confiança para esta longa viagem, em grande parte por trilhos fora de estrada, ficou reforçada com a presença da assistência aos pneus ao longo de todo o percurso, cortesia da Bridgestone e das oficinas First Stop, parceiros oficiais desta aventura, em conjunto com a Valorpneu, os relógios CAUNY e a RFM.

Com a colaboração da Câmara Municipal de Lisboa e da Polícia Municipal, a caravana posou para a fotografia em frente à Torre de Belém, dando início à viagem neste icónico local.

O primeiro dia de aventura, começou por explorar os trilhos junto ao Tejo até Salvaterra de Magos, para uma visita à Falcoaria Real. Já depois de uma passagem por Escaroupim, chegada à Casa Cadaval, para um merecido repasto. A parte da tarde levou-nos até ao Miradouro do Castelo de Almourol, para depois seguirmos até Constância. Aqui, com a colaboração da Associação Casa Memória Camões, desfrutámos de uma visita guiada ao Jardim Horto de Camões, ouvindo a história da flora ali presente pelas páginas dos Lusíadas.

Já em Tomar, no Hotel dos Templários, tempo para um magnífico jantar e o merecido descanso. Afinal, também o elefante Salomão precisou de vários dias para chegar ao seu destino!

No segundo dia, rumo a Castelo Novo, passagem pelas belas paisagens

do Miradouro da Serra do Bando e a travessia do rio Ocreza. Daí até ao Amoras Country House Hotel em Proença-a-Nova foi um saltinho e o apetite já era grande.

## De Belém a Castelo Rodrigo, são 662km de uma viagem inesquecível.

A parte da tarde levou-nos a subir até aos estradões das eólicas rumo à renovada praia fluvial de Alameda. E, depois de uma passagem por São Vicente da Beira e Casal da Serra, iniciou-se a descida pela antiga Estrada Real até Castelo Novo. Já na Aldeia Histórica a equipa de guias levou os participantes a percorrer as ruas cheias de história e a subir ao imponente e belíssimo castelo. O descanso do dia fez-se no extraordinário Hotel Alambique de Ouro, no Fundão, onde se juntaram à caravana Dulcineia Catarina Moura, responsável da Rota Literária "A Viagem do Elefante" dos Territórios do Côa e Carlos Condesso, Presidente da Câmara de Figueira de Castelo Rodrigo.

Rumo à Guarda, seguimos os trilhos que nos iriam levar até Belmonte, passando entre as vinhas



# Aventura, história e lazer ao sabor das palavras de José Saramago.

da Quinta dos Termos. E, depois da visita ao Castelo e ao Museu dos Descobrimentos, a Pousada de Belmonte esperava de mesas postas para mais um magnífico repasto beirão.

A parte da tarde levou os participantes até à Aldeia Histórica de Sortelha, ao Castelo do Sabugal e às Termas do Cró. Pontos de passagem até chegarmos ao Hotel Lusitânia Congress & Spa, na Guarda.

Domingo acordou com um misto de desejo de cumprir o destino da viagem e de tristeza por estar quase a terminar. E foi assim que a caravana se fez à estrada para os últimos quilómetros.

A caminho de Castelo Rodrigo, passagem pela aldeia que José Saramago apelidou de "Calcanhar do Mundo", Cidadelhe e visita ao Pálio guardado na sua Casa-Forte - um dos segredos mais bem guardados das tradições da Beira Interior.

Depois, passagem pelos corta-fogos da serra da Marofa antes da aguardada chegada a Castelo Rodrigo.

Com sensação de missão cumprida, depois de um belo almoço no restaurante A Cerca, tempo para as despedidas com votos de bom regresso a casa e, quem sabe, de novo regresso a estas partes para mais uma aventura com o Escape Livre.





CASTELO RODRIGO



BEST  
TOURISM  
VILLAGES  
by UNWTO

*património*

# FIGUEIRA DE **CASTELO** RODRIGO

*natureza*



sigam-nos em



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





# CÁPSULA DO TEMPO

*Pensar o futuro do Interior*



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



# Nove anos de Cápsula do Tempo

**A conferência "O Correio em Portugal – Início e Conservação" foi o ponto de partida para um debate sobre o futuro da região que marcou o nono aniversário do projeto Cápsula do Tempo – Guarda 2050.**

**A** Cápsula do Tempo - Guarda 2050 foi uma das ações que assinalou os 40 anos do Programa Escape Livre, o mais antigo programa de rádio sobre o mundo automóvel em Portugal, a emitir na Rádio Altitude. A cápsula foi enterrada no dia 1 de julho de 2013, junto à Torre de Menagem, e preserva os testemunhos, fotos e objetos de 40 personalidades de diversas áreas profissionais, sobre o presente e o futuro da Guarda e da região.

**Continuar a debater o futuro da região, nas suas diferentes ramificações é a missão da iniciativa.**

A sua abertura deverá acontecer a 1 de julho de 2050. Até lá, é objetivo assinalar cada aniversário com diversas iniciativas que promovam o debate e divulguem a região. São atuais parceiros no projeto o Clube Escape Livre, o Instituto Politécnico da Guarda, a Rádio Altitude, a Transportes Bernardo Marques, a SPAL, a CAUNY e, institucionalmente, a Câmara Municipal da Guarda e a

Junta de Freguesia da Guarda.

O grande tema que marcou o nono aniversário da Cápsula do Tempo foi "O Correio em Portugal – Início e Consolidação". O tema do serviço postal, que surge na esteira da conferência de 2021 sobre o futuro e os desafios da comunicação, foi abordado pelo Dr. Raul Moreira, diretor de Edições (livros) e Emissões (selos) dos CTT – Correios de Portugal.

Como manda a tradição forjada nas oito edições anteriores, a cerimónia deste aniversário arrancou com o cinzelar de mais um ano no monumento, situado na Encosta do Tempo, bem junto à Torre de Menagem da cidade mais alta de Portugal, a cargo do Eng<sup>o</sup> Sérgio Costa, Presidente do Município.

Na ocasião, o Edil referiu o carácter simbólico desta cerimónia salientando "tratar-se de um projeto importante para a visibilidade da Guarda e que todos os anos tem a capacidade de puxar pelas entidades locais".

Feito o registo desse momento solene, a cerimónia de aniversário prosseguiu com outro momento icónico da iniciativa: a plantação de uma árvore no Jardim do Tempo. Este ano a escolha recaiu sobre um azevinheiro (*Ilex aquifolium* L.), por se tratar de uma espécie protegida em Portugal continental. Como afirmou o Presidente da Câmara da Guarda, enquanto a nova inquilina da Encosta do Tempo era regada, "cada vez que se planta uma árvore autóctone,

planta-se o futuro".

Cumpridos os dois momentos, a comitiva desceu até ao Auditório do Instituto Politécnico da Guarda, na Rua Soeiro Viegas, o palco escolhido para a conferência que faz parte da tradição das comemorações desta iniciativa do Clube Escape Livre.

**Em 2022 os CTT irão lançar o primeiro selo da República em formato NFT, que garante a autenticidade de um item digital.**

Profundamente ligado à filatelia e Comendador da Ordem de Mérito da República Italiana, o Dr. Raul Moreira é atualmente o administrador executivo da Fundação Portuguesa das Comunicações, tendo sido presidente da Associação Mundial para o Desenvolvimento da Filatelia entre 2006 e 2012.

Na sua exposição, o Dr. Raul Moreira refletiu sobre o trajeto dos Correios ao longo dos tempos, desde a criação da primeira rede postal, no Séc. XV, e enleou todos os presentes



# O belo jardim da Encosta do Tempo fica no lugar mais alto da cidade mais alta de Portugal.

com a epopeia fantástica do serviço postal até aos nossos dias, deixando no ar algumas pistas sobre o que poderá vir a ser o futuro deste serviço.

A forma apaixonada e vibrante como apresentou o tema, deixou a todos rendidos com algumas "estórias" e factos desconhecidos do grande público, não fosse ele um profundo conhecedor da filatelia e dos correios. E acabou por dar uma notícia em primeira mão: "este ano os CTT – Correios de Portugal irão lançar o primeiro selo da República em formato NFT (Non-Fungible Token), que garante a autenticidade de um item digital".

Seguiu-se uma interessante conversa com a participação da audiência, que revelou a grande curiosidade dos presentes sobre os Correios e a sua importância no passado e no presente das comunidades locais, bem como as perspectivas de futuro num mundo cada vez mais virtual.

A encerrar as celebrações, tempo para a revelação de mais uma chávina dedicada ao tema, parte da Coleção "Cápsula do Tempo", da autoria do Arqº António Saraiva e realização da SPAL – Fábrica de Porcelanas de Alcobaça.





# MONDEGO

— PASSADIÇOS —

BREVEMENTE | MUY PRONTO | SOON

*Guarda*



**GUARDA**  
A GUARDA POR SI



# GUARDA RACING DAYS

*Velocidade Furiosa*



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



# Velocidade Furiosa na Guarda

**Enquanto se rodavam as filmagens do próximo filme da saga Velocidade Furiosa em Portugal, foi na cidade mais alta que se fizeram ouvir bem alto os motores dos carros mais velozes. Bem-vindos à terceira edição do Guarda Racing Days.**

**A** cidade da Guarda acordou com o ronco dos motores das primeiras equipas a chegar para o Guarda Racing Days. Com base no renovado Hotel VanGuarda, agora Hotel Versatile, que abriu pela primeira vez desde o início da requalificação para unidade de quatro estrelas, máquinas, pilotos e equipas técnicas começaram a ocupar os seus lugares no paddock urbano. Com quatro categorias em prova: Rali, Off Road, SSV e Todo Terreno, a montra de automóveis de competição que se começava a formar impressionava quem passava pela Avenida Monsenhor Mendes do Carmo.

**Uma prova única no país, com quatro categorias diferentes em competição: Rali, Off Road, Todo Terreno e SSV.**

A localização e a configuração do terreno à volta deste traçado urbano é, sem dúvida, ideal para quem gosta de assistir às corridas. Do alto da encosta do Hotel desce um anfiteatro natural até à pista do Guarda Racing Days. Colina abaixo,

com todas as condições de segurança, iria concentrar-se o imenso público aficionado da modalidade.

A pista do Guarda Racing Days é o grande atrativo desta prova. Com uma extensão de 1,5km e um traçado misto, 60% asfalto e 40% terra batida, permite que os diferentes tipos de veículos mostrem os seus pontos fortes e pontos fracos, equilibrando a contenda.

Os pontos altos são, sem dúvida, o espetacular salto em terra batida, os dois ganchos seguidos a subir em asfalto e a travagem depois da grande descida. Isto para não referir as partes mais técnicas como a chicane e o forte gancho antes da entrada na reta da meta.

O início de qualquer prova é sempre marcado pelo forte trabalho das equipas de assistência, em conjunto com os pilotos. É preciso afinar os carros, verificar pneus, óleos, combustível, ajustar relações e motores. Tudo para preparar o primeiro reconhecimento do circuito nos treinos cronometrados.

A tarde de sábado arrancou com muito calor mas, sobretudo, muita vontade dos pilotos se fazerem à pista. As condições reunidas pelo Clube Escape Livre e pela Câmara Municipal da Guarda tinham tudo para oferecer um grande espetáculo a todos os presentes. Uma organização reforçada com o forte apoio da Matos&Prata, concessionário ISUZU na região, Bridgestone, BP, CAUNY, Valorpneu e RFM como patrocinadores principais.

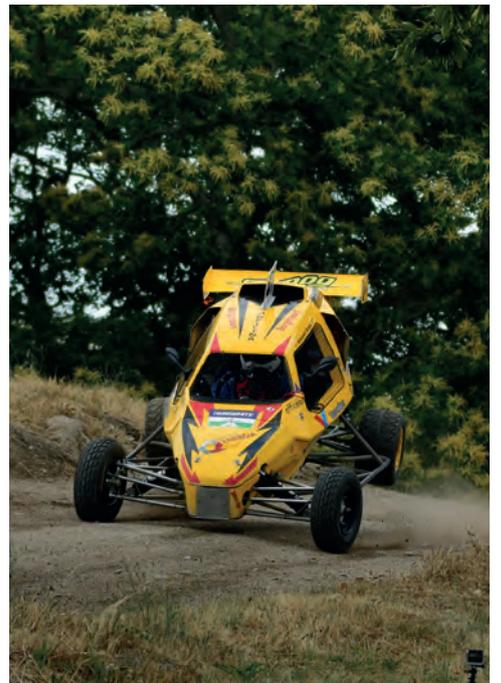
O roncar dos motores ecoava na cidade e o público respondeu ao apelo. Entre mangas de treinos cronometrados, tempo para

co-drives e sessões de demonstração, com Marco Martins no seu MG Metro e Fernando Silva em Bentley Continental GT a fazerem as delícias dos espetadores.

No final do dia, Alexandre Borges, no seu ágil Kartcross Semog, ocupava o lugar cimeiro da classificação geral, repetindo o favoritismo consolidado na primeira edição do Guarda Racing Days, que venceu.

**O traçado urbano misto, 60% asfalto e 40% terra batida é único em Portugal e oferece dias de corridas espetaculares.**

Pelo caminho, avizinhava-se uma luta acesa na categoria SSV, com vários pilotos a rodar em tempos muito próximos. E ainda, destaque para a excelente prestação dos pilotos da Guarda presentes. António Matias, em Mitsubishi, assegurava o segundo lugar na categoria Offroad e Fábio Cruz, em BMW, a fazer primeiro e depois segundo na categoria Rali, nas duas sessões de treinos livres. Já na categoria de Todo Terreno, era Carlos Silva, em ISUZU D-Max a encabeçar o pelotão.



A segunda sessão de treinos cronometrados do Guarda Racing Days 2022 permitiu melhorar tempos. E, claro, aproximar um pouco mais as marcas do que se esperava no dia seguinte nas mangas de qualificação. A terminar o dia, ficava o tempo de referência registado por Alexandre Borges de 2.57,762 nas duas voltas à pista.

Depois de um merecido descanso para equipas, máquinas e pilotos, a manhã de domingo ficou reservada para uma curta sessão de Warm-up, que serviu para realizar as últimas afinações antes da prova, já era visível a diferença no nível de concentração dos pilotos que se preparavam para correr "a valer".

Às 14h de domingo arrancou a prova. E nem as temperaturas elevadas do verão beirão desencorajaram o público que, rapidamente encheu por completo o espaço circundante ao traçado do Guarda Racing Days.

Em diferentes mangas de qualificação, os pilotos tinham sessões de qualificação com duas voltas à pista em cada, para marcar o tempo mais rápido e conquistar o seu lugar no pódio de cada categoria. A primeira volta com partida parada e a segunda volta lançada. Mas, no final, só podia haver um vencedor de cada categoria.

## A batalha na categoria SSV foi a mais animada do fim de semana e discutida praticamente ao segundo entre os muitos pilotos presentes na Guarda.

Confirmando o favoritismo demonstrado em todas as sessões de treino, Alexandre Borges venceu a categoria Offroad, com 2.52.375, seguido pelo piloto local, António Matias, muito aplaudido pelo público. Em Todo Terreno, Carlos Silva fez igual e, com 3.33.322, conquistou o lugar cimeiro da categoria, seguido por Fernando Barreiros e com Armindo Rodrigues a completar o pódio. Na categoria Rali, foi Fábio Cruz, piloto da casa, em BMW, a subir ao primeiro lugar do pódio, fazendo 3.20.236, para gáudio do público egitaniense, seguido de Diogo Caramelo e Frederico Luís. Já a categoria mais disputada foi, sem dúvida, a SSV. Aqui Nuno Rodrigues levou a melhor com com 2.58.212, superiorizando-se a Sérgio Batista e José Faria, todos em Can Am.

Numa competição especial, três antigos Secretários de Estado do Desporto – Hermínio Loureiro, Emídio Guerreiro e João Paulo Rebelo – vieram até à Guarda recordar os tempos de piloto e competiram todos no mesmo carro, um Renault Twingo preparado pela Art of Speed. Aqui, a vitória sorriu a Hermínio Loureiro, com 3.38.426 seguido de Emídio Guerreiro e com João Paulo Rebelo a fechar o pódio.

Conhecidos os vencedores de cada grupo, tempo para a grande final inter-categorias, mais um exclusivo

# Alexandre Borges repetiu a vitória da primeira edição e subiu ao lugar mais alto do pódio nesta edição do Guarda Racing Days.





# O roncar dos motores ecoou na cidade e o público respondeu à chamada!

do Guarda Racing Days. Duas semi-finais e uma final para encontrar o vencedor absoluto da terceira edição da prova.

A primeira semi-final iria opor o vencedor da categoria SSV, Nuno Rodrigues, ao vencedor da categoria TT, Carlos Silva. A vitória sorriu ao piloto do SSV que se apurou para a grande final. Já na segunda semi-final, o vencedor da categoria Off Road, Alexandre Borges defrontou, e venceu, Fábio Cruz, vencedor da categoria Rali.

Na grande final, Alexandre Borges não deixou os seus créditos por mãos alheias e, como durante todo o fim de semana, foi o mais rápido, com o tempo de 2.49.563 repetindo a vitória alcançada na primeira edição.

A prova terminou com a habitual festa dos pódios, decorada com os troféus SPAL e o espumante magnum da Adega de Figueira de Castelo Rodrigo. Com mais um sucesso confirmado, o Guarda Racing Days recolhe às boxes e prepara-se já para a quarta edição em 2023.



# NOVO S-CROSS



## CROSS THE LINE

- Electrificado com tecnologia Mild Hybrid
- Tração 4x4 AllGrip Select
- Écran multifunções de 9"
- Teto solar panorâmico
- Design SUV completamente renovado
- 4 modos de condução selecionáveis
- Integração Smartphone
- Múltiplos sistemas de segurança avançada

# DUO DINÂMICO

FORD MUSTANG MACH-E X KIA EV6 GT LINE

por Nuno Antunes e Bruno Graça



Conheça o Mustang Mach-E em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



Conheça o Kia EV6 em  
[www.escapelivre.com](http://www.escapelivre.com)



# Dinâmica 100% elétrica

Dois SUV 100% elétricos, duas propostas que prometem mais emoção ao volante, com dinâmica apurada e um estilo desportivo. Para nós, duas das opções mais interessantes para quem gosta de conduzir. Mas não só...

**A** oferta de elétricos já é bastante vasta e os construtores optam, essencialmente, pelo formato SUV, o que mais vende e continua a crescer, para apresentar novos modelos. Contudo, Ford e Kia souberam fazê-lo de uma forma diferente. O primeiro usou um nome de referência que remonta a 1964, com enorme peso na indústria, para lançar o seu primeiro elétrico. Tanto assim é que poucas são as referências à marca, mas muitas ao cavaleiro que imortaliza o Ford Mustang. Mas SUV? E 100% elétrico? Já o segundo, decidiu mudar o jogo e apresentar um modelo que tem dado muito que falar. O Kia EV6 rompe com tudo o que a marca tem mostrado até ao momento. De linhas desportivas e com uma presença forte, destaca-se a traseira mais larga, diferente de tudo, e um estilo coupé sem esquecer a maior altura ao solo e os restantes atributos quase imbatíveis do construtor. Vamos a isto?

## Espaço e tecnologia.

Independentemente do nome, no caso do Mustang, e do aspeto, no caso do EV6, não esqueçamos que estamos perante veículos de cariz familiar. Assim, a rubrica relativa

ao espaço é particularmente importante e, nesse campo, o Kia leva a melhor sobre o seu oponente, apresentando mais espaço na dianteira e na traseira. O conjunto das duas bagageiras (frente e trás) também é superior em 40 litros face ao Ford. Depois, e apesar deste possuir melhores materiais, mais agradáveis e apelativos, na qualidade de construção o Kia destaca-se com um interior mais robusto e isento de ruídos. Nele encontramos muitos espaços de arrumação e destacamos pela positiva as bolsas das portas forradas.

## O Kia EV6 é superior tanto em espaço como em conforto.

Se o design é futurista em ambos, o Ford dá grande destaque ao ecrã central, ao passo que o Kia aposta em algo mais convencional, com um ecrã curvo e um friso de botões que alterna entre os comandos do info-entretenimento e os da climatização. Em ambos temos várias entradas USB e USB-C e bancos rebatíveis. Sem





## Oásis da Serra da Estrela

EXCLUSIVO PARA RESERVAS EFETUADAS EM:  
HOTELALAMBIQUE.COM



HOTELALAMBIQUE.COM



Aqua  
**Fun  
Park**  
ALAMBIQUE RESORT

apontar defeitos ao modelo americano, é inegável que o Kia EV6 é superior neste tema.

## Mustang faz jus ao nome.

Ambos os SUV aqui presentes beneficiam da suavidade e refinamento proporcionados pela propulsão elétrica e, tanto EV6 como Mustang, agradam numa utilização estradista. Contudo, o Kia beneficia de uma calibração dos comandos mais precisa, apesar das grandes dimensões, nomeadamente na largura e no ângulo morto a 3/4, o que exige atenção na cidade. Em zonas mais degradadas, o EV6 leva vantagem com uma suspensão com melhor relação conforto/comportamento. A insonorização é correta em ambos, mas o Kia está melhor isolado dos ruídos aerodinâmicos e de rolamento. O Ford

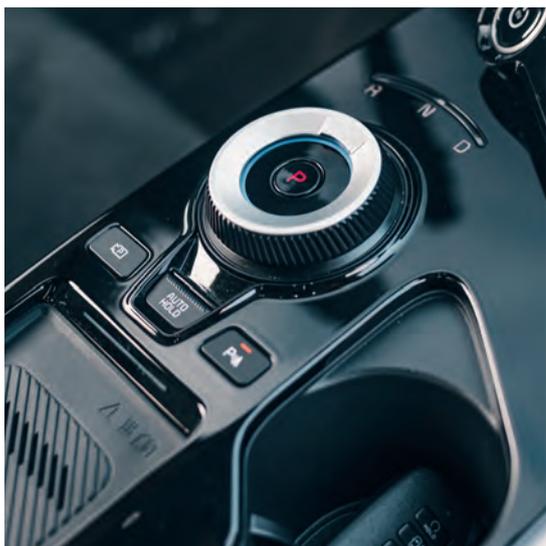
acaba prejudicado por uma direção abaixo do que é habitual na marca, com peso excessivo que não se traduz em mais informação passada ao condutor e com velocidade de retorno ao ponto neutro um pouco agressiva, sem uma afinação de suspensão que o justifique. Apesar desta desvantagem, é inegável o superior comportamento do Mustang, mesmo que castrado pelos pneus. Já o EV6 faz o que se espera de um elétrico que está no topo da gama da marca coreana, com um comportamento em curva correcto, beneficiando de uma afinação equilibrada do seu chassis e da tração traseira. O Mustang tem ainda uma capacidade de divertir quase inusitada. Ágil e com o rolamento da carroçaria bem controlado (não esquecendo que pesa 2.257kg) o Mach-E permite carregar mais, com a eletrónica a colocar mais binário atrás para permitir "fechar" as curvas de acelerador ou até fazer derivas às quatro rodas. Uma clara diferenciação

face aquilo a que estamos habituados no segmento dos elétricos.

## Ford destaca-se na dinâmica.

Existe aqui um desequilíbrio de forças nos motores. O EV6 está aqui na versão de 228 cv com um motor montado atrás, o Mustang na versão AWD, com dois motores e 354 cv de potência (não está disponível em Portugal o Kia com o setup de dois motores e 325 cv). Assim, a superioridade do Mustang em aceleração e nas recuperações é a esperada. Na travagem ambos cumprem aquilo que é pedido, contudo, na regeneração, o EV6 é superior com três níveis e "one pedal", ao passo que o Mustang só disponibiliza este último. O comportamento do Mach-E faz a diferença e permite ganhar o capítulo





da dinâmica sem hipóteses para o Kia.

## Muito equipamento.

Com equipamento de série muito completo, o EV6 destaca-se com head-up display, estacionamento automático ou bancos elétricos. As ligações Apple Carplay e Android Auto estão em ambos e o Ford possuía o Pack Tech que inclui, bancos elétricos, bagageira elétrica e câmaras 360°, todos eles de série no rival. As regulações elétricas ajudam a encontrar a posição de condução correta, mas no Mach-E sentimos sempre demasiado altos e menos confortáveis, sem grande apoio lateral.

O info-entretenimento é muito completo, mas no Ford é visualmente mais espetacular, sem prejudicar a funcionalidade. As consolas

dianteiras são flutuantes com espaço para objetos. É também relevante mencionar que ambos dispõem de uma App para controlar e monitorizar várias funcionalidades. O Kia tem em opção o sistema V2L que permite alimentar aparelhos de 220v com a bateria, ao passo que o Ford permite utilizar o smartphone como chave. As atualizações OTA do Mustang, para além de resolverem problemas, vão acrescentando novas funcionalidades, como é o caso do valor de carga máxima em função da localização de carregamento. Ainda assim, com mais equipamento de série o EV6 ganha esta categoria, ainda que marginalmente.

## Preço e garantia fazem diferença.

O Ford acaba por não fazer uso da maior bateria (88kWh contra 77kWh

no Kia) para ter mais autonomia. É mais gastador, com média apurada de 19kWh/100km, para cerca de 463km. Já o EV6 fez 17kWh/100km, para uma autonomia de 455 km.

Como já é tradicional na Kia, a garantia de 7 anos é um fator positivo, comparados com os obrigatórios 3 anos do Ford. Para além disso, o Kia volta a marcar a diferença com superiores velocidades de carregamento já que recorre à tecnologia de 800v. Esta permite-lhe ter velocidades de carregamento até 240kWDC em contraponto aos 150kW DC do Mustang. Já em corrente AC a velocidade de 11kW é idêntica.

O Kia EV6 GT-Line custa 57050€ ao passo que o Ford Mustang Mach-E AWD custa 77351€, sem extras. No entanto, em versões equivalentes o Kia EV6 ainda custa menos 9000€, o que reforça o bom value for money do modelo coreano, que mais uma vez vence esta categoria.



# Ford Mustang

Mach-E AWD

# KIA EV6

GT Line

**351 cv**  
POTÊNCIA

**580 nm**  
BINÁRIO

**88 kW**  
BATERIA



**77,4 kW**  
BATERIA

**350 nm**  
BINÁRIO

**228 cv**  
POTÊNCIA

**180 km/h**  
VELOCIDADE MÁXIMA

**5,1 s**  
0 - 100 KM/H



**7,3 s**  
0 - 100 KM/H

**185 km/h**  
VELOCIDADE MÁXIMA

**540 km**  
ANUNCIADA WLTP

**19 kWh/100**  
REGISTADO

**18,7 kWh/100**  
COMBINADO



**16,5 kWh/100**  
COMBINADO

**17 kWh/100**  
REGISTADO

**475 km**  
ANUNCIADA WLTP

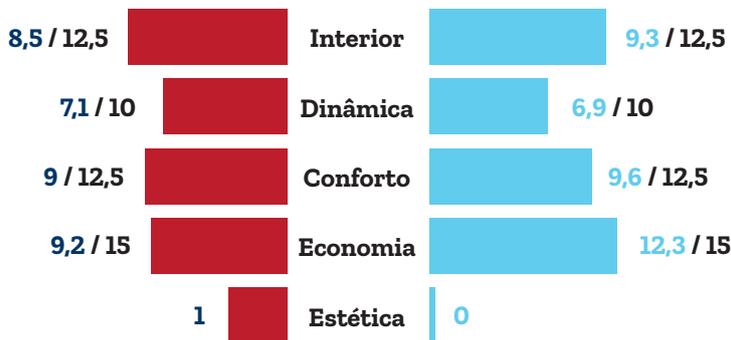
**80.502**  
ENSAIADO

**77.351**  
BASE



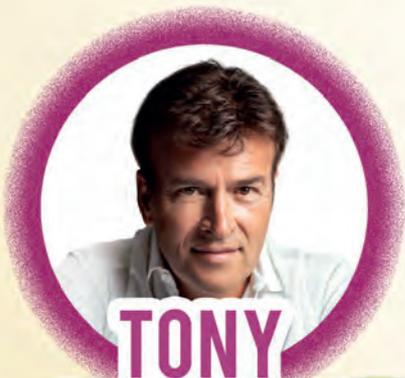
**57.050**  
BASE

**57.070**  
ENSAIADO



## Veredito final

Mais espaçoso e melhor construído, o Kia EV6 sela a vitória neste confronto com uma lista de equipamento muito completa e preço competitivo a justificar o título de Carro Europeu do Ano 2022. O Mustang é distinto e cumpre os pergaminhos do nome que carrega com uma dinâmica que muito nos agradou. No entanto, acaba por ter mais dificuldade em sobressair em avaliações predominantemente racionais. Mas, às vezes a emoção fala mais alto e vamos só ali dar mais uma volta no Mustang Mach-E com o que resta de bateria!



**TONY  
CARREIRA**  
12 AGOSTO



**RESISTÊNCIA**  
13 AGOSTO



**AUGUSTO  
CANÁRIO**  
14 AGOSTO



**MARCO  
RODRIGUES**



**ROUXINOL  
FADUNCHO**  
15 AGOSTO



**DIVAGANDO**  
16 AGOSTO



**ROCONORTE**



**FEIRA DE SÃO  
BARTOLOMEU**  
12 A 21 AGOSTO  
TRANCOSO  
2022



**KARETUS**



**& CLÁUDIA MARTINS  
MINHOTOS MAROTOS**  
17 AGOSTO



**ZÉ AMARO**  
18 AGOSTO



**PEDRO  
ABRUNHOSA**  
19 AGOSTO



**CAROLINA  
DESLANDES**  
20 AGOSTO



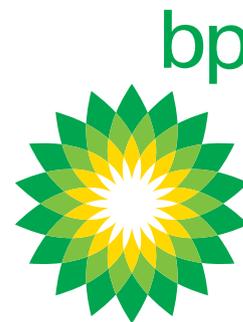
**XXXIII FESTIVAL  
FOLCLORE ACRT**  
21 AGOSTO

*Com a missão de abraçar  
o desafio da transição energética,  
Sílvia Barata assumiu  
a presidência da BP Portugal  
e esteve à conversa connosco.*

# **À conversa com Sílvia Barata**



# "A transição energética será feita através do alargamento do cabaz energético."



## Conte-nos um pouco do seu percurso até aqui...

Comecei há 30 anos na Mobil e mantive-me fiel a esta casa. Na altura uma petrolífera, hoje uma empresa energética. Comecei ligada à área financeira e fui migrando de forma gradual para o apoio ao negócio. Assumi responsabilidades ibéricas e, nos últimos anos, europeias, na parte de gestão de ativos. Este percurso acabou por me dar uma perspetiva global do funcionamento da empresa, da cadeia de valor e a confiança de perceber como tudo funciona, para deixar as pessoas fazer o seu trabalho e tomar as melhores decisões. São 30 anos numa casa onde as pessoas são muito generosas e se trabalha muito bem em equipa. Depois, de uma forma natural, assumi a presidência que, em Portugal, acumulo com a direção do retalho.

## Qual é o grande desafio que a BP enfrenta?

Desafios haverá sempre. Hoje é a transição energética. Um desafio não só atual, mas de médio e longo prazo. Para ser bem feita, de forma sustentável a todos os níveis, vai demorar muitos anos a ser alcançada. A nossa dependência dos combustíveis fósseis não desaparece de um dia para o outro. E ainda estamos a arranhar a superfície do que podemos e devemos fazer. Acredito que a pressão positiva das pessoas, da parte governamental e dos media tem acabado por levar as empresas e os principais agente económicos a sentirem essa necessidade. E não passa apenas pela necessidade de reduzir o impacto no ambiente, mas também por dar à sociedade uma oferta energética muito mais diversificada.

## É um desafio mas, também, uma oportunidade?

Eu vejo nela muitas oportunidades para o futuro. Resta garantir que as empresas as sabem identificar corretamente e que cooperem com novos parceiros. Essa é a estratégia chave. Empresas que antes cresciam de forma muito individual, precisam de crescer agora em parceria com outros know-how. As partes digital e tecnológica são fundamentais para a parte energética. E, assim como nós queremos ir buscar esse conhecimento, também acredito que gigantes tecnológicos, como a Google por exemplo, irão, por sua vez, procurar parceiros na área energética. Será apenas uma questão de tempo. E a BP estará, naturalmente, presente nesse crescimento. Conhecemos o impacto da nossa atividade e por isso temos agora também a responsabilidade de fazer parte da solução. Nós e todas as outras empresas como nós.

## O que é que a BP está a fazer nesse sentido?

Muitas coisas estão a ser feitas. Com base no nosso propósito, juntamente com aquilo em que acreditamos relativamente ao futuro dos sistemas de energia e as mudanças na procura dos clientes, construímos uma estratégia em torno da sustentabilidade, do negócio e do planeta. Estamos a descarbonizar e a diversificar os nossos negócios e a acelerar a nossa ambição de neutralidade carbónica com o objetivo de a atingir até 2050 ou antes em todas as operações, produção e vendas.

O nosso quadro de sustentabilidade estabelece por isso objetivos nas áreas onde acreditamos que podemos fazer a maior diferença para a BP, os nossos stakeholders e a sociedade: dez objetivos para atingir a neutralidade carbónica e ajudar o mundo a atingir o mesmo objetivo, cinco objetivos para melhorar a vida das pessoas e cinco objetivos para cuidar do nosso planeta. Foi preciso muita coragem para fazer esta mudança. Mas acho que era necessário cortar com o passado.

Mas isso não significa que não tivessem sido feitas coisas antes. Foram. Não havia então a claridade de uma visão a longo prazo. Há muitos anos chegámos a ter uma área de negócio de energias alternativas. Na altura na área da energia solar. Mas foi, talvez, cedo de mais. Cedo na tecnologia e cedo porque a sociedade e os agentes económicos ainda não estavam preparados. Hoje, são muitos os investimentos feitos na compra de start-ups e outras empresas para nos rodearmos das ferramentas necessárias para abrir caminho a esta transição energética. Por exemplo, na digitalização da relação com os clientes através de aplicações de pagamento e cartões digitais, entre outras coisas. Todos estes passos foram feitos um pouco nos bastidores, mas eram necessários para hoje podermos ter um papel ativo. À nossa volta, também os agentes económicos deram esse passo, todas as empresas fizeram o papel de mostrar aos stakeholders o caminho a seguir e existe regulamentação do ponto de vista legislativo. O palco está montado!

## A transição energética tem um custo elevado?

Todas as transições têm um custo elevado. Sem estes passos e apoios prévios as empresas acabariam por não ter viabilidade económica para o fazer. Todos temos de perceber que a transição energética não será "grátis". E não será "grátis" para ninguém. A BP tem vindo a investir

muito. Por exemplo no desenvolvimento de energia eólica offshore, ou na reformulação das nossas refinarias, ou para garantir que os materiais utilizados nos postos têm menos emissões. Em Portugal, temos o programa de compensação carbónica, onde todos os que abastecem na BP veem as suas emissões compensadas porque nós investimos em projetos de redução de emissões em várias comunidades. Por exemplo, na América do Sul, onde as comunidades têm maiores dificuldades em fazê-lo. Um exemplo são os fornos que criámos no México para a população usar em vez de queimar as florestas. Tudo isto são investimentos, muito elevados e que apenas terão retorno a médio e longo prazo. Mas que têm de ser feitos. Aliás há aqui um ponto fundamental, que talvez seja a mensagem principal que gostava de deixar: a transição energética vai ser feita através de um alargamento do “cabaz” energético. Se antes apenas tínhamos energia através de gás e combustíveis fósseis, agora vamos ter energia de muitas outras fontes: vento, solar, hidrogénio, biocombustíveis... Cada uma adaptada a diferentes funções. É importante perceber que todas elas são parte da transição energética. Isto vai permitir ao consumidor, às indústrias e às empresas, selecionar aquela que melhor se adapta às suas necessidades e, com isso, abrir novas oportunidades de crescimento.

**Uma transição mais visível, para já, nos automóveis?**

Sem dúvida. Já é uma realidade onde, naturalmente, trabalhamos para ser parte da solução. O nosso objetivo é, até final de 2023, colocar em Portugal mais 300 carregadores elétricos. Vamos fazê-lo através de uma parceria com a VW, onde teremos soluções para o carregamento nos postos, mas também no domicílio. Percebemos a urgência dos utilizadores de veículos elétricos em ter carregadores em cada esquina, por assim dizer. E, também, a urgência dos construtores de veículos numa rede de carregamento que lhes fortaleça os argumentos de venda para também cumprirem as metas europeias. Mas é importante perceber que a principal função dos postos de abastecimento não vai mudar tão rápido como se julga. Nem é, para já, possível colocar muitos carregadores em cada posto. A nossa rede elétrica ainda não o permite. Temos até, neste momento, vários carregadores à espera de ligação para ficarem operacionais. Mas esse é outro dos custos que todos temos de pagar pela transição energética. Pelo caminho a tecnologia vai-se consolidando, os mercados estabilizando e continuaremos todos a seguir nesta viagem.

**Por falar em viagens, qual é a sua roadtrip de sonho?**

A Route 66. Gostava de ficar a conhecer os Estados Unidos por esse prisma. Uma viagem em família, claro. Só não sei se de caravana ou descapotável! Em Portugal, sem dúvida, a Costa Vicentina. Tenho uma forte ligação ao mar.

**Viagens que o Escape Livre e a BP partilham há 30 anos...**

Na BP as parcerias nunca são a pensar no curto prazo. Para nós, só faz sentido aliarmo-nos a quem partilhe os nossos valores. Quando isso acontece, temos tudo para criar uma relação duradoura. É o caso do Escape Livre. Exemplo disso é, à semelhança da BP, o Escape Livre também ter criado um programa de compensação carbónica para quem participa nas suas atividades. É esta visão comum que partilhamos há 30 anos e que tem tudo para continuar.

# "Gostava de fazer uma roadtrip com a família pela Route 66. Só não sei ainda se de caravana ou descapotável!"

**De cima para baixo**

Sob o comando de Silvia Barata a BP definiu a meta de 300 novos carregadores elétricos até 2023. A história da BP está sempre presente como forma de pensar o futuro. Na sala de convívio, Silvia Barata falou da abordagem da BP à transição energética.





MUNICIPIO

**SERNANCELHE**

TERRA DA CASTANHA



VISITE-NOS: [WWW.CM-SERNANCELHE.PT](http://WWW.CM-SERNANCELHE.PT)



**SERNANCELHE**  
FESTA DA CASTANHA

**30**  
ANOS  
1992-2022



# AMORAS

COUNTRY HOUSE HOTEL

*A arte de não fazer: nada*



# Uma casa no coração da província

**A**ntes que se ergam já as típicas vozes de reprovação quando falamos de província, acalmem-se. Sim, este é o conceito que deu vida ao Amoras Country House Hotel, mais conhecido como o Hotel das Amoras. E o que é a província neste conceito? Nada mais nada menos que um escape da grande cidade, um regresso ao que de mais puro e desprovido de impessoalidade podemos encontrar. É um maravilhoso refúgio no meio da natureza, próximo aos ares que nos limpam os pulmões e das paisagens que nos acalmam a cabeça. Junto dos produtos e produtores que nos fazem viajar no tempo, a uma época onde os sabores sabiam à terra e o que nos chega ao corpo é tão natural e saudável como tudo o que vemos. Este conceito, vive também na informalidade típica de uma casa de campo, com uma equipa familiar que nos espera e recebe de braços abertos para descobrirmos a arte de não fazer nada!

Era esta experiência, esta forma de vida e de estar que Fernando Almeida procurava para a próxima etapa da sua vida. É claro que os sonhos nos ocupam mais tempo que o trabalho, mas quando fazemos o que nos apaixonamos o tempo ganha uma noção diferente de ritmo.

Para conhecer melhor este renovado Hotel, subimos a bordo do renovado VW T-Roc. Um SUV "made in

**Em Proença-a-Nova, há uma bolha onde, depois de lá entrarmos, já não queremos voltar a sair. É assim o Amoras Country House Hotel e fomos conhecê-lo ao volante do renovado VW T-Roc.**

Portugal" que nos acompanhou até Proença-a-Nova na sua versão mais desportiva, R-Line.

## O T-Roc, SUV "made in Portugal", continua a ser uma referência no segmento.

Por fora, pouco mudou. É no interior que estão as verdadeiras diferenças. Dos novos materiais ao novo look do tablier, as melhorias são notórias e muito bem-vindas. E a versão R-Line traz consigo uma série de pormenores que lhe conferem um visual mais arrojado que, honestamente, lhe assenta como uma luva. É que, apesar de ser um SUV, sempre sentimos o T-Roc mais jovem do que familiar. Basta olhar para o que fazem estas jantes de 19" pelo visual do carro!

Por baixo do capot, a trabalhar em conjunto com este 1.5 TSI de 150cv, está uma caixa DSG de sete velocidades

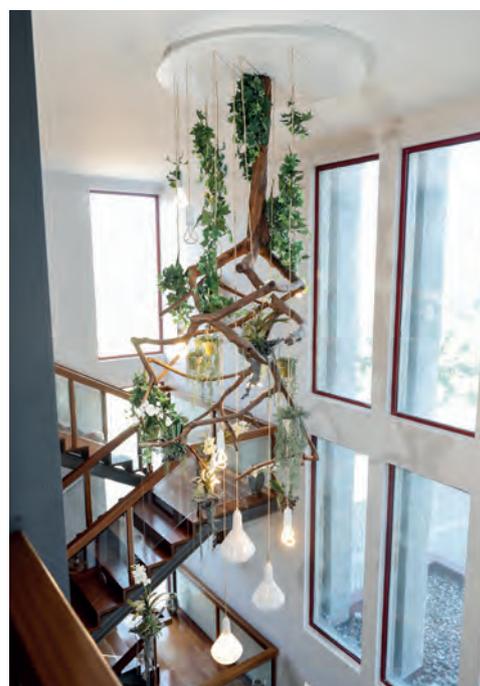


extremamente competente. As ultrapassagens são "fáceis" e seguras. E nem os consumos são prejudicados, tendo terminado esta viagem, com 6,8 l/100km. Já na condução diária, o engenhoso motor consegue fazer 5,7 l/100km.

Como em autoestrada não estávamos a tirar partido das capacidades de condução do T-Roc, decidimos sair um pouco mais cedo e fazer o resto do caminho na nacional. E, aqui, é bem divertido de conduzir. Dinâmico, responsivo aos comandos, agressivo quando se lhe pede e seguro quando mais precisamos. Às vezes, o mais difícil de fazer em modelos que nascem quase perfeitos é não estragar! E a VW conseguiu isso mesmo com esta renovação do SUV "português".

E foi também isso que foi conseguido com o Amoras Country House Hotel. Em 2004 era inaugurado, na altura um projeto que viveu muitos ciclos, tendo sido incluído no roteiro das Pousadas de Portugal mas, acabando nas mãos

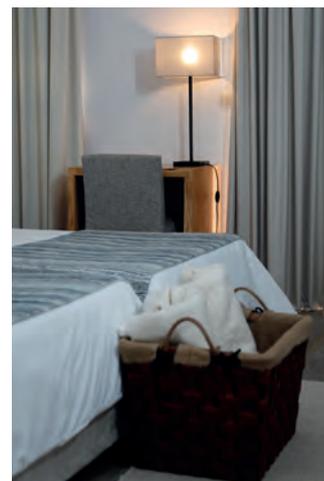
# No "Hotel das Amoras" foi tudo feito para elevar a arte de não fazer nada ao seu expoente máximo.



do município de Proença-A-Nova. E eis que a crise e a entrada da troika vieram trazer-lhe a necessidade de mais uma mudança, a oportunidade perfeita para Fernando Almeida dar forma ao seu sonho.

Durante dois anos entre 2017 e 2018, renovou-se a fachada, os quartos, o restaurante, o bar e a própria sustentabilidade do espaço, tornando-o no que é hoje. Uma renovada versão de uma mansão de família do século XX, construída a partir da quinta da família Baptista Diniz, perfeita para descansar e aproveitar ao máximo toda a tranquilidade e comunhão com a natureza que a região do Pinhal Interior tem para oferecer.

Ao todo conta com 33 quartos, 32 duplos, formato twin, e uma suite, todos com uma decoração elegante e moderna, onde o conforto impera e onde podemos encontrar, sempre, uma casa de banho particular devidamente equipada, ar condicionado, televisão e minibar. Para pequeno-almoço, em serviço buffet, reúna energias com uma seleção de produtos regionais, onde vai encontrar compotas, bolos caseiros, sumos naturais e fruta da época, tal como se quer na província.



## A versão R-Line traz ao T-Roc um look arrojado e o motor 1.5 TSI de 150cv a performance que merece.



A "Mesa do Chefe" é um dos grandes atrativos deste espaço, ideal para juntar grupos até 30 pessoas, todos na mesma mesa, junto ao reconforto do forno a lenha num antigo palheiro renovado para o efeito. Já se está a imaginar a deliciar-se com um maravilhoso cabrito estonado? Nós estamos e parece-nos um serão irresistível! Mas se a ocasião pedir espaço para mais gente e tomar a forma de uma cerimónia ou de um evento corporativo a tenda do Hotel tem todas as condições para o receber da melhor forma possível.

Mas claro que há um espaço que não poderia faltar quando o calor aperta e o corpo pede um mergulho refrescante: a piscina, devidamente servida por um bar onde pode escolher várias refeições simples e leves enquanto se deixa encantar pela paisagem do jardim.

O restaurante do hotel, Despensa a Nova, armazena os ingredientes tradicionais da região, selecionados pelas próprias estações do ano. Ali ao lado, da horta e do pomar, são recolhidos frutos e legumes que enriquecem a história de cada prato e evocam as experiências seculares que passaram de geração em geração. Aqui temos que destacar o cabrito estonado, a chanfana, o afogado da boda, os maranhos, o plangaio e claro, o delicioso gelado de medronho.

Se a vida cá dentro pedir um bocadinho mais do que se pode viver lá fora, no Hotel das Amoras facilmente poderá ter acesso a um variado leque de alternativas para quem procura desportos de aventura, não estivesse incluído no Geopark Naturtejo. O primeiro geoparque nacional permite-lhe desfrutar de percursos pedestres, de BTT, programas de observação de aves, canoagem, partir à descoberta das Aldeias do Xisto, mergulhar nas praias fluviais e deixar-se absorver pela imensidão da natureza em redor.



# O que guarda o teu interior?

Vem descobrir connosco.

POLI  
TÉCNICO  
GUARDA

## LICENCIATURAS

Animação Sociocultural

Biotecnologia Medicinal

Ciência de Dados e Inteligência Artificial **NOVO**

Comunicação e Relações Públicas

Comunicação Multimédia

Contabilidade

Design de Equipamento

Desporto

Desporto, Condição Física e Saúde

Educação Básica

Educação Social Gerontológica \* **NOVO**

Energia e Ambiente

Enfermagem

Engenharia Civil

Engenharia Informática

Engenharia Topográfica

Farmácia

Gestão

Gestão de Recursos Humanos

Gestão do Turismo e da Hospitalidade **NOVO**

Gestão Hoteleira

Marketing

Mecânica e Informática Industrial

Restauração e Catering

Turismo e Lazer

\* Acreditação provisória no relatório preliminar da A3ES.

O potencial do nosso interior.





EB

QUINTA DA  
Biaia

*Natural como a paixão*

# Biológicos em todo o seu esplendor

**Longe vão os tempos em que a produção biológica estava reservada a um grupo restrito de produtores e consumidores. Os vinhos da Quinta da Biaia, em Figueira de Castelo Rodrigo já nasceram assim. E nós fomos conhecê-los na nova Volkswagen Multivan eHybrid.**

**A** produção biológica de vinhos vai muito além do sabor, mas é aí que se destaca, entregando, até ao consumidor mais desatento, uma complexidade de sabores tão natural como os vinhos de que só ouvimos os nossos pais falar.

## A nova Multivan foi desenhada de raiz para ser um veículo de passageiros.

É estranho pensar nisto, mas quem diria, há vinte anos atrás, que, hoje, todas as indústrias estariam num período de transformação que privilegia o impacto biológico em detrimento da capacidade de produção. Quem diria que todas as preocupações que durante anos a sociedade se recusou a levar a sério teriam um peso tão profundo, não só nas nossas escolhas como no nosso próprio palato. E, por fim, quem diria que toda esta transformação, hoje, nos traria vinhos tão especiais como os da Quinta da Biaia. Fomos até lá ver quantas caixas conseguimos trazer na nova Volkswagen Multivan!

Pela primeira vez, a VW Multivan foi desenhada para ser um veículo de passageiros. Mas as novidades não ficam por aí: agora também tem uma

versão eHybrid! E com todas estas premissas, será que estará à altura das expectativas? Vamos descobrir.

Fizemo-nos à estrada com a versão eHybrid, que junta um motor a gasolina 1.4 TSI com outro, elétrico, para um total de 218 cv de potência combinada. Alimentado por uma pequena bateria de 13kWh, anuncia autonomia 100% elétrica de 50km.

Não foram precisos muitos quilómetros para perceber que tínhamos nas mãos um modelo quase perfeito. Por dentro, a imensidão de espaço e as múltiplas configurações possíveis permitem adaptá-la a qualquer situação. Coloca banco, tira banco, dobra banco, gira banco, e tem nas mãos um veículo diferente em cada viagem.

Por fora continua robusto e, no interior, muito confortável. E não falta uma mesa multifunções e vários espaços de arrumação para que a possa transformar num escritório móvel. Além disso, tem toda a tecnologia mais recente de conectividade que precisa.

Ao volante, é um verdadeiro estradista que permite que os passageiros desfrutem de uma viagem luxuosa e o condutor se sinta confiante graças à boa resposta do chassis em curva. E, juntemos-lhe, claro, o novo leque de tecnologias a bordo e os sistemas de ajuda à condução "roubados" dos atuais modelos da marca. Claro que não tem a dinâmica de um SUV, mesmo um de 7 lugares, mas, por outro lado, um

SUV não tem este espaço nem tantas opções de configuração no interior. Mesmo um de 7 lugares. Ah! E já lhe dissemos que, com Via Verde, só paga Classe 1 nas portagens? Pena a viagem até Figueira de Castelo Rodrigo ser curta. E já temos os nossos anfitriões à espera para nos mostrar este magnífico espaço.

## A Biaia é espelho da acidez e da frescura da região.

Esta quinta, tem um passado que remonta ao século XVII e a sua original proprietária era Dona Beatriz de Sousa Lopes, carinhosamente "Biaia". Os limites da propriedade estendem-se por mais de 100 hectares, situados entre as encostas de Castelo Rodrigo e a serra da Marofa. A vinhas, plantadas a uma altitude entre os 700 e os 750 metros, são das mais altas da região de Portugal continental e isso traz propriedades únicas como, aquela que é a sua espinha dorsal, a forte acidez. A produção biológica tem aqui um terreno perfeito, tirando partido das barreiras naturais que potenciam as tão desejadas amplitudes térmicas. É o clima agreste, de grande altitude, sujeito ao frio, à baixa precipitação e à elevada insolação que lhe confere uma singularidade única.



# Versatilidade e espaço são trunfos da VW Multivan nos seus primeiros passos na era da eletrificação.

A quinta é gerida por três sócios, Carlos Flôr, Ricardo Lopes Ferro e Luís Leocádio. E estes três nomes representam mais que uma sociedade, são o espelho de uma geração que não teve medo de voltar às terras e que teve a coragem de as explorar com respeito, investindo numa produção que olha primeiro para o futuro em detrimento dos resultados imediatos, criando as fundações de um legado que trará às gerações futuras mais uva que parra e uma dimensão que hoje é difícil de quantificar.

Mas qual é o resultado de toda esta paixão pela produção biológica? Simples, uma gama de vinhos premiada, que começa a ganhar preponderância num mercado cada vez mais exigente. O vinho "Biaia" é acessível e democratiza o acesso a este tipo de cultivo. Pauta-se por uma assinalável frescura, mineralidade e acidez. Os vinhos "Quinta da Biaia - 750" são uma escolha audaz para quem quer mergulhar de cabeça na identidade desta produção e perceber, em cada gole, todo o seu potencial. O "Quinta da Biaia - Reserva" é, como o nome indica, uma coleção especial, mais sóbria de identidade, que traz elegância à tradição dos melhores vinhos do velho mundo. Com a "Single Vineyard - Fonte da Vila" encontrará toda a história do vinho e dos artesãos anciães desta quinta, remontando às primeiras marcas da presença dos Monges de Cister na região. E, por fim, o "Late Harvest" oriundo de um solo argilo-limoso, dotado de uma enorme elegância.

Abra espaço na sua adega. Se ainda não começou a recheá-la com a produção biológica nacional esta é, com toda a certeza, uma das portas de entrada mais importantes e, sem sombra de dúvidas, uma das mais cativantes.



CONCERTOS E  
CAMPISMO GRÁTIS

4-6 AGOSTO  
2022

# côa summer - fest -

- 4 AGO -

**CÔA HOPE RUN**

WARM-UP PARTY

- 5 AGO -

**IVANDRO · SIPPINPURPP**

JOHN DIAZ · QUIM DAS REMISTURAS

- 6 AGO -

**NENNY · DJ FIFTY**

VOLTA E MEIA · LOS BANDIDOS

SOMERSBY POOL PARTY

COASUMMERFEST.PT

Verão  
Não é  
só Praia







# WELLINGTON

*Querem saber um segredo?*

# A Freinada tem um segredo

Da janela do restaurante, vemos o Chef Fábio ir à horta colher os legumes que nos vão rechear o prato minutos depois. O Wellington é um saboroso segredo da Freinada que fomos revelar à boleia do novo BMW Serie 2 Active Tourer.

**A** minha avó não era uma grande cozinheira, mas tinha um dom. Os sabores sabiam sempre a casa e por muitos restaurantes que já tenha visitado há pratos que na memória se vão prolongar, para sempre, como o melhor exemplo de alguma coisa que já tenha comido. Brincar à volta da sua bata, ouvir um “chega para lá”, sentar à mesa e torcer o nariz a um “come tudo o que tens no prato”, fazem parte desse dom. O dom de transformar a comida numa memória eterna, maior que o sabor e a perfeição da execução. As receitas não vinham dos livros, da televisão ou muito menos de uma internet que, para ela, nunca existiu. Vinham de uma avó que também ela teve, que também lhe disse as mesmas coisas e lhe deu a provar da mesma colher. Esta é a história da cozinha da minha avó e, muito provavelmente, da sua. E, seguramente, da do Chef Fábio Vaz também.

Como todos os apaixonados pelas descobertas que as viagens nos proporcionam, de vez em quando, quando os astros se alinham, damos por nós a degustar um manjar dos deuses num local que, ainda, não aparece em todos

os guias. E ainda bem que não aparece. Porque alguns segredos são para serem guardados e partilhados apenas com quem confiamos que os vão estimar tanto quanto nós. Felizmente, sabemos que desse lado está um espírito gémeo que merece descobrir o Wellington Restaurant e a cozinha de memórias do Chef Fábio Vaz.

Nós fomos até lá à boleia dos nossos amigos do concessionário Matos&Prata, na Guarda. Desta vez, ao volante do novo BMW Serie 2 Active Tourer, aqui, na versão 218d de 150cv, de um modelo que terá duas versões híbridas Plug-in à disposição.

Com os monovolumes em vias de extinção, o Serie 2 ganhou uma nova geração. Visualmente, a “gigante” grelha frontal e os novos faróis (agora Full LED de série com LED Matrix como opcional) fazem parte do trabalho. O resto fica a cargo de cavas mais pronunciadas na traseira e de pilares mais inclinados e estreitos. As jantes podem ir dos 16” aos 19”, dependendo do balanço conforto/desportivo que se pretender.

Maior que o antecessor, a geometria do habitáculo



revela um monovolume digno desse nome e, até, superior a alguns SUV. Isto apesar de um espaço de apenas 470l de bagageira. Curto, sim, mas mais do que suficiente para as necessidades "normais" de qualquer família. Nos comandos, o BMW Curved Display, com um painel de instrumentos digital e um ecrã central tátil, reduzem, significativamente, os comandos físicos no tablier.

Conduzir este Série 2 Active Tourer surpreende. Estradista por excelência, a direção rápida e direta típica da BMW está lá e a caixa automática Steptronic de 7 relações cumpre sempre. A suspensão faz o seu trabalho para manter o conforto dos ocupantes mesmo quando o "pai" está a puxar mais por ele. E, como dissemos, até é surpreendentemente divertido apertar-lhe os calos em alguns traçados. Tudo sem prejudicar os consumos e as contas da família no final do mês.

É esta conjugação de conforto e performance, espaço e design, que faz deste Serie 2 uma proposta muito interessante num segmento que tem vindo a perder alguns fãs. E, nesta viagem para levar a família a almoçar fora, não podíamos ter escolhido melhor companheiro.

A Freineda não é um sítio a que se vá por um motivo qualquer e o restaurante não fica em caminho de lado nenhum, nem na direção certa para um pequeno desvio. Mas acredite no que lhe digo, uma vez que lá vá, vai-lhe acontecer o mesmo que a mim me aconteceu e a muitos outros que já lá foram parar: a Freineda e o Wellington Restaurant vão ser o destino e o resto passa a algumas paragens mesmo a jeito pelo caminho. Haverão sempre desculpas para a vontade se cumprir.



## Os sabores aprenderam-se com a avó, a inovação é feita de criatividade e muita vontade.



# A eletrificação vai chegar ao Serie 2 com duas versões híbridas Plug-In

Foi aqui, inspirado pela avó, apaixonado pela terra onde se divertiu nos verões e para onde corria aos fins de semana para estar com os amigos, que Fábio decidiu abrir o seu restaurante. Longe do lugar onde cresceu e viveu, Viseu, de onde apenas saiu para estudar farmácia em Salamanca. Mesmo a formação em cozinha foi tirada online. Se esta combinação não lhe parece a tempestade perfeita para um Chef e uma cozinha excecionais, então está na hora de repensar o que lhe contei. A avó inspirou-o e apaixonou-o pela cozinha. A Freineda deu-lhe um sítio para ser feliz. Tão feliz que não tinha vontade de partir. O curso de farmácia deu-lhe a química, tão importante na reinvenção dos pratos que a avó lhe ensinou e o curso online a liberdade e a coragem de aprender mais por si mesmo e a capacidade de não ter que carregar os dogmas que as escolas insistem em nos fazer acreditar.

**"É surreal ver que as pessoas já têm pratos favoritos e voltam de propósito para os comer." diz Fábio Vaz.**

Se está à espera que agora faça um desfile de descrições cuidadas de cada prato que pode encontrar, desengane-se. Pense na sua avó e nos pratos que lhe fazia, pense nesta região do país e imagine todos os pratos que a avó do Fábio lhe fazia, junte tudo, mexa bem, apure com um toque de curiosidade e faça-se à estrada sem pensar duas vezes. Aproveite enquanto ainda é segredo!

Em jeito de provocação, e para dar uma pincelada na imagem que certamente já tem na cabeça, digo-lhe apenas que, no inverno, as sopas e as feijoadas são cozinhadas ao lume num panelão de ferro à lareira junto às mesas e os pratos servidos de lá, como se estivéssemos na casa da avó.

E não fique a pensar que o nome é um preciosismo, vem do antigo quartel do General Wellington, bem ali ao lado. E não, o bife Wellington não está na carta de todos os dias, faz-se apenas por encomenda mas recomenda-se!

Então? Já fez a sua reserva? Tenho a certeza de que nos vamos encontrar por lá em breve!





# Serra da Estrela

O DESTINO TODO O ANO

COVILHÃ | GUARDA | UNHAIS DA SERRA



**H2HOTEL**  
CONGRESS & MEDICAL SPA  
5 \*\*\* & 5P

**Puralã**  
Wool Valley Hotel & Spa

**SPORT**  
HOTEL GYM & SPA

**HOTEL \*\*\*\* LUSITÂNIA**  
CONGRESS & SPA

**VERZATILE**  
the hotel that suits you

**DA beira**  
COUNTRY & LOUNGE  
RESTAURANT



ACTIVO



SAÚDE  
& BEM-ESTAR



VINHO



GASTRONOMIA



NATUREZA



CONGRESSOS  
& INCENTIVOS



RELIGIOSO



ALDEIAS HISTÓRICAS  
& ALDEIAS DE XISTO

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



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

A person is sitting on a wooden swing set on a rocky hillside. The swing set is made of two vertical posts and a horizontal beam. The person is wearing a grey shirt and dark pants. The background shows a vast valley with a small town and rolling hills under a clear blue sky. The ground is rocky and covered with sparse vegetation.

Roteiro

LOUSÃ

Da Serra às Aldeias do Xisto

# Viagem pelos trilhos da Lousã

*Do alto do baloiço do Trevim, avista-se um terra de encantos e segredos. Povoada de gentes que partilham as suas histórias, saberes e tradições. Percorrer os trilhos da Lousã é descobrir o coração de Portugal. Uma viagem em comunhão com a natureza, a bordo do Volvo XC90 T8 Recharge. Em modo 100% elétrico, claro!*

**E**ntre as fronteiras naturais, a serra da Lousã marca um território diferenciado no centro de Portugal. Das neves do inverno frio ao calor do estio, ficam para decifrar trilhos imensos por entre o xisto das aldeias, as gentes, a fauna e a história. Uma proposta de descoberta na tranquilidade da Natureza a bordo do Volvo XC90 T8 Recharge, em modo elétrico, capaz de nos transportar para outros horizontes.

**A Lousã oferece um conjunto único de motivos para se visitar e vale a pena descobri-los a todos.**

Ao longe, a Lousã aparece aconchegada na serra que lhe fica sobranceira. O perfil da montanha estende-se por uma linha recortada ao longo do horizonte e que encerra um conjunto de tesouros infundáveis. Num trajeto a ser descoberto em qualquer época do ano, apesar do rigor de inverno aconselhar algumas cautelas, sugerimos a Lousã como ponto de partida.

Mesmo que não seja um povoado

antigo, é fácil recuar aos tempos da romanização para recuperarmos a essência da vila. São exemplos dessa ocupação colunas funerárias, utensílios de vidro e metal e alguns pedaços de vias romanas. Reza a lenda do tempo da presença muçulmana que, quando o emir Arunce partia para conquistas e campanhas tenha construído o castelo para proteger a filha Peralta. Depois das referências ao castelo de Arouce, no Foral de Miranda do Corvo (1136) dado por D. Afonso Henriques, o Castelo já era mencionado e contemplado por D. Afonso Henriques com um Foral em 1151. Mas é, quiçá, a partir do século XI que se regista um maior desenvolvimento da área com ênfase a partir do século XVIII quando a industrialização bateu à porta. Novas indústrias como a do papel (data de 1716 o fornecimento da tipografia da Companhia de Jesus de Coimbra por parte do Engenho de Papel Penedo). Passos consolidados com a inauguração do caminho de ferro no início do séc. XX.

A Lousã oferece um conjunto único de motivos para se descobrir. Em torno das ruas delineadas, momentos para visitar a oferta museológica do Museu Municipal Prof. Álvaro Viana de Lemos e do Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques, ou a igreja Matriz, a capela da Misericórdia e alguns exemplares de casas solarengas. No regresso do trajeto, ainda lhe sugerimos uma visita ao Castelo da Lousã e à Ermida da Sra. da Piedade,

com uma das muitas praias fluviais para se desfrutar.

A primeira parte do percurso leva-nos serra acima. O encadeado do trilho vai-nos permitindo descobrir a imensidão do horizonte. Uma subida íngreme que fazemos na companhia do Volvo XC90 T8 Recharge.

**O Volvo XC90 T8 Recharge permite até 70km em modo 100% elétrico. Ideal para um percurso em harmonia com a natureza.**

Ícónico no posicionamento, o modelo consegue conciliar a potência, o conforto, a qualidade e a tecnologia. Com 7 lugares disponíveis, transforma-se no parceiro ideal para explorar novos trilhos. Com tração integral permanente, uma potência combinada de quase 400 cv e o brilhantismo da caixa sequencial de 8 relações permitem uma tranquilidade em qualquer tipo de piso. Mas, nada melhor que desfrutar da possibilidade



de circularmos com uma autonomia 100% elétrica de 70 km. Uma experiência única fora de estrada que possibilita uma sintonia com a Natureza envolvente.

Eis-nos chegados ao alto, ao Trevim. O panorama é único. Em redor, avista-se um mundo com uma paisagem que vai do mar ao interior, do norte até ao Alentejo. É esta localização que faz dela uma serra única.

É de aqui perto que se vislumbra o planalto de Santo António das Neves. A pequena capela, mandada erguer por Julião Pereira de Castro, neveiro-mor da casa Real. E, por falar em neveiro, junto da capela existem três dos sete poços neveiros originais. Em tempos, a população das redondezas recolhia a neve que, no pico do inverno caía na serra, e a armazenava em poços fundos cobertos construídos de xisto e barro. A neve era calcada com maços de madeira e coberta com palha para se conseguir conservar até ao verão, seguindo, depois, para a corte em Lisboa.

**Nas Aldeias do Xisto refugiam-se as tradições, a gastronomia e uma cultura que continua a ser preservada. Aqui se desfrutam momentos únicos em contacto com a natureza.**

De regresso à Lousã, vamos percorrer uma zona onde a fauna e a flora nos surpreendem em cada curva. Por entre as manchas florestais, ainda surgem veados e gamos que nos convidam a paragens mais prolongadas, paragens intercaladas pelo bucolismo das Aldeias de Xisto. E são 5 no concelho. O Talasnal é um exemplo vivo. Nestas aldeias refugiam-se as tradições, a gastronomia e uma cultura que continua a ser preservada. Aqui se desfrutam momentos únicos em contacto com a natureza.

Continuando a descer, cabe ao espírito repousar noutros tesouros... E não faltam boas sugestões para o fazer por aqui. Aliás, o difícil é encontrar um lugar onde os sabores desta região não sejam bem tratados.

A gastronomia evoluiu aproveitando os produtos da terra. Vinham os dias de festa e comiam-se carnes bem temperadas. O acompanhamento de sopas era feito num caldo com broa regada com azeite. O resultado de séculos estende-se em pratos de chanfana, cabrito, migas, serrabulho, tigelada e arroz-doce.

O convite está feito para partir à descoberta de uma região que não deixa ninguém indiferente. Venha conhecer as suas maravilhas e siga as nossas sugestões. Mas, descubra também as suas e depois conte-nos tudo. Afinal, estas viagens são para partilhar!

**Onde dormir?**

- Palácio da Lousã Boutique Hotel
- Hotel Parque Serra da Lousã
- Talasnal Montanhas de Amor
- Cerdeira - Home for Creativity

**Onde comer?**

- O Burgo
- Louzan Terrace
- Vila Lausana
- Taberna Talasnal



# Trilhos da Lousã

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
1	0,000 0,000	0,000 0,000		1 - Câmara Municipal da Lousã 2 - Restaurante Gato Preto 3 - Jardim
2	0,050	0,050		<b>DIR. CAST. DE PÊRA</b>
3	0,050	0,100		1 - Jardim <b>DIR. Pousada da Juventude</b>
4	0,300 0,000	0,400 0,000		1 - Pousada da Juventude da Lousã <b>PÔR KM A ZERO DIR. ARGANIL</b>
5	0,500	0,500		1 - Farmácia 2 - Hipermercado <b>DIR. CLINICA VETERNÁRIA SEGUE ESTRADA PRINCIPAL</b>
6	0,900	1,400		
7	0,300	1,700		<b>COIMBRA</b> <b>SEGUE EN342</b>
8	0,400	2,100		<b>VILARINHO</b>
9	0,500	2,600		<b>DEIXA E.N. DIR. CABEÇO DA ORTIGA</b>
10	0,300	2,900		<b>SEGUE RUA DO SOITO</b>
11	0,200 0,000	3,100 0,000		1 - Ruínas 2 - Casa amarela <b>ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO</b>
12	0,050	0,050		<b>SOBE E SEGUE ESTRADÃO</b>
13	1,850	1,900		<b>CONTINUA ESTRADÃO</b>
14	0,700	2,600		<b>SOBE ESTRADÃO</b>
15	0,800	3,400		<b>DEIXA ESTRADÃO SOBE</b>
16	0,100	3,500		<b>DEIXA ESTRADÃO SOBE</b>

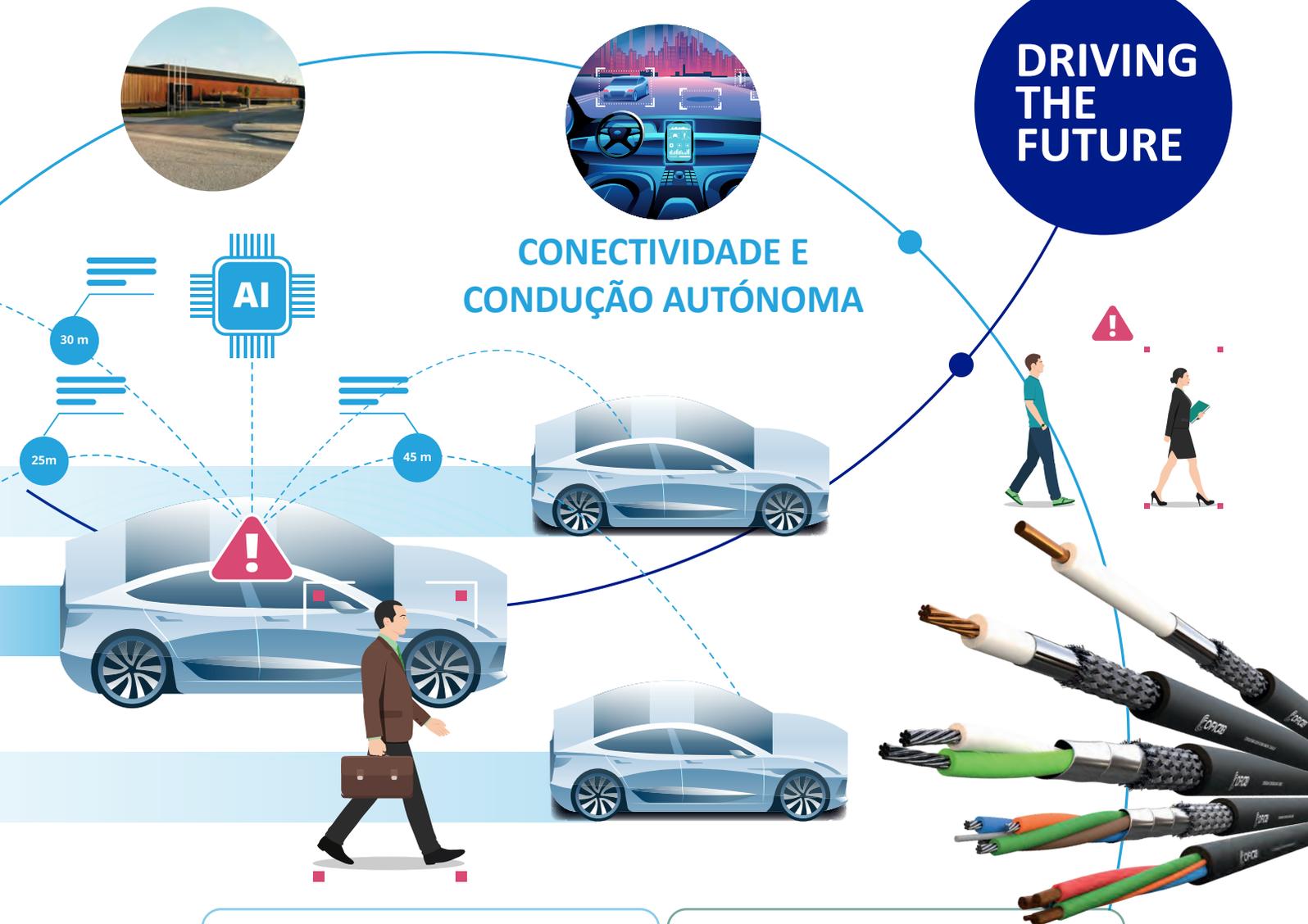
NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
17	0,050	3,550		
18	0,150	3,700		
19	0,500	4,200		1 - Sem saída <b>SOBE</b>
20	0,600	4,800		
21	0,100	4,900		1 - Sem saída 2 - Placa de caça <b>SOBE CORTA-FOGO</b> <b>ATT! NOS 4X2 DESLIGAR ESP</b>
22	0,400	5,300		<b>SOBE</b>
23	0,100	5,400		<b>SOBE</b>
24	0,200	5,600		<b>SOBE</b>
25	0,700	6,300		
26	0,200 0,000	6,500 0,000		<b>PÔR KM A ZERO ENTRA E SOBE ASFALTO POUÇO DEPOIS SEGUE ESTRADÃO</b>
27	2,100	2,100		<b>ENTRA E SEGUE ASFALTO</b>
28	0,500	2,600		1 - Central Elétrica <b>SOBE</b>
29	0,300	2,900		1 - Central Elétrica <b>SOBE ESTRADÃO</b>
30	0,700 0,000	3,600 0,000		<b>TREVIM ENTRA E DESCE ASFALTO PÔR KM A ZERO</b>
31	1,100	1,100		
32	0,900	2,000		<b>DIR. POÇOS DA NEVE SEGUE ASFALTO DEGRADADO</b>

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
33	0,200	2,200		<b>ENTRA E SOBE TERRA</b>
34	0,500	2,700		<b>ENTRA ASFALTO</b>
35	0,050	2,750		<b>ENTRA TERRA</b>
36	0,250	3,000		<b>SOBE</b>
37	0,100	3,100		
38	0,100	3,200		<b>STº ANTÓNIO DAS NEVES</b>
39	0,100	3,300		1 - Neveiro <b>REGRESSE AO ASFALTO</b>
40	0,100 0,000	3,400 0,000		<b>ENTRA E SOBE ASFALTO PRINCIPAL PÔR KM A ZERO</b>
41	0,600	0,600		1 - Aeródromo do Coentral <b>ENTRA ESTRADÃO</b>
42	0,100	0,700		<b>SOBE ESTRADÃO DIR. AG03</b>
43	0,300	1,000		1 - Marco Geodésico Neve 1176m <b>DESCE P.P.</b>
44	0,200	1,200		<b>ENTRA E DESCE ESTRADÃO</b>
45	0,700	1,900		<b>DESCE</b>
46	0,600 0,000	2,500 0,000		<b>DEIXA ESTRADÃO DESCE E SEGUE P.P.</b>
47	3,600	3,600		<b>SOBE ESTRADÃO</b>
48	0,100	3,700		<b>CONTINUA ESTRADÃO</b>
49	0,700	4,400		<b>ENTRA ASFALTO</b>

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
50	0,800	5,200		<b>TREVIM</b>
51	1,600	6,800		<b>BALOIÇO TREVIM PARE, OBSERVE PAISAGEM E BALOIÇO</b>
52	0,050 0,000	6,850 0,000		<b>PÔR KM A ZERO ATRAVESSA ASFALTO SEGUE P.P.</b>
53	1,700	1,700		1 - Marco geodésico Candal 1065m
54	0,600	2,300		
55	0,300	2,600		<b>ATRAVESSA ASFALTO</b>
56	1,100	3,700		<b>ENTRA ASFALTO</b>
57	1,100 0,000	4,800 0,000		1 - Placa Cacilhas <b>ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO DIR. CACILHAS</b>
58	0,700	0,700		<b>SEGUE E DESCE P.P.</b>
59	0,400	1,100		<b>DESCE P.P.</b>
60	2,800	3,900		<b>ENTRA E SEGUE ASFALTO</b>
61	0,500	4,400		<b>DIR. TALASNAL</b>
62	3,800	8,200		<b>DIR. TALASNAL DESCE ESTRADA SEM SAÍDA</b>
63	0,300 0,000	8,500 0,000		<b>TALASNAL ESTACIONE E VISITE DEPOIS REGRESSE PELA MESMA ESTRADA</b>
64	0,200	0,200		<b>SEGUE ASFALTO PRINCIPAL DIR. CASAL NOVO</b>
65	3,800	4,000		<b>DESCE ASFALTO PRINCIPAL</b>
66	6,300	10,300		<b>DIR. LOUSÁ CENTRO FIM DO ROTEIRO</b>

DRIVING  
THE  
FUTURE

## CONECTIVIDADE E CONDUÇÃO AUTÓNOMA



### COFData

DESENVOLVEMOS TODO O TIPO DE CABOS DE DADOS, para sistemas de informação e entretenimento, sistemas de navegação, câmaras, sistemas de vídeo, entre outros.

### COFSense

DESENVOLVEMOS TODO O TIPO DE CABOS PARA APLICAÇÃO DE SENSORES, para sistemas de controlo de estabilidade, ABS, EPB, ADAS, câmaras, sensor de velocidade, sensor de pressão, entre outros.



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.

# Aquelas corridas em Monza

Uma pausa para café com António Catarino

**A**s quatro décadas e pico que já levo de cobertura de provas de automobilismo são um manancial de estórias, algumas delas verdadeiramente incríveis, outras épicas, a maioria bem-humoradas.

Estávamos em outubro de 1990 e as Finais Internacionais Renault desse ano decorriam em Monza. Circuito mítico, fora escolhido pela marca do losango para apresentar, em situação de corrida, o Clio 16V para os troféus. Todavia, como não foi possível fabricar número suficiente de unidades, o recurso foi pôr a correr a versão 1.4 com caixa de cinco velocidades, escape ruidoso e habitáculo "descascado". Enfim, um mini e tímido grupo A.

Para tal, entregou a cada filial três carros para igual número de corridas: a final internacional inter-países, uma prova para jornalistas e uma outra para patrocinadores.

Foi por indicação do Fernando Petronilho, que era o diretor do Volante, semanário em que na altura colaborava, integrei com o Luís Caramelo (Auto Sport) e Jorge Pego (Rádio Comercial) o "press team nacional" em acumulação com a tarefa de fazer a cobertura das finais para o jornal.

Chegados ao circuito, no dia marcado pelo acidente de helicóptero de Alessandro Nannini, ao tempo piloto da Benetton na F1, foi necessário tirar licença desportiva. Eu e o Luís Caramelo lá fomos, manhã cedo – os treinos eram no final da tarde – tratar da obtenção da licença desportiva italiana, por indicação do "team manager" Moisés Martins. Todavia, era necessário um exame médico. "Sem problema", dissemos nós, ainda que algo receosos quanto a eventuais efeitos do jantar e serão da véspera. Felizmente, não havia "balão"!...

Os treinos, graças às táticas de Mário Silva, Hermano Sobral e José Carlos Macedo, o trio representante de Portugal na grande final, correram bem. Até acima das perspetivas mais otimistas.

"Nas chicanes, cortem um pouco, levantem duas rodas e só quando voltarem a tocar no chão é que engrenam a velocidade seguinte", explicava José Carlos Macedo.

Apesar de tudo, ainda hoje não sei onde, com o Clio sempre "esgotado" e a subir corretores, perdia naquela

## Com 26 Clio em pista, na primeira chicane, voaram alguns.

confusão, rodava bem classificado, creio que em 6.º lugar, até um "pião" nas curvas Lesmo deitar tudo a perder. Asneira da grossa! Bandeiras amarelas, muito pó e grande confusão. Fiquei a ver a corrida em sentido contrário, mas... escapei incólume.

Ninguém me tocou; até recuperei alguns (poucos) lugares e não terminei em último. Magro prémio...

"Eu pezudo me confesso", piloto do Clio n.º 14, escrevi no "Volante", ao jeito de confissão dando conta que a atuação da restante equipa nacional foi brilhante a todos os títulos.

Jornalistas e patrocinadores – Ana Margarida Maia Loureiro, Pedro Rio de Carvalho e Moisés Martins formaram a bela equipa portuguesa – entregaram os Clio sem um risco aos pilotos, que conquistaram para Portugal a vitória absoluta graças a uma corrida fantástica.

Uma vitória estrondosa que valeu para toda a comitiva um jantar épico e pantagruélico, digno de campeões, numa fantástica mansão, descoberta pelo "olho clínico" do Fernando Petronilho.

O prémio do triunfo foi bem aplicado a concluir um inesquecível fim-de-semana em Monza, entre corridas e muita escrita.



época tanto tempo para Senna, Prost e companhia...

"Na velocidade, é tudo ao... pormenor", alertava Arnaldo Duarte, explicando as diferenças registadas na qualificação.

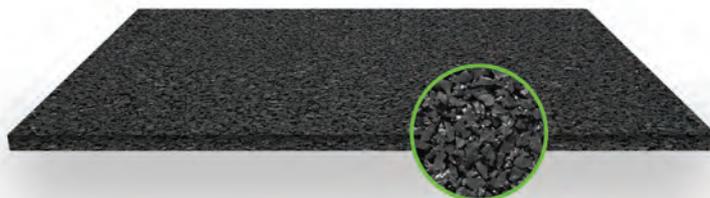
A partida da corrida foi incrível: com 26 carros em pista, na primeira chicane, voaram alguns Clio, houve toques em barda, capotamentos e muita chapa amolgada. Para muitos, a corrida acabou logo ali. Escapei à



# SABE O QUE ESTÁ NA BASE DE UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL?

## A BORRACHA RECICLADA.

A reutilização dos pneus usados está na base do piso de parques infantis, do isolamento de estúdios de som, dos relvados sintéticos e do pavimento de estradas.



Saiba mais em [valorpneu.pt](http://valorpneu.pt)



**valorpneu**  
Porque existe Amanhã

**20**  
anos



# Novo Nissan ARIYA O Crossover 100% elétrico



Já disponível para pré-reserva

Saiba mais num concessionário ou em [nissan.pt](https://nissan.pt)

Consumo WLTP combinado: (17,6-19,5 kWh/100 km). Zero Emissões de CO<sub>2</sub>