

ESCAPE livre

50

PROGRAMA ESCAPE LIVRE 50 anos do Programa de Rádio mais antigo de Portugal



A GAMA PLUG-IN DA MERCEDES-BENZ

A gama Plug-In da Mercedes-Benz para todos os tipos de viagem com autonomia elétrica até 130 Km. Mais potência. Menos emissões. Menos consumo.



Visite o
Showroom
Online





DESCUBRA A GAMA PLUG-IN

da Mercedes-Benz



FALE CONNOSCO
808 200 699

(Chamada para rede fixa nacional*)

*Valor mínimo da chamada 0,07 euros, para o primeiro minuto e, nos minutos seguintes, em 0,0277 euros por minuto, no horário normal (dias úteis das 9h às 21h e em 0,0084 euros por minuto, no horário económico, definindo-se a tarifação ao segundo a partir do primeiro minuto). A estes valores acresce IVA.

Gama Mercedes-Benz Plug-in Hybrid | WLTP: consumo de combustível em l/100 km (combinado): 1,7-0,4; emissões de CO₂ em g/km (combinadas): 38-10; autonomia eléctrica em km (combinada): 136-52.

ESCAPE livre

Produção: Organizações Escape Livre, SA
Redação: Luís Coelho, Luís Celínio
Colaboradores: Nuno Antunes, António Catarino,
Daniela Jacinto, Artur Coelho, José Manuel Costa
Capa: Ricardo Santos - Ricardo Fine Car Artwork
Fotografia: Escape Livre, João Cortesão, Luís Costa,
Daniel Margarido, Jordan McGee
Publicidade: Rua Marquês de Pombal, 45 – 2º
6300-728 Guarda
Telf. 271 205 285 (chamada para rede fixa nacional)
Tel. 967 899 449 (chamada para rede móvel nacional)
escapelivre@escapelivre.com
www.escapelivre.com
Impressão: Ligação Visual
Suplemento nos Jornais "A Guarda" e "Diário de Coimbra"
Nº de Depósito Legal: 292878/09
Esta edição foi escrita segundo o novo acordo ortográfico.

Acompanhe-nos nesta viagem:



escapelivre.com



fb.com/escapelivre



@clubeescapelivre



DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

A COFICAB está comprometida com as metas do Acordo de Paris, e trabalha continuamente na redução das suas emissões de CO2 com vista à neutralidade carbónica.

2025: -30%*

2030: -50%*

2040: -80%*

2050: Neutralidade Carbónica Total

* ano de referência 2019



Venham mais cinco...enta.

Luís Coelho

O ano de 2023 ficará para sempre na nossa memória pelas celebrações dos 50 anos do Programa Escape Livre. Numa história que já se confunde com tantas atividades, falamos daquele que é hoje o programa de rádio mais antigo de Portugal e que esteve na origem do Clube Escape Livre e da revista que tem agora nas mãos (ou no ecrã).

Marcado por várias celebrações ao longo do fim de semana do aniversário, foi no Teatro Municipal da Guarda que Luís de Matos deu um toque de magia a uma festa inesquecível com a presença de muitos dos que estiveram ligados ao sucesso deste projeto. Até o Renault 5 onde foi feito o primeiro ensaio jornalístico para o programa "apareceu" em palco e, agora, na capa desta revista, uma vez mais pela mão do Ricardo Santos que nos volta a acompanhar em 2023.

Animados pela efemeridade, abraçámos 2023 com energias redobradas para continuar a percorrer o país com as nossas aventuras e motivos não faltam para se juntarem a nós, em qualquer altura do ano, seja no todo-terreno, num passeio de carros clássicos ou para sentir as emoções de uma prova desportiva.

Por isso, arrancamos a primeira Escape Livre Magazine de 2023 com o nosso calendário de atividades, com destaque para três novidades: o "Circuito das Beiras", a recriação histórica dos 120 anos desta prova de automóveis, o "TT Douro Cidade Europeia do Vinho", que vai levar os 4x4 da caravana Escape Livre a percorrer os vales da região do Douro e, a encerrar o ano, o "75

Land Rover 75", a celebração dos 75 anos da marca num passeio muito especial.

No todo-terreno, começamos o ano com o habitual Raid do Bucho e Outros Sabores, para levar a caravana liderada pelos Jeep 4xe até às festas da Freineda.

Uma novidade nas páginas da sua revista para 2023 são os exclusivos Escape Livre. Reportagens únicas que só vai encontrar aqui, a começar pelo Diário de Bordo da aventura "Um ano elétrico" que realizámos ao volante dos Volvo 100% elétricos.

Pelo caminho, tempo para conversar com Dulcineia Catarina Moura, Coordenadora dos Territórios do Côa, sobre o trabalho de promoção e desenvolvimento daqueles territórios.

E, claro, tempo ainda para muitas páginas com sugestões de viagens e lugares a descobrir, a bordo de magníficos automóveis. Começamos por uma visita à Serra da Gardunha, para visitar o Natura Glamping, e seguimos até Peredo dos Castelhanos para descobrir os vinhos "exclusivos" da Quinta do Gravançal. Para retemperar forças, uma visita ao Afonso's Wine House & Restaurant em Videmonte.

A fechar, salte das páginas desta revista para os extraordinários trilhos que preparámos para si num roteiro magnífico por Celorico da Beira.

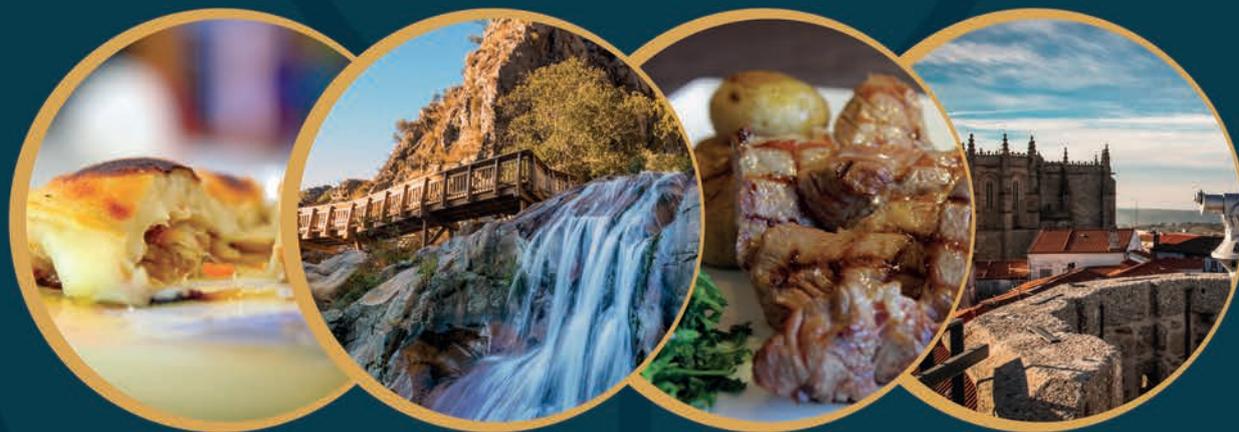
Como não poderia deixar de ser, encerramos com as histórias dos ralis de outros tempos pela mão de António Catarino.

Só bons motivos para entrar no seu automóvel e...

**...juntar-se ao Escape Livre
à descoberta do melhor que Portugal
tem para mostrar e saborear.**

★
DESTINO
GASTRONÓMICO DO ANO

Guarda



PRÉMIOS
Os Melhores
do Ano 2022

26ª EDIÇÃO

REVISTA DE
VINHOS
A ESSÊNCIA DO VINHO



10



Escape Livre 2023

Calendário

Aventura, velocidade e muito mais

24



50 anos Programa Escape Livre

Gala

O mais antigo programa de rádio

34



Raid do Bucho e Outros Sabores

Passeio

Seguir os trilhos de Napoleão

40



Um Ano Elétrico

Exclusivo

Viver 1 ano com um automóvel 100% elétrico

48



Catarina Moura

Entrevista

Elevar os Territórios do Côa

52



Natura Glamping Gardunha

Alojamento

A magia do Glamping no Fundão

58



Quinta do Gravaçal

Vinhos

Um legado com muito futuro

64



Afonso's Wine House & Restaurant

Restaurante

Empratar os sabores da serra

70



Celorico da Beira

Roteiro

Pela capital do Queijo da Serra

78



Pausa para Café

Crónica

Peripécias no Rali de Portugal



A scenic river flows through a wooded area with large rocks in the foreground. In the background, a car is parked on a path. The text '2023 ESCAPE LIVRE' is overlaid in large, white, stylized letters with vertical stripes.

2023 ESCAPE LIVRE

Novas aventuras à sua espera!



Raid do Bucho e Outros Sabores

Pelos trilhos da Beira Interior até à festa do Bucho na aldeia da Freineda.

17-19 março

O avanço inexorável do tempo deixa marcas cravadas na terra e nas gentes. Rituais que se repetem, culturas que se criam e tradições que ganham forma. A Festa do Bucho, na aldeia da Freineda é, sem dúvida alguma, uma das mais emblemáticas do interior do país.

Para abrir o apetite a caminho do almoço de domingo na festa na Freineda, preparámos um fim-de-semana de aventura, paisagens magníficas e várias visitas a locais emblemáticos desta região que, temos a certeza, irão deixar a caravana de 4x4 e SUV 4x4, liderados pelos Jeep 4xe, com vontade de voltar para continuar a descobrir as maravilhas que o interior de Portugal tem para oferecer.

Com um percurso totalmente novo, os trilhos da Beira Interior levam-nos da Guarda até à fronteira com Espanha. Ao longe, o ribombar dos canhões durante a recriação história das invasões francesas dá início às celebrações, que culminam com a reunião dos participantes com as gentes da zona à volta da mesa para degustar o Bucho, prato típico desta região raiana, confeccionado por quem ainda mantém vivas as tradições e os sabores dos enchidos da Raia.

Bridgestone / Firststop Caminho de Salomão

Viajar nas palavras de Saramago, de Lisboa até Castelo Rodrigo.

20-24 abril

Existiu no século XVI um elefante chamado Salomão que viajou de Lisboa a Viena. Um presente do Rei de Portugal, D.João III, ao seu primo Maximiliano II, Arquiduque da Áustria. A viagem foi contada por José Saramago no livro "A Viagem do Elefante". Hoje, recriamos essa viagem pelas antigas estradas reais e outros trilhos do país, numa aventura todo-terreno.

Em parceria com a Rota Turística Literária - A Viagem do Elefante, da Associação de Desenvolvimento Regional Territórios do Côa, a caravana vai ligar Belém, onde esteve o Elefante Salomão antes da aventura, a Castelo Rodrigo, passando por Constância, Castelo Novo, Belmonte, Sortelha, Guarda e Cidadelhe.

Desta feita, a viagem não será de elefante, mas sim ao volante de modernos 4x4, com o fantástico Suzuki Vitara All-Grip a liderar a caravana. Equipados com pneus Bridgestone e a garantia da assistência da First Stop, podemos dizer que é uma combinação forte como... um elefante!

A viagem de Lisboa até à Beira Interior será mais uma oportunidade para conhecer paisagens de cortar a respiração e saborear paladares inauditos.





She's Mercedes Offroad Experience

*Totalmente no feminino, as condutoras
Mercedes rumam ao Alentejo.*

19-21 maio

Desde a primeira edição que o She's Mercedes não tem parado de crescer sendo cada vez mais as senhoras a levar os seus Mercedes-Benz equipados com tecnologia 4MATIC por bons "maus" caminhos.

Desta feita o pano de fundo é o imenso Alentejo e, como base, o inigualável 5 estrelas Alentejo Marmòris Hotel & SPA, uma unidade hoteleira de excelência que rima com a qualidade Mercedes-Benz e com a beleza inconfundível das participantes na caravana.

O passeio vai desenrolar-se entre Vila Viçosa, Estremoz e Campo Maior, com passagens em zonas onde serão colocadas à prova as aptidões dos Mercedes-Benz e das suas condutoras. Pelo caminho, oportunidade para o convívio, conhecimento e cultura. Dos Bonecos de Estremoz, uma arte com mais de três séculos património cultural imaterial da Humanidade aos encantos da planície alentejana vibrante de cor, terminando com uma visita à Herdade da Delta, em Campo Maior.

Na visita à Adega Mayor e ao Centro de Ciência do Café, a caravana prestará a sua singela homenagem à obra e ao homem que será sempre um exemplo para todos os portugueses, Rui Nabeiro.

Aventura Dacia

*Visitar Tábua pelos troços icónicos
do Rali de Portugal.*

5-7 maio

Com um percurso totalmente novo e estimulante, traçado em redor da base de operações no Luna Hotel em Tábua, a caravana da família Dacia vai partir para mais uma aventura inesquecível.

Erguida no centro de Portugal, a vila de Tábua está muito perto daquele que foi, durante anos, o centro nevrálgico do Rali de Portugal. As memórias e a fama de troços como Lousã, Góis e Arganil não se apaga com facilidade e a maior prova nacional de ralis já regressou àqueles momentos de emoção de antanho.

A caravana da família Dacia 4x2, 4x4 e Sandero Stepway vai conhecer três dias de muita emoção nos mesmos troços onde Kalle Rovanner, Ott Tanak, Sebastien Loeb, Sebastien Ogier, Thierry Neuville, entre outros, espalharam talento e ofereceram emoção na luta pela vitória.

Garantida está a boa disposição e a garantia de que não haverá momentos aborrecidos. Tudo graças ao ambiente de convívio inigualável entre os participantes, um dos pontos fortes da Aventura Dacia desde a sua primeira edição.





Classic Cars Tour

*Pelas estradas da Beira Interior
e uma visita a Salamanca.*

16-18 junho

As mais belas estradas da Beira Interior voltam a acolher uma caravana com muitos carros históricos e emblemáticos, carregados de memórias e vivências que todos vão gostar de partilhar, conhecer e reviver. Afinal, ainda têm muitos quilómetros para dar e vender!

Haverá oportunidade de visitar a região, conhecer locais inesquecíveis, provar as iguarias tradicionais e sentir a hospitalidade beirão. E, claro, desfrutar dos automóveis com calma e serenidade.

A edição 2023 do Classic Cars Tour traz duas grandes novidades. A primeira é a ausência da prova de regularidade. A vertente competitiva foi deixada para trás para que o foco seja apenas desfrutar do passeio e das visitas, num convívio saudável entre todos. E, com isso, novas oportunidades de percurso que nos vão levar até Salamanca!

Mantendo o início na Guarda, a caravana passa por Trancoso, Mêda, Foz Côa, Figueira de Castelo Rodrigo e deixa as terras lusitanas para rumar até Salamanca, onde os participantes poderão desfrutar de uma visita exclusiva ao Museo de História de La Automocion de Salamanca, uma referência na Península Ibérica.

Cápsula do Tempo Guarda 2050

*Olhar o futuro nas celebrações do
10º Aniversário da Cápsula do Tempo.*

1 julho

Foi exatamente para celebrar os 40 anos do Programa Escape Livre que nasceu a ideia da Cápsula do Tempo – Guarda 2050. O mais antigo programa de rádio em Portugal, ainda emitido pela Rádio Altitude da Guarda, celebrou este ano 50 anos e a iniciativa Cápsula do Tempo, 10 anos.

Enterrada no dia 1 de julho de 2013, junto à Torre de Menagem, na Encosta do Tempo, preserva testemunhos, fotos e objetos de 40 personalidades de diversas áreas. Tudo sobre o presente e o futuro da Guarda e da região que serão revelados no dia 1 de julho de 2050.

A cerimónia que assinala os 10 anos deste projeto contará com várias iniciativas. Desde logo a plantação de uma árvore no Jardim do Tempo e com o lançamento de mais uma chávena de café para juntar à coleção “Chávenas do Tempo”.

Finalmente, o momento alto das celebrações, a tradicional conferência com a presença de diversas personalidades e subordinada a um tema atual e relevante, não só para o futuro da região como do país,.

Tudo porque o futuro se faz hoje e é fundamental discutir e pensar sobre ele.



S-CROSS

(HYBRID)

CROSS THE LINE

- Electrificado com tecnologia Mild Hybrid 48V
- Equipado com tração 4x4 AllGrip Select
- 4 modos de condução selecionáveis
- Design SUV completamente renovado
- Conectividade Suzuki Connect via aplicativo
- Teto solar panorâmico
- Ecrã multifunções com integração smartphone
- Múltiplos sistemas de segurança avançada



Desde **27.791€***

*PVP recomendado válido no Continente para a versão Suzuki S-CROSS 1.4 6MT S1 2WD Mild Hybrid. Campanha válida até 30/06/2023. PVP inclui imposto sobre veículos, transporte, IVA e campanha comercial. Não inclui despesas administrativas, taxas e pintura metalizada. A imagem do veículo não corresponde ao valor mencionado.

Consumo combinado WLTP (l/100 km): de 5,3 a 5,9. Emissões CO₂ WLTP (g/km): de 120 a 133.

Descubra o S-Cross



Suzuki recomenda
MOTUL

suzukiauto.pt



Guarda Racing Days

*Os dias mais velozes da cidade mais alta
estão de volta com os melhores pilotos.*

8 e 9 julho

A Câmara Municipal da Guarda, em colaboração com o Clube Escape Livre, vai organizar mais uma edição dos emocionantes "Guarda Racing Days". Uma prova que ano após ano oferece um espetáculo desportivo intenso e coloca a Cidade Mais Alta em alvoroço.

O Guarda Racing Days assenta numa fórmula muito simples, porém, eficaz. Tendo como base a encosta por trás do renovado Hotel Versatile – implementado numa colina sobranceira à cidade da Guarda – oferece um traçado misto com 60% de asfalto e 40% de terra.

O percurso de cerca de 3km, duas voltas à pista, tem vários pontos de interesse e algumas zonas técnicas, com travagens fortes, subidas e descidas de cortar a respiração, culminando no já famoso e espetacular salto.

À excelência do traçado e da organização juntamos os melhores pilotos nacionais e regionais, com carros de grande espetacularidade e sonoridade a condizer.

A prova é dividida em quatro categorias: ralis, todo-terreno, Off Road e SSV, disputada em mangas de qualificação que vão apurar o vencedor de cada categoria. Depois, segue-se uma competição intercategorias até se encontrar um vencedor absoluto.

Slalom Castelo Rodrigo

*A prova rainha do Campeonato de Portugal
de Perícias está de regresso.*

22 e 23 julho

Pela vigésima quarta vez, Figueira de Castelo Rodrigo recebe o Campeonato de Portugal de Perícias. Uma organização do Clube Escape Livre em conjunto com a Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo, a prova na Beira Interior já é considerada a "rainha" das provas desta espetacular disciplina.

A longevidade do Slalom Sprint de Castelo Rodrigo explica-se, desde logo, pelo saber receber das gentes beirãs. Depois pela qualidade sempre em crescendo da pista onde se desenrola a prova. Finalmente, pela preocupação máxima com a segurança e a cobertura mediática da competição. A tudo isto junta-se uma moldura humana absolutamente ímpar no Campeonato de Portugal e temos uma receita de sucesso.

Como é, também tradição, serão disputadas duas provas a contar para o Campeonato de Portugal de Perícias, numa jornada dupla, certamente com casa cheia para assistir ao espetáculo.

Assim, como habitualmente, a primeira noite será ocupada com o Slalom de Castelo Rodrigo, ao passo que no segundo dia se realizará a Grande Prova de Perícia Automóvel.



1 2 7 3 - 2 0 2 3

750

A N O S

FEIRA DE SÃO
BARTOLOMEU
11 a 20 de agosto

TRANCOSO



A feira franca mais antiga do país



Circuito das Beiras

120 anos depois do primeiro Circuito das Beiras, o Clube Escape Livre vai recriar aquela que foi a primeira prova portuguesa por etapas. Será um desfile de automóveis magníficos entre Coimbra, Castelo Branco, e Guarda

14-17 setembro

Em 1903, Tavares de Melo organizou e venceu o primeiro Circuito das Beiras ao volante do seu Darracq. Um acontecimento único e marcante, que ajudou a que o automóvel passasse a ser olhado de outra forma em Portugal.

Hoje, 120 anos depois, vamos recriar a primeira prova por etapas realizada em Portugal, mantendo o percurso o mais fiel possível aos 440 quilómetros originais e polvilhando-o com especiais de slalom e arranque que vão determinar a classificação final.

Um passeio com alguma componente competitiva que, tal como a prova original, vai ligar o litoral ao interior com três etapas: Coimbra – Castelo Branco; Castelo Branco – Guarda e Guarda – Coimbra.

Fica feito o convite para os proprietários de modelos pré-guerra e clássicos até 1978 reservarem a data e se juntarem à festa, de onde já faz parte o Darracq do Museu do Caramulo que quer "revalidar" o título!

Está assim de volta a emblemática prova do Circuito das Beiras by Bridgestone / First Stop, que comemora 120 anos.

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: geral@andradeevaz.pt

fidelidade.pt



Mercedes-Benz 4MATIC Experience

A família Mercedes-Benz viaja até ao Maciço da Gralheira para nova aventura.

20-22 outubro

Depois de uma edição que ficou na memória de todos pela riqueza cultural e gastronómica e pelos desafios náuticos no Rio Tejo, a caravana 4MATIC ruma à Beira Interior, ao sempre saudável roteiro pelo Maciço da Gralheira atravessando as Serras da Freita, Arada e São Macário.

Uma região absolutamente espetacular onde os Mercedes-Benz com sistema 4MATIC vão destacar-se e proporcionar momentos espetaculares de condução e deslumbramento paisagístico. Um fim de semana cheio de novos conhecimentos, gastronomia farta e um festim para os olhos que vão observar uma paisagem verdadeiramente arrebatadora.

Com base no Grande Hotel Termas Nature & Spa em São Pedro do Sul, os participantes vão percorrer um território cheio de tradições e lendas que dão nome a estes lugares. Do alto de São Macário, aos troços de rali da Serra da Freita até às Covas do Rio e à Aldeia da Pena onde, reza a lenda, um morto matou um vivo!

Venha conhecer estas histórias e viver um fim de semana onde a cultura abraça a paisagem num caldeirão de xisto que merece uma visita mais demorada.

TT Douro Cidade Europeia do Vinho

*Três dias pelo Douro
a celebrar os néctares da região.*

10-12 novembro

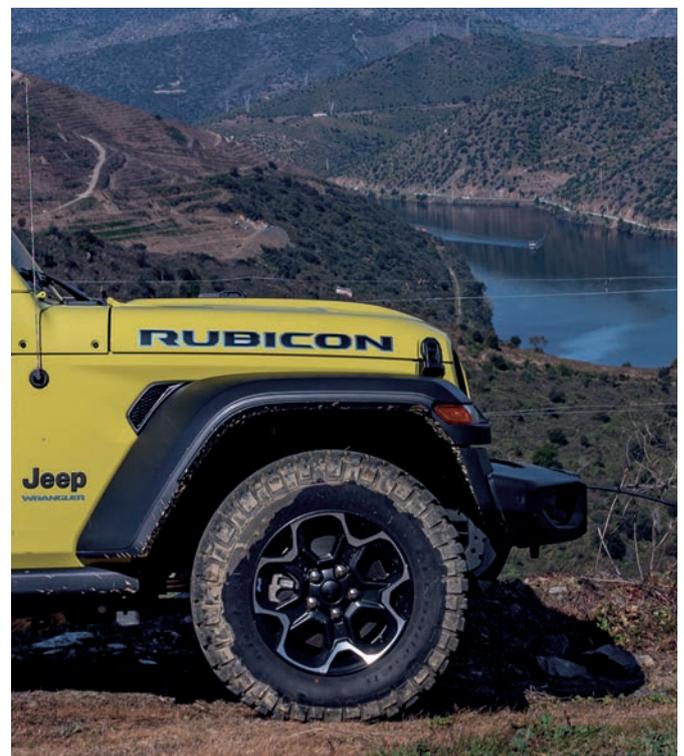
Foi a 15 de junho de 2022, em Bruxelas, que o Douro foi distinguido como "Cidade Europeia do Vinho 2023". O Douro Património da Humanidade será, assim, uma referência europeia no vinho, na vinha, na cultura e na celebração harmoniosa da natureza e da obra secular realizada por gerações de durienses.

"All Around Wine, All Around Douro" é o lema do Douro Cidade Europeia do Vinho 2023, que a região ostentará como um desiderato primordial na garantia do presente e do futuro do território.

É neste âmbito que o Clube Escape Livre vai organizar, pela primeira vez nesta região do país, um passeio todo-terreno, aberto a todas as marcas de 4x4 e SUV 4x4, liderados pelos Jeep 4xe.

Durante um fim-de-semana, vamos celebrar o Douro Cidade Europeia do Vinho com um percurso fora de estrada com paisagens únicas, visitas aos produtores e, claro, muitas oportunidades para provar os magníficos néctares da região.

Motivos de sobra para se juntar à caravana e vir conhecer melhor esta região do nosso país, a sua cultura, a sua história e a sua gastronomia.



FOZ CÔA

um concelho dois patrimónios mundiais



PRONTO PARA UMA NOVA EXPERIÊNCIA

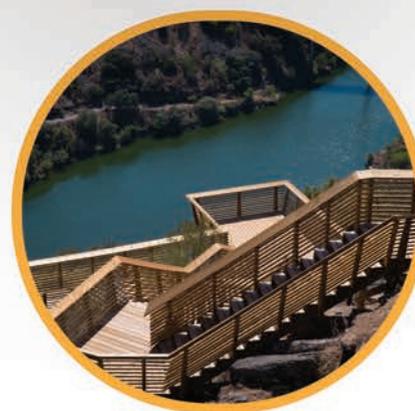
EXPLORE



**DOURO
VINHATEIRO**



**PARQUE
ARQUEOLÓGICO
DO VALE DO CÔA**



**PASSADIÇOS
DO CÔA**



**CIDADE EUROPEIA
DO VINHO 2023**



CM-FOZCOA.PT



75 Land Rover 75

Para celebrar os 75 anos da marca, o Clube Land Rover e o Clube Escape Livre juntaram-se para organizar um passeio que promete ficar para a história. São 75 anos e 75 jipes que vão percorrer os trilhos da Beira interior num fim-de-semana de aventura único e exclusivo.

1-3 dezembro

A história do Clube Escape Livre estará sempre ligada à Land Rover. Foi com esta icónica marca que iniciámos a nossa atividade nos passeios todo-terreno com a saudosa Rota Histórica. Passeios onde se reuniram os amantes da marca e que, mais tarde, dariam origem ao Clube Land Rover em Portugal.

Em 2023, para celebrar os 75 anos da marca, os dois clubes juntam-se para a organização conjunta do 75 Land Rover 75. Um passeio todo-terreno exclusivo e limitado a 75 equipas participantes que irá levar estas máquinas até à Beira Interior para um fim-de-semana de muitas aventuras.

Com base no renovado Hotel Alambique D'Ouro no Fundão, dono das mais modernas instalações de SPA em Portugal, a caravana vai partir para a estrada, e fora dela, para demonstrar, uma vez mais, até onde estas magníficas máquinas nos podem levar.

Junte-se aos aventureiros Land Rover e venha celebrar esta data histórica da marca durante três dias de convívio, amizade, história e, claro, com os saberes e sabores do interior do país.

SERRA DA ESTRELA

AQUI O VERÃO É OUTRA COISA!

GARAGENS - SUITES FAMILIARES - KID'S KLUB - AQUA FUN PARK - RESTAURANTE REGIONAL - DISCOTECA - BAR INGLÊS - REGIÃO TURÍSTICA



ALAMBIQUE

HOTEL RESORT & SPA

★★★★

PARA AS CRIANÇAS
AQUA FUN PARK
BRINCADEIRAS EM SEGURANÇA



WWW.HOTELALAMBIQUE.COM



50 1973
2023

altitude
fm 90.9

programa
escãpe livre

Meia década de sucessos!



Descubra mais em
www.escapelivre.com



Cinquenta anos de emissões

A celebração dos 50 anos do Programa Escape Livre, o mais antigo da rádio em Portugal, contou com a magia de Luis de Matos, distinções a várias personalidades e uma emissão especial de 24h na antena da Rádio Altitude.

O programa de rádio com maior longevidade em Portugal nasceu há 50 anos pela mão de Luís Celínio, presidente do Clube Escape Livre, fruto de uma vontade indomável de promover a região através do automóvel. Uma paixão bem viva até aos dias de hoje.

O dia 13 de fevereiro de 1973 viu nascer um programa de rádio inesperado, inovador, que abordava o automóvel como meio de divulgação de uma região. A conduzir a equipa estava a vontade de promover a Beira Interior, em especial a Cidade mais Alta.

Em 1973 foi para o ar a primeira emissão do Escape Livre na Rádio Altitude.

E foi na cidade mais alta que o programa entrou na antena da Rádio Altitude, também ela a rádio local mais antiga de Portugal, na vida de muitos e por lá permaneceu ao longo destes 50 anos. Um feito absolutamente ímpar em Portugal.

Foram 50 anos de "estórias", aventuras verdadeiras e reportagens extraordinárias em Portugal e pelo

Mundo. Um marco na rádio regional e nacional que esteve na génese do Clube Escape Livre e que, mais tarde, deu origem também a esta revista. Um universo cada vez maior que continua a ligar o automóvel à promoção e divulgação da cidade da Guarda e da Beira Interior.

Luís Celínio foi o mentor da ideia e foram muitas as vezes que nestes 50 anos de história deram vida ao programa. Carlos Bento, Luís Ribeirinho, Mário Sucena e Isabel Coelho logo seguidos do jornalista Francisco Rodrigues Carvalho fizeram parte dos primeiros a juntar-se à equipa. Jorge Antunes, João Lopes e Nuno Antunes e, a voz atual do programa, Pinto Moreira, juntaram também os seus nomes ao histórico programa, que agora conta também com José Manuel Costa. Em conjunto, deram voz ao Escape Livre desde a sua primeira emissão no dia 13 de fevereiro. Curiosamente, o dia escolhido pela UNESCO em 2011 para se começar a celebrar o Dia Mundial da Rádio!

Dois momentos, às terças e quintas-feiras, de 13 minutos cada, davam conta das principais novidades do mundo automóvel, nas vertentes de segurança, indústria, comércio e desporto. Mais tarde passaria a ser transmitido semanalmente com uma hora de duração.

Em 1986, o programa recebe da Câmara Municipal da Guarda a Medalha da Cidade e um louvor gravado em ata. Destaque, também, para a criação do Troféu Yoplait, em 1979, destinado à melhor organização

de provas do Campeonato Nacional de Ralis, por escolha de um júri de jornalistas, que acompanhava a competição, que em muito contribuiu para a melhoria organizativa dos ralis em Portugal.

O Teatro Municipal da Guarda foi pequeno para conter a família, os amigos e todos aqueles que marcaram presença na Gala SPAL 50 Anos do Programa Escape Livre. Foi uma noite verdadeiramente mágica com Luís de Matos e o culminar das celebrações de meio século de emissões do programa fundado em 1973.

O primeiro ensaio ao volante foi num Renault 5, que Luís de Matos fez aparecer no palco do TMG.

Casa cheia, os 626 lugares preenchidos, para celebrar as Bodas de Ouro do Programa de rádio mais antigo de Portugal, sempre dedicado ao automóvel, ao desporto motorizado à segurança rodoviária e à promoção e divulgação da Guarda e da Beira Interior, criado há cinco décadas por Luís Celínio.

A Gala SPAL 50 Anos do Programa Escape Livre foi o ponto

NOVO LEXUS ES 300h Sport

A MUDANÇA NÃO PODE ESPERAR

Mude para o novo híbrido Lexus e usufrua de um apoio especial à **retoma de 1500€ até 31 de março**.
Vamos conduzir agora a mudança que o mundo precisa.



OMOTENASHI

PERÍCIA ARTESANAL

TECNOLOGIA

DESIGN

PERFORMANCE

SEGURANÇA



Todas as informações ao seu dispor através do serviço Lexus Concierge: 808 250 220.

Emissões de CO₂ Ciclo Combinado WLTP: 126 g/km. Ciclo combinado de consumo de combustível WLTP: 5,4 l/100 km.

alto das celebrações do quinquagésimo aniversário do programa que ainda hoje continua a ser emitido na antena da Rádio Altitude.

O Teatro Municipal da Guarda engalanou-se, encheu-se de amigos do Escape Livre, guardenses e forasteiros, que prestaram tributo a um "sonho" que tem sido decisivo na promoção da Guarda e de toda a Beira Interior através da paixão pelos automóveis.

Antes da Gala, as comemorações deste importante marco na história da cidade, da rádio e do fundador do programa, arrancaram com uma inédita produção das "24 Horas de Escape Livre", um programa que deu a volta completa aos ponteiros do relógio com uma viagem pela avenida da memória, remexendo no baú das recordações.

Com Pinto Moreira, José Manuel Costa e Luís Celínio ao volante, a renovada equipa do Programa Escape Livre desfilou memórias, ideias, entrevistas e conversa sobre o passado extraordinário do programa, o presente que continua a sorrir ao profissionalismo e empenho da equipa Escape Livre e sobre um futuro que, como referiu Luís Celínio "os próximos 50 anos não serão iguais... serão melhores!".

A encabeçar a comissão de honra dos 50 anos do programa estiveram Marcelo Rebelo de Sousa e António Costa.



Aproveitando os versos da canção, a nova geração do Escape Livre subiu ao palco para reforçar que "enquanto houver estrada para andar, a gente vai continuar".

Da emissão em direto com a RFM e o programa 6PM de Pedro Fernandes e Mariana Alvim, à visita do programa GTI+ da TVI aos estúdios da Rádio Altitude, a emissão maratona do Escape Livre conheceu divulgação nacional nestas celebrações.

Com a presença do Dr. Raul Moreira, diretor de filatelia dos CTT, na loja da Guarda, foi lançado o postal de aniversário, em edição limitada, com o selo e carimbo especiais realizados para o efeito. E os primeiros postais dos 50 anos com o selo e carimbo do dia ali mesmo colocado já seguiram para os seus destinatários.

A magia de Luís de Matos trouxe à Gala SPAL 50 Anos do Programa Escape Livre a espetacularidade que a efeméride reclamava, tendo o mágico feito aparecer em palco um clássico Renault 5, o modelo alvo do primeiro ensaio ao volante do Programa Escape Livre feito por Luís Celínio e Francisco Carvalho, dentro das instalações das Indústrias Lusitanas Renault na cidade da Guarda. Isto porque o primeiro teste para o programa foi um Fiat 126, cedido pelo concessionário Lúcio Romão e Herdeiros, que teve também que ceder o motorista, já que nenhum dos locutores na altura tinha carta de condução!



O espumante da Adega de Castelo Rodrigo deu o mote para o brinde de aniversário.

A ligação do passado ao futuro ficou sublinhada pela presença do neto de Luís Celínio, André, lado a lado com Luís de Matos, ao volante do Renault 5 quando este, magicamente, surgiu no palco do Teatro Municipal da Guarda.

O espetáculo foi vibrante e estendeu a passadeira vermelha ao segundo momento da Gala SPAL 50 Anos do Programa Escape Livre, as muito merecidas distinções.

Muitas são as pessoas, as individualidades e as instituições que, neste inaudito meio século de vida do Escape Livre, marcaram a rica história de sucesso do programa. Por isso mesmo, Luís Celínio e o Escape Livre, distinguiram vinte cinco pessoas e entidades, algumas a título póstumo, com uma extraordinária peça de porcelana exclusiva, especialmente concebida e produzida pela SPAL, parceiro de longa data do Escape Livre. Ângelo Mesquita, administrador da SPAL, acabou ainda por surpreender o fundador do programa com uma peça única comemorativa dos 50 anos. Também o reconhecido artista e pintor natural da Guarda, Arménio Dinis, ofereceu um magnífico quadro em acrílico imortalizando em mais uma obra de arte a ocasião.

Durante a Gala de celebração, o troféu SPAL foi entregue a várias personalidades indissociáveis dos 50 anos de história do Programa Escape Livre.



Entre os discursantes da noite, tempo para a nova geração do Escape Livre, representada por Luís Coelho, diretor da Escape Livre Magazine e dos projetos especiais do universo Escape Livre, lembrar o caminho percorrido e "tudo o que foi feito até hoje na promoção e divulgação da Guarda e da região" prometendo que o futuro do Escape Livre vai continuar em boas mãos, continuando a cativar cada vez mais ouvintes e participantes, recordado que, tal como dizem os versos da canção, "enquanto houver estrada para andar, a gente vai continuar!"

Também, Pedro Machado, Presidente do Turismo do Centro, fez questão de marcar presença e enaltecer o trabalho do projeto, afirmando que "o Escape Livre tem assumido um papel fundamental na promoção da região a nível nacional. Obrigado pelo trabalho feito por Luís Celínio e pela sua equipa na promoção do território. Parabéns por estes 50 anos."

Por seu turno, Sérgio Costa, Presidente da Câmara Municipal da Guarda, sustentou o apoio da edilidade ao Escape Livre "pelo seu trabalho na promoção e atração de pessoas à Guarda, um trabalho feito com profissionalismo e empenho" deixando os parabéns pelo aniversário, e vincando que "os municípios da região terão de dar as mãos e defender aquilo que é o bem maior, o desenvolvimento e promoção da Beira Interior em Portugal e no mundo."

Para Luís Celínio, Presidente do Clube Escape Livre e

Serra da Estrela

O DESTINO TODO O ANO

COVILHÃ | GUARDA | UNHAIS DA SERRA



H2OTEL
CONGRESSO & MEDICAL SPA

Puralã
Wool Valley Hotel & Spa

SPORT
HOTEL GYM & SPA

HOTEL LUSITÂNIA
CONGRESSO & 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

fundador do Programa Escape Livre, foi uma noite de emoções fortes. "Tenho aqui os meus amigos e a minha família" disse com a voz embargada durante um discurso onde ficou claro o desejo que os próximos 50 anos sejam ainda melhores.

"Foi uma emoção ver o magnífico Teatro Municipal da Guarda cheio com a família, os amigos do Escape Livre e todos aqueles que se quiseram juntar a nós nesta celebração. A minha ideia de um programa de rádio dedicado aos automóveis nunca teve como objetivo cumprir 50 anos! Aconteceu e a Guarda e a Beira Interior vão ficar na história radiofónica portuguesa lado a lado com a Rádio Altitude. E uma vez mais inovámos com o '24 Horas de Escape Livre'. Por isso, muito feliz, e pronto para os próximos anos a informar sobre o automóvel, divulgar a Guarda e a sua região." concluiu durante o interlúdio do espetáculo onde os presentes foram brindados com o magnífico espumante da Adega de Castelo Rodrigo.

Com os ouvidos feis dos ouvintes do Programa Escape Livre e uma equipa renovada, está certamente assegurada a continuidade por mais 50 anos. Pelo menos!

O programa dá início aos próximos 50 anos com uma equipa renovada e a mesma paixão de sempre.



CASTELO RODRIGO



VISITE
FIGUEIRA DE
CASTELO
RODRIGO

património

natureza



siga-nos em



www.cm-fcr.pt



MOSTEIRO DE SANTA MARIA DA AGUIAR

do Páid BUCHO

e outros sabores



Descubra mais em
www.escapelivre.com



À descoberta do bucho raiano.

A 13ª edição do Raid do Bucho e Outros Sabores contou com um percurso renovado e levou 120 aventureiros até à festa do bucho na aldeia da Freineda para assistir à recriação histórica das invasões francesas e o tradicional almoço do enchido raiano.

O Raid do Bucho e Outros Sabores cumpriu, no passado fim de semana, a sua 13ª edição e, no final deste mítico passeio todo-terreno organizado pelo Clube Escape Livre com a colaboração da Junta de Freguesia da Freineda, a caravana de 120 pessoas e 45 viaturas ficou rendida aos novos percursos desenhados para este ano. E as capacidades dos modelos Jeep 4xe, marca oficial do passeio, mostraram todos seus atributos eletrificados fora de estrada.

O tradicional bucho raiano é uma iguaria da gastronomia beirã.

As boas-vindas ficaram a cargo dos vinhos da Beira Interior. Ocasião que teve a presença do presidente da Comissão Vitivinícola Regional, Rodolfo Queirós, para acolher todos os participantes e mostrar os tesouros vitivinícolas da região.

A sempre obrigatória reunião entre participantes e organização, antes do início do passeio foi ocasião aproveitada para alguns conselhos e informações importantes sobre pneus através da Valorpneu e Bridgestone. Já, Luís Domingues, Diretor de

Marketing da Jeep em Portugal, saudou a caravana e desafiou todos a verificarem as lendárias capacidades dos modelos 4xe norte americanos presentes na caravana, do Compass ao Renegade, sem esquecer o Wrangler.

“Estes eventos fazem parte do ADN da Jeep. A natureza, o respeito pelo ambiente e a segurança, tudo isso esteve refletido na organização profissional do Clube Escape Livre onde os nossos modelos com a tecnologia híbrida 4xe mostraram as suas qualidades em termos de desempenho e conforto com um espírito aventureiro que está cada vez mais sustentável e amigo do ambiente”, concluiria Luís Domingues no final do Raid.

O jantar de sexta-feira, no Hotel Lusitânia, base do evento, contou com a presença de António Júlio, chefe de gabinete do Presidente da Câmara Municipal da Guarda, que deu as boas-vindas e estendeu o convite para “regressarem sempre que o desejarem, pois, a cidade está de portas abertas para todos.”

Um novo percurso esperava os participantes e ligava caminhos à volta da cidade aos trilhos da Serra da Estrela. Corta-fogos, cursos de água e zonas com paisagem deslumbrante encaminharam a caravana para uma visita à Praia Fluvial da Quinta da Taberna. Aqui, os participantes sentiram a calorosa receção da Junta de Freguesia de Videmonte, com uma espetacular e deliciosa merenda composta por queijo Serra da Estrela

e pelo pão de centeio cozido no tradicional forno a lenha da aldeia.

O final da manhã ofereceu uma visita aos Baloços da Rapa, perto de Celorico da Beira, e um almoço na Quinta da Ponte, ocasião para os participantes trocarem experiências e lançarem um olhar para o calendário 2023 de eventos do Clube Escape Livre em busca de novas aventuras.

O novo percurso cativou a caravana com paisagens de rara beleza.

Depois, tempo para enfrentar mais alguns desafios fora de estrada, sempre com a companhia da First Stop, cuja equipa de assistência, trouxe para o Raid do Bucho a eficácia e simpatia das suas oficinas espalhadas pelo país, assegurando que nenhum percalço iria imobilizar a caravana.

Os Passadiços do Mondego, num pequeno, mas exigente percurso até à Cascata, e a visita ao Museu da Guarda completaram o dia antes do jantar e a entrega do Troféu SPAL e outras lembranças a todos os participantes.

O derradeiro dia do Raid amanheceu fresco, mas abençoado por um sol que acompanhou a caravana



O ribombar dos canhões na aldeia da Freineda dá início a uma festa única em Portugal.

durante todo o dia. O percurso em direção à aldeia medieval de Castelo Bom prosseguiu até Vilar Formoso, onde todos tiveram a oportunidade de visitar o Museu da Paz, antes de chegar ao Quartel-General de Wellington, na Freineda. Aqui decorreu, uma vez mais, a sempre espetacular reconstituição histórica das escaramuças de rua das invasões francesas.

Finalmente, hora dos participantes se juntarem aos populares para degustar o Bucho, o ponto alto do evento que marcou o arranque das atividades fora de estrada em 2023 e que, como sucede com todas as organizações Escape Livre, teve as suas emissões de CO2 compensadas e certificadas através de um projeto de sequestração de carbono em parceria com a Terra Prima.

Vendo a tamanha satisfação dos participantes, fica o convite para olharem para o repleto calendário de atividades e se juntarem a nós para muitos quilómetros de aventuras, convívio e descoberta.



**ESTAMOS DE
REGRESSO!**

Termas de Almeida

FONTE SANTA



ABERTURA
06 MAIO 2023

HORÁRIO

De Segunda a Sábado das 09h00 às 12h30
e das 16h00 às 19h30

CONTACTOS

(+351) 271 571 123 (chamada para a rede fixa nacional)
(+351) 938 607 662 (chamada para a rede móvel nacional)
termas@cm-almeida.pt

COMPARTICIPAÇÕES

- Os tratamentos termais prescritos pelos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde (SNS) voltam a ser comparticipados.
- Em 2023, os beneficiários do SNS podem usufruir de um desconto de 35% com um limite de 95 Euros por utente.
- Para obter esta comparticipação monetária, apenas precisa de solicitar a prescrição ao seu médico de família e entregar o documento na consulta com o médico hidrologista das Termas de Almeida - Fonte Santa.

LOCALIZAÇÃO

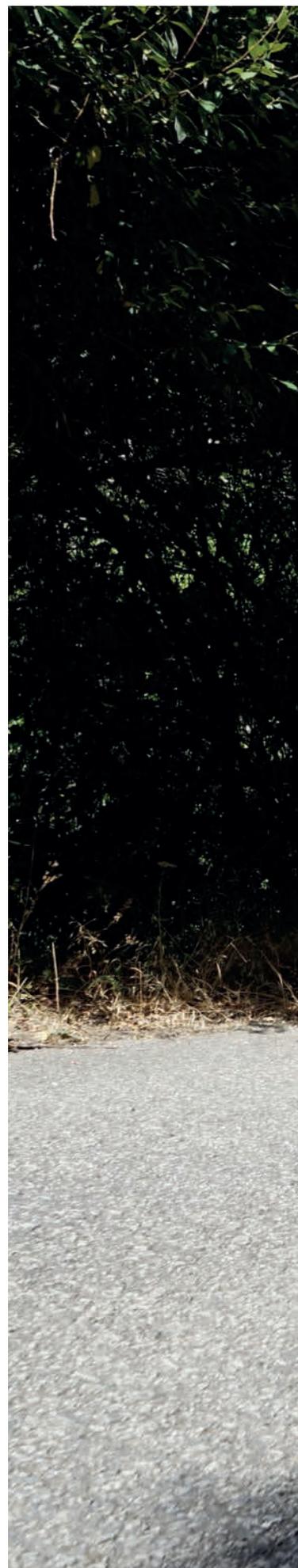


ALMEIDA
Estreito do Interior
VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ

UM
ANO
100%
DE
TERRA
CO

DIÁRIO DE BORDO

por Luís Coelho





Descubra mais em
www.escapelivre.com



Um ano, 25.000km, 100% elétrico

Vivemos 365 dias em modo 100% elétrico, a bordo dos modelos Volvo Recharge. Mais de 25 000 km depois, tentamos responder a algumas questões fundamentais sobre a mobilidade elétrica no dia-a-dia e saber, afinal, se existe uma poupança significativa face aos modelos a combustão?

Com muito debate e ainda mais incertezas sobre a melhor forma de produzir, armazenar e reabastecer energia, o futuro dos automóveis está a mudar. Hoje, a eletrificação procura assumir-se como a melhor solução, mas alternativas como o hidrogénio e os combustíveis sintéticos, continuam na mesa.

O sistema Google nos Volvo Recharge torna o planeamento de qualquer viagem simples e intuitivo.

Assim, nesta fase de transição energética, decidimos conhecer a fundo a solução que já temos nas nossas estradas, os elétricos a bateria. E, neste diário de bordo, tentamos responder a algumas perguntas. Da ansiedade de autonomia à facilidade nos carregamentos, passando pelo tempo que demora a recarregar em viagens mais longas. E, sobre este último ponto, podemos desde já dizer que a quantidade de carregadores existente nos principais eixos rodoviários é, hoje, manifestamente insuficiente face à quantidade de

elétricos que já circulam em Portugal. E, os carregamentos de 30m para recuperar 80% da bateria que as marcas "prometem", rapidamente se transformam em mais face às complicações na hora de utilizar um carregador.

Claro que o nosso contacto com os automóveis elétricos tem sido privilegiado. Já fizemos a 1ª Volta Elétrica a Portugal e até a Estrada Nacional 2, de Chaves a Faro, com apenas uma carga! Mas essas experiências são, geralmente, mais controladas e de curta duração. Por isso, quando fizemos a proposta à Volvo Portugal para fazer um verdadeiro teste à mobilidade elétrica, a marca sueca respondeu-nos com um test-drive de 1 ano. E que melhor forma de perceber esta realidade que fazer uma vida "normal" como qualquer utilizador de um 100% elétrico?

A rotina diária, casa-trabalho, trabalho-casa, a escola dos miúdos, as viagens longas, as férias... Em 2022 fizemos tudo isso em modo 100% elétrico, a bordo de três modelos da marca sueca. Os primeiros 10.000km a bordo do Volvo XC40 P8 Recharge (AWD), mais 10.000km ao volante do Volvo XC40 P6 Recharge (FWD) e, finalmente, mais 5.000km com o Volvo C40 P8 Recharge (AWD).

A primeira coisa que devem saber, e talvez a mais importante, é que o facto de poder carregar em casa, ou não, faz toda a diferença. Na gestão de tempo, na ansiedade de autonomia e, sobretudo, na poupança financeira.

Os primeiros obstáculos são relativamente fáceis de ultrapassar. Basta uma ligeira mudança de hábitos para aproveitar as mais variadas situações para carregar. Felizmente, os centros comerciais, supermercados e hotéis já oferecem possibilidade de carregamento. E a estes juntam-se outros carregadores públicos nas ruas ou junto a parques de lazer. Para quem não tem a facilidade de carregar em casa ou no local de trabalho, aproveitar estas ocasiões para carregar enquanto realiza outra tarefa, não tendo de gastar tempo apenas para esse efeito e fazendo uma vida perfeitamente normal.

Com 408cv e 660Nm, o Volvo XC40 P8 Recharge é dos melhores SUV com capacidade offroad que já conduzi.

Infelizmente, estas soluções não resolvem o problema dos custos. Carregar "fora de casa" é, significativamente, mais caro. Em alguns casos, mais caro até que o



preço do combustível. Mas, para quem tem essa possibilidade, os números são bastante animadores. Mas já la vamos!

Sendo um "Petrolhead", confesso que gosto bastante de conduzir automóveis elétricos. Durante este ano, em especial o XC40 P8 Recharge. Com 408cv de potência, um binário instantâneo de 660Nm e tração integral, é uma máquina verdadeiramente incrível. Sobretudo por ter também uma excelente capacidade todo-terreno (que, como sabem, é uma das nossas grandes paixões no Escape Livre). Com um "disparo" fantástico e uma dinâmica de condução brilhante, nem o peso excessivo que as baterias aportam à carroçaria deste Volvo o fazem vacilar.

Já para o dia-a-dia, o XC40 P6 Recharge é a melhor opção entre os três, pois só tendo um motor elétrico torna-se mais eficiente, sem comprometer a condução. Para viagens mais longas, a aerodinâmica do C40 P8 Recharge dá-lhe uma vantagem na hora de estender a autonomia da bateria.

Quando se pode carregar em casa, viver com um automóvel elétrico é simples e intuitivo. A aplicação para smartphone permite-nos gerir quase tudo com facilidade e não existe ansiedade de autonomia no dia-a-dia (cada um destes automóveis é capaz de oferecer um alcance de quase 400km em cidade). Basta chegar a casa e ligar o carro à tomada. E mesmo fazendo muitos quilómetros por dia, nunca sentimos a necessidade de instalar um carregador de parede. Utilizámos um carregador de tomada doméstica ADN Energy que nos permite carregar a uma velocidade de 3,5kWh (ou seja, numa noite, entre as 22h e as 8h da manhã, recuperamos entre 40% a 50% da bateria, sendo que na maioria dos dias, nem chegamos a consumir essa quantidade).

Apesar da energia que carregamos nos elétricos não ser 100% limpa, conduzir com zero emissões de CO2 é um grande passo para ajudar a repor o equilíbrio.

O que já requer algum planeamento extra são as viagens mais longas. Mas graças ao sistema Google incluído nos Volvo, nem isso é uma grande preocupação. Basta inserir o destino e o carro planeia a nossa viagem, com as paragens necessárias para carregar, estimando o tempo total da viagem. A única coisa que o carro não prevê é se os carregadores onde pretendemos carregar estão operacionais ou ocupados. O que nos leva ao problema da rede de carregamentos nacional, a sua fiabilidade e quantidade (um ponto que está minimizado para os proprietários Tesla, que podem usar a rede de superchargers e os proprietários de automóveis do consórcio IONITY, embora neste último caso com distribuição e quantidade aquém do prometido). No entanto, para nossa surpresa, os poucos carregadores inativos ou ocupados que encontramos não atrapalharam muito as nossas viagens. Sorte, talvez. Mas o número de automóveis elétricos nas

A rede de carregadores causa mais ansiedade do que a autonomia da bateria.



SABUGAL SURPREENDA OS SENTIDOS

...um de cada vez...



Carregando em casa, para percorrer 25.000km, poupámos 2307,53€ face a um veículo equivalente a combustão.

estradas continua a aumentar e, embora a maioria seja para uso exclusivamente citadino, são cada vez mais os modelos com capacidade para grandes viagens que vão necessitar de utilizar a parca rede disponível.

Mesmo assim, tendo em conta o que experienciámos durante estes 365 dias elétricos, as nossas conclusões são bastante otimistas. Sobretudo ao nível da real poupança financeira. No nosso caso, graças à eficiência dos modelos Volvo Recharge e utilizando uma tarifa bi-horária, poupámos 2307,53€ num ano! Nada mau... A propósito, se quiser perceber todas as contas e tudo o que fizemos neste ano elétrico, leia todo Diário de Bordo em www.escapelivre.com ou utilize o QR Code na capa deste artigo.

Ora então, é possível viver uma vida "normal" com um automóvel 100% elétrico? Sem dúvida nenhuma. Mas ainda não será para todos. Por duas razões principais: o preço e o acesso ao carregamento. Já existem automóveis elétricos que se adaptam a qualquer necessidade de mobilidade. Citadinos, mistos, para longas distâncias, para fazer caminhos de terra batida, lama e fora de estrada, com dois lugares, com quatro lugares, com cinco lugares, com bagageiras e autonomias para qualquer situação. E estes Volvo são, sem dúvida, um excelente equilíbrio entre um automóvel para o dia-a-dia na cidade com capacidade para grandes viagens. Mas nem sempre o elétrico certo para cada um tem o preço certo para cada um.

Mas, talvez um exemplo prático o ajude a fazer as contas. Um Volvo XC40 P6 Recharge custa cerca de 52.000€. Já o XC40 T2 a gasolina custa cerca de 42.000€, menos 10.000€. Podendo carregar em casa, aproveitando os incentivos fiscais, e com um custo de manutenção reduzido, pode recuperar a diferença ao final de 80.000km. Dá que pensar, certo?





PEQUENOS,
COM MUITA HISTÓRIA.

MUSEU DA MINIATURA AUTOMÓVEL GOUVEIA

Venha descobrir mais de 3500 miniaturas em exposição.

A Coordenadora Executiva da Associação de Desenvolvimento Regional Territórios do Côa fala da sua paixão pelo Interior e dos projetos para o colocar no mapa turístico nacional.

À conversa com Catarina Moura



“Sou ativista da causa do Interior, como espaço territorial com sensibilidade e afetividade que apela à emoção.”

Mulher, mãe, académica, coordenadora e uma apaixonada por aquilo que faz?

Sou Doutorada em Economia pela Universidade da Beira Interior com mestrado, investigadora académica e Coordenadora Executiva da Associação de Desenvolvimento Regional Territórios do Côa. Sou mulher e mãe de duas filhas. Divido o meu tempo entre Vilar Formoso e o Porto, onde sou docente no ISCET. Uma vida atarefada mas a correr por gosto.

Sente-se e descreve-se como uma ativista do Interior?

Sou exatamente isso, uma ativista da causa do Interior a todos os níveis. Do interior como espaço geográfico territorial ao interior da sensibilidade e da afetividade que apela à emoção e porque sou uma mulher que entende ser esta uma causa que carece de defesa e de vínculo.

São três facetas que resumem o meu ativismo pelo interior.

Como surge o projeto de coordenação da Territórios do Côa?

Teremos de recuar quase 13 anos quando um concurso de uma nova associação que estava a ser criada para gerir uma estratégia coletiva PROVERE (Programa de Valorização Económica dos Recursos Endógenos) me chamou à atenção. Estava a trabalhar em outra associação e decidi concorrer ao cargo de coordenação. Confesso que não tinha muitas esperanças numa colocação e encarei o processo de forma tranquila e sem preocupações. Porém, a minha abordagem, a prova do meu conhecimento da região, juntamente com o dinamismo e a vontade que exibi na entrevista feita por três autarcas de ajudar a dinamizar e divulgar a região, foi o que assegurou o lugar. Nunca me quis afirmar com autoridade, mas sempre firme na defesa do território com uma estratégia alicerçada na cooperação.

Qual é a génese desta Associação?

Esta associação foi fundada para gerir o programa PROVERE sendo um acordo intermunicipal que envolvia municípios afetos à região centro e alguns afetos à região norte de Portugal. Isso desde logo, em termos administrativos, já causou alguns problemas na gestão. Mas

conseguimos levar por diante o projeto. Fiz um diagnóstico e, como eu conheço bem este território, desde logo entendi que precisava de cor, logo eu que sou uma fascinada pela cor. Porém, precisava de mais. Necessitava de dinâmica e do estímulo do trabalho cooperativo, de dar as mãos e estarmos todos a defender e a vestir a camisola da nossa região.

No sentido de criar mais valias e atração de visitantes?

A nossa missão é dinamizar e promover o nosso território, mesmo depois de ter passado já a fase do PROVERE. E nós temos o orgulho de ter uma taxa de execução financeira e de projetos de 100%, mesmo perante muitas contrariedades. Penso que fizemos coisas bonitas e interessantes. E a verdade é que a Territórios do Côa não

esmoreceu e a força de vontade de trabalhar

continua forte para valorizar este território, libertar todo o seu potencial,

para que seja apetecível em termos de destino turístico. Portanto

continuamos empenhados em

estabelecer boas parcerias e

nisso fazemos finca-pé porque

sozinhos e isolados não vamos a lado nenhum. Isso já

percebemos. Somos poucos. Portanto tentamos estreitar

todos os laços de parceria e de

cooperação e tentamos apelar

à solidariedade intermunicipal

porque os nossos associados são os

municípios. Atualmente trabalhamos

com oito municípios e tentamos fazer ver

que estas estratégias mais concertadas de valorização, de promoção até de definição de roteiro turístico e de

experiência turística que permita alargar o tempo de estada dos turistas e dos visitantes é essencial. Porém, tem de haver uma política de responsabilização dos nossos agentes locais, mas essa é uma dificuldade que às vezes nós temos. Portanto tentamos promover esse diálogo de proximidade cá e depois tentar valorizar, passar a mensagem, chamar a atenção para um território que tem um elevado potencial, que tem património, que definiu a história deste país.

Até porque há muita coisa para visitar e conhecer?

Temos um vasto património cultural da arte rupestre



do Vale do Coa, passando pelo tempo do paleolítico até um passado mais recente do contrabando, um repositório de memórias que são passíveis de serem aproveitados do ponto de vista da experiência turística. Não podemos é esperar que as pessoas venham e nós não demos nada em troca. Seja nos serviços, seja na restauração ou na atividade turística. É muito importante mentalizarmo-nos que é só através da qualificação, da inovação do produto, de inovação do serviço, da mobilização de interesse, insisto, na cooperação, é que vamos conseguimos prestar um bom serviço. Por outro lado, temos de reconhecer o valor do nosso destino e opor-nos à gratuidade e ao baixo valor. Detesto que me digam que vão a um local porque é barato. Porque isso não valoriza a região. Prefiro que seja caro e que as pessoas reconheçam valor nesta região. Mas temos todos de dar as mãos para oferecer uma experiência que os faça voltar independentemente do preço. E o preço não será fator condicionante ao regresso se a qualidade da experiência compensar o valor pago e mais cedo que tarde haverá retorno sobejamente superior. Agora, não nos iludamos; a qualidade tem de acompanhar o preço! Só assim valorizamos a região e extraímos mais retorno. Infelizmente temos falta de mão de obra especializada, porque falta a motivação e os incentivos para fixar pessoas aqui. E sem isso dificilmente termos a mão de obra que nos faz falta. Seja como for, os operadores da região têm de perceber que necessitam de qualificar os seus recursos humanos. Por outro lado, a política de remuneração terá de ser diferente e revista para que mais mão de obra qualificada se estabeleça na região e restabeçamos esse défice. Infelizmente, o português está muito agarrado ao corrimão das ideias feitas. E isso tem sido um problema.

Projetos como a "Rota Turística Literária - A Viagem do Elefante" conseguem fazer a diferença?

Tudo começou quando vi turistas espanhóis chegarem a Castelo Rodrigo com o livro de José Saramago, "A Viagem do Elefante", na mão a servir de guia. Isso fez-me pensar que deveríamos fazer alguma coisa. A oportunidade surgiu através do Turismo de Portugal que financiou uma Rota Turística Literária muito alicerçada na tecnologia e nos destinos smart, envolvendo a rede de municípios. Depois, quando anunciamos a candidatura, o Escape Livre falou-nos da ideia de uma passeio todo-terreno chamado "Caminho de Salomão". Encetamos um importante e produtivo diálogo e encontraram-se duas ideias que, facilmente, deram fruto. Com conhecimento do profissionalismo das organizações do Clube Escape Livre, não foi difícil levar a bom porto a iniciativa. Gostava muito de continuar esta ideia do Caminho de Salomão e tentar levar a iniciativa até Viena de Áustria. Acho que faz todo o sentido percorrer toda a rota do elefante Salomão e completar esta magnífica viagem vivida no livro de Saramago. Por outro lado, a Territórios do Côa e o Clube Escape Livre partilham a mesma visão e temos o comum desejo de trazer gente à região e oferecer-lhes o melhor para que voltem muitas vezes. Portanto, o futuro será risonho nesta parceria entre a Associação e o Clube Escape Livre.

"A Territórios do Côa e o Escape Livre partilham a mesma visão e temos o comum desejo de trazer gente à região."

De cima para baixo

A loja de Turismo onde se dá a conhecer o melhor de cada território. Catarina Moura na sede da Territórios do Côa em Vilar Formoso. Exposição alusiva ao fado presente na sede da Associação.





TOYOTA RELAX A GARANTIA QUE CHEGA PARA



E QUE CHEGA PARA SI.

Toyota Relax é a garantia até 10 anos que chega para todos. Chega para novos clientes e chega para todos os Toyota em circulação*. Para usufruir, basta fazer a sua próxima revisão** numa oficina autorizada Toyota. Mesmo que já não nos visite há algum tempo, não faz mal. O importante é vê-lo cá outra vez, para nós, isso é garantia que chegue.

ATÉ

10

ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

* Consulte condições de garantia em toyota.pt
** De acordo com o seu plano de manutenção





NATURA GLAMPING

A natureza é um luxo

Adormecer embalado pelas estrelas

É quase impossível não olhar duas vezes e sorrir quando vemos a nova VW ID. BUZZ! Hoje um automóvel 100% elétrico, evoca memórias de outros tempos, onde o "Pão de Forma" simbolizava um modo único de estar na vida.

"Always look on the bright side of life", cantavam os Monty Python, e é precisamente esse o estado de espírito aos comandos da ID. BUZZ. É grande, mas os ângulos de viragem tornam-na ágil. É espalhafatosa, mas é sempre recebida com um sorriso. Para nós, até agora, o melhor elemento da família ID.

E a plataforma elétrica assenta-lhe que nem uma luva. A ID Buzz está equipada com uma bateria de 82kWh (77kWh úteis), a alimentar um motor de 150 kW (204cv) e binário de 310Nm. Mais do que suficiente para enfrentar sem dificuldades a subida à Serra da Gardunha, mesmo completamente carregada e cumprindo sem problema as autonomias anunciadas. E ainda com consumos surpreendentemente bons quando nos aventuramos em autoestrada. Mas, afinal, a ID.BUZZ foi feita para viajar. E acampar. E foi isso mesmo que fizemos, de Lisboa até ao Fundão, para visitar o "campismo" mais luxuoso da Serra da Gardunha, o Natura Glamping.

O luxo normalmente transporta-nos para uma

O Natura Glamping Gardunha é um lugar verdadeiramente mágico. Uma experiência única que nos remete para os instintos mais puros da vida e nós fomos conhecê-lo a bordo da nova VW ID.BUZZ.

atmosfera onde, por vezes, a opulência se confunde com o requinte e onde os brilhos ofuscam tudo à sua volta. São camadas de tudo para que nada falte. Mas há luxos que apelam a outros sentidos. Ser embalado pelas estrelas e acordado pelo delicado toque de um raio de sol, ou respirar um ar tão puro que os nossos pulmões até o parecem estranhar.

O "Pão de Forma" está de volta, 100% elétrico e as mesmas "good vibes" de sempre.

Falamos de estar no meio da natureza, e de uma forma quase poética, sermos um com ela, embrenhados em todo o rasgo de vida que nos envolve e que vive uma vida tão natural mesmo ali ao nosso lado. Falamos, pois claro, do Natura Glamping Gardunha.

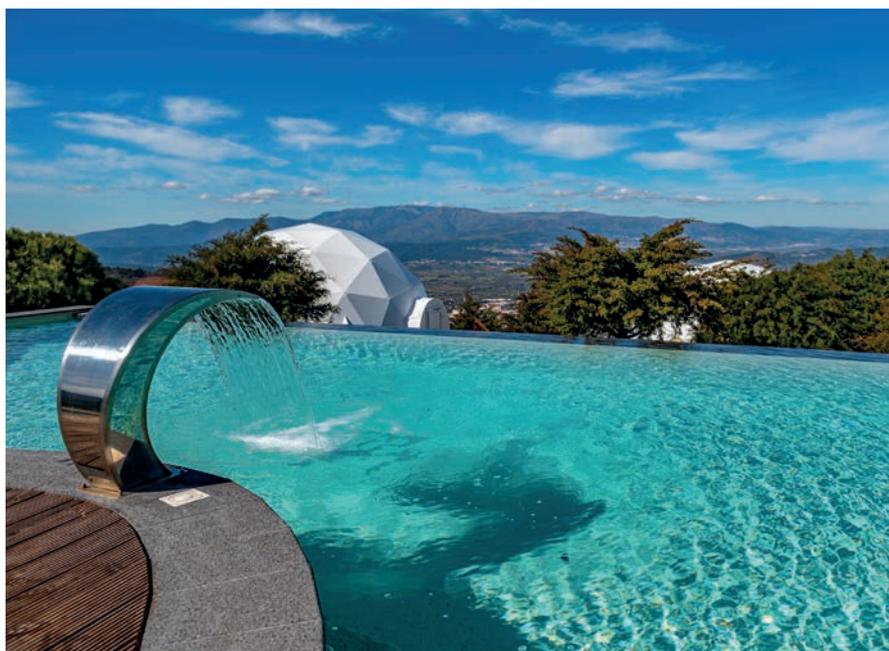
Acreditamos que já se tenha cruzado com estas domos no seu Instagram e que já se tenha imaginado a



acordar numa delas. Então vamos começar mesmo por aí, pela imaginação. Jorge Pessoa, delegado e gestor de equipa na área de informação médica e a sua esposa, Elga Correia, analista de sistemas viviam uma vida longe da Covilhã, primeiro em Coimbra depois no Porto. Cidadinos de corpo, mas em espírito e na imaginação viviam agarrados ao desejo de voltar à natureza, à serra e à vida que lhes preenchia os desejos. Aos 46 anos agarram-se a esta vontade de mudar de vida e arrancaram com este projeto, pensado e concretizado em apenas dois anos sem que nenhum deles tivesse grande experiência em hotelaria e restauração.

Mas o que é a experiência ao lado da paixão? Os números provam que nada. São um caso de estudo no Turismo de Portugal por terem conseguido cumprir com todos os objetivos a que se propuseram e no primeiro ano tiveram logo resultados positivos. À sua previsão

São parcas as palavras para descrever a experiência de viver uns dias no Natura Glamping.



confirmou-se: o glamping era o futuro.

Para este sucesso contou e muito, dizem os próprios, a Câmara Municipal do Fundão e o presidente Dr. Paulo Fernandes que desde cedo acreditou no projeto, quase tanto como eles. Ao todo o complexo tem 7 domos, duas delas Suites com jacúzi interior, sim leu bem, um jacúzi com água quente, ar da montanha e iluminado por estrelas. Perfeito, ou melhor, idílico, não concorda?

Mas este é um projeto que não se contenta com o sucesso, procura a perfeição e a comunhão com a natureza e tem vindo a apostar na sustentabilidade com a introdução de materiais como a cortiça nacional e cal biológica italiana nas construções. Este é mais um dos objetivos a que se propuseram desde cedo, quando em 2018 certificaram o glamping em turismo sustentável.

Desengane-se quem pensa que a taxa de ocupação anual de 81% se sustenta com a clientela internacional, 91% dos seus clientes são portugueses, turistas que procuram refugiar-se na natureza e no seu inigualável silêncio. Mas também há os que se embrenham na experiência a 100%, pela gastronomia, no yoga, massagens, percursos de bicicleta, balonismo, passeios a cavalo, caminhadas e outras atividades que promovem organizadas pelo município do Fundão.

Do Suite Lux aos temáticos, há 7 Domos únicos onde pode viver a incrível experiência de glamping.

Este é um conceito hoteleiro onde não há um único mês onde não encontre atividades particulares como a festa da cereja, da castanha, a apanha de cogumelos, a transumância ou, claro, as inigualáveis amendoeiras em flor. E tal é a comunhão com a região que vai encontrar por aqui também os melhores produtos regionais acompanhados pelos magníficos vinhos da Beira Interior.

Se no verão vier cá parar aproveite para mergulhar na piscina com vista panorâmica. E, no outono, as cores da serra da Gardunha vão compor para si um quadro único, de cortar a respiração. Para os mais sortudos, há a ocasional visita noturna de uma raposa, que está mais que disposta a trocar mimos por um pedacinho de comida. Quer maior comunhão com a natureza que uma experiência destas?

Bem, melhor só mesmo ter ido visita-lo a bordo da ID.BUZZ! É mesmo um daqueles automóveis que nos conseguem transportar para outros tempo, com todo conforto e tecnologias atuais. Continua espaçosa (embora ainda aguardemos pela chegada de uma versão de 7 ou 9 lugares), as linhas modernas e minimalistas evocam toda a sua história e prometem continuar a fazê-la, agora na primeira geração eletrificada. Claro que, também tem alguns pontos negativos, como o sistema de infoentretenimento (muito) pouco intuitivo e, claro, o preço (a começar nos 62.000€). Mas, confessamos, quando a estamos a conduzir não pensamos muito neles. Talvez seja o resultado de uma noite a dormir sob as estrelas nos domos do Natura Glamping... o luxo da natureza tem destas coisas!



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

O potencial do nosso interior.

politecnicoguarda.pt





QUINTADO GRAVANÇAL

Um legado de família



Herança do Douro, legado de família.

Nas encostas do Douro, a Quinta do Gravançal nasceu do sonho de um pai e continua vivo pelas mãos dos filhos. Um projeto que põe a qualidade acima de tudo o resto e os vinhos que brotam deste terroir são a prova disso. Fomos conhecê-los a bordo do Jeep Wrangler 4xe Rubicon.

Durante o Raid do Bucho e Outros Sabores, que já lhe mostrámos nesta revista, pudemos pôr à prova o novo Jeep Wrangler 4xe. E ficámos tão viciados, que não resistimos a trazê-lo até às encostas do Douro para visitar (e provar) os vinhos da Quinta do Gravançal.

A capacidade todo-terreno do Wrangler 4xe continua a ser uma referência.

Os 380cv híbridos do Wrangler 4xe e o equipamento da versão Rubicon continuam a dar ao descendente do Willys um lugar na realeza do todo-terreno. E agora podemos percorrer esses (maus) caminhos em perfeita harmonia com a natureza, em modo 100% elétrico que permite cerca de 50km sem emissões e sem barulho.

E, na verdade, o que nós queríamos era continuar a desfrutar desta bela máquina longe do asfalto. E não perdemos a oportunidade de o fazer pelos trilhos entre vinhas da Quinta do Gravançal, em pleno Douro, ali para os lados do Peredo dos Castelhanos. Venha daí conhecê-la.

Há sonhos que temos que são maiores que o nosso próprio tempo de vida. Quando o pai, Armindo

Manuel Rodrigues, no final da década de 80, começou a perguntar pelo clima, pelas castas, pela exposição, procurava terrenos férteis para o seu sonho. Entre Abelheira e Gravançal, virada predominantemente a norte, a Quinta do Gravançal começou o seu caminho até à maioridade vinícola e transformou-se em herança. Os filhos, João Rodrigues e Armindo Rodrigues, herdaram mais que uma quinta, herdaram um legado e com ele o gosto pela agricultura, pela terra e por um estilo de vida que ainda hoje cultivam. Engenheiros de profissão, juntaram uma equipa de família e amigos e encontraram a desculpa perfeita para se unirem em torno das atividades que cimentarão anos vindouros: a vindima, a prova e a produção.

Atualmente privilegiam 3 castas tintas: a touriga francesa, Tinta Roriz e Tinta Barroca à qual juntaram a Touriga Nacional, nos brancos prevalecem o Rabigato, o Viosinho e a Mavazia- fina. O objetivo é produzir vinho de altíssima qualidade e uma cota de 20 mil garrafas anuais. As duas marcas que hoje detêm, Quinta do Gravançal e Mimus, são um exemplo perfeito desta ambição. Mas sabem que este é um projeto que, da mesma forma que não começou com eles, não terminará com eles e será passado à próxima geração da família Rodrigues e, para tal, é fundamental que cada passo seja dado com a certeza e a firmeza de um futuro.

Começaram este projeto em 2018 num adegas construída por eles

e, apesar de todas as limitações que isto possa acarretar, logo no primeiro ano os seus vinhos atingiram a classificação de reserva, no segundo reserva e grande reserva e aí iniciaram a venda ao público. E este vinho haverá de pousar em mesas de norte a sul do país e, com as suas séries limitadas de produção controlada, acabará por levar o nome do Gravançal ao mundo inteiro. Nunca quiseram "forçar" a venda, preferem armazenar stock, compreender os vinhos e poder experimentar processos como o estágio em barricas de carvalho francês. Este é um daqueles projetos que temos o raro privilégio de poder visitar numa fase embrionária (vinicamente falando, claro).

No Gravançal é a qualidade dos vinhos que faz a diferença.

Aqui podemos sentir o cheiro de ambição, com travos de paixão mas acima de tudo uma forte presença de estratégia. Há muito saber nesta quinta! Mas que equipa é esta? Os irmãos de quem já aqui falámos e que seguem o sonho do pai, Manuel Covas o enólogo residente, Cristina Santos responsável de gestão de processos e qualidade e Rui Cunha, enólogo do ano da Revista de Vinhos, como consultor



Do projeto Quinta do Gravançal também faz parte Rui Cunha, considerado pela Revista de Vinhos, o enólogo do ano.

sénior. Decore bem estes nomes, não são apenas amigos com uma quinta, são profissionais que demarcarão o seu nome no futuro dos vinhos portugueses e que já hoje conquistaram o respeito e o reconhecimento dos seus pares numa indústria que é cada vez mais exigente nos nomes que reconhece.

Terminamos a falar de vinhos para lhe despertar o interesse e a vontade de os provar - caso a história já não o tenha conquistado. Na referência Mimus encontra vinhos frutados, frescos, tendencialmente pouco alcoólicos. Os designados como reserva têm estágio em madeira de carvalho francês, encorpados, gastronómicos e austeros, cuja harmonização se recomenda com pratos gordos e condimentados. Os Mimus colheita, como seria de esperar, pedem um fim de tarde solarengo, uma comida mais leve e a água do mar, ou da piscina, como companheiras. Já a Grande Reserva da Quinta do Gravançal assume-se como um topo de gama que traz na garrafa uma mata natural de azinheiras, zimbros e sobreiros e um ambiente mais fresco que se sente no sabor de quem o prova.

Por agora, é tempo de rumar a casa. Desta vez por asfalto e em modo 100% elétrico - é que temos a bagageira do Wrangler cheia de néctares preciosos! Quanto a si, nada como visitar a página online da Quinta do Gravançal para que estes magníficos vinhos lhe venham bater à porta. Vai ver que não se vai arrepender.

Só foi pena ainda não termos ficado a pernoitar na magnífica casa que está a ser preparada para uma experiência de Enoturismo única para estas bandas. Mas fica já marcada para uma próxima visita. Contamos consigo?





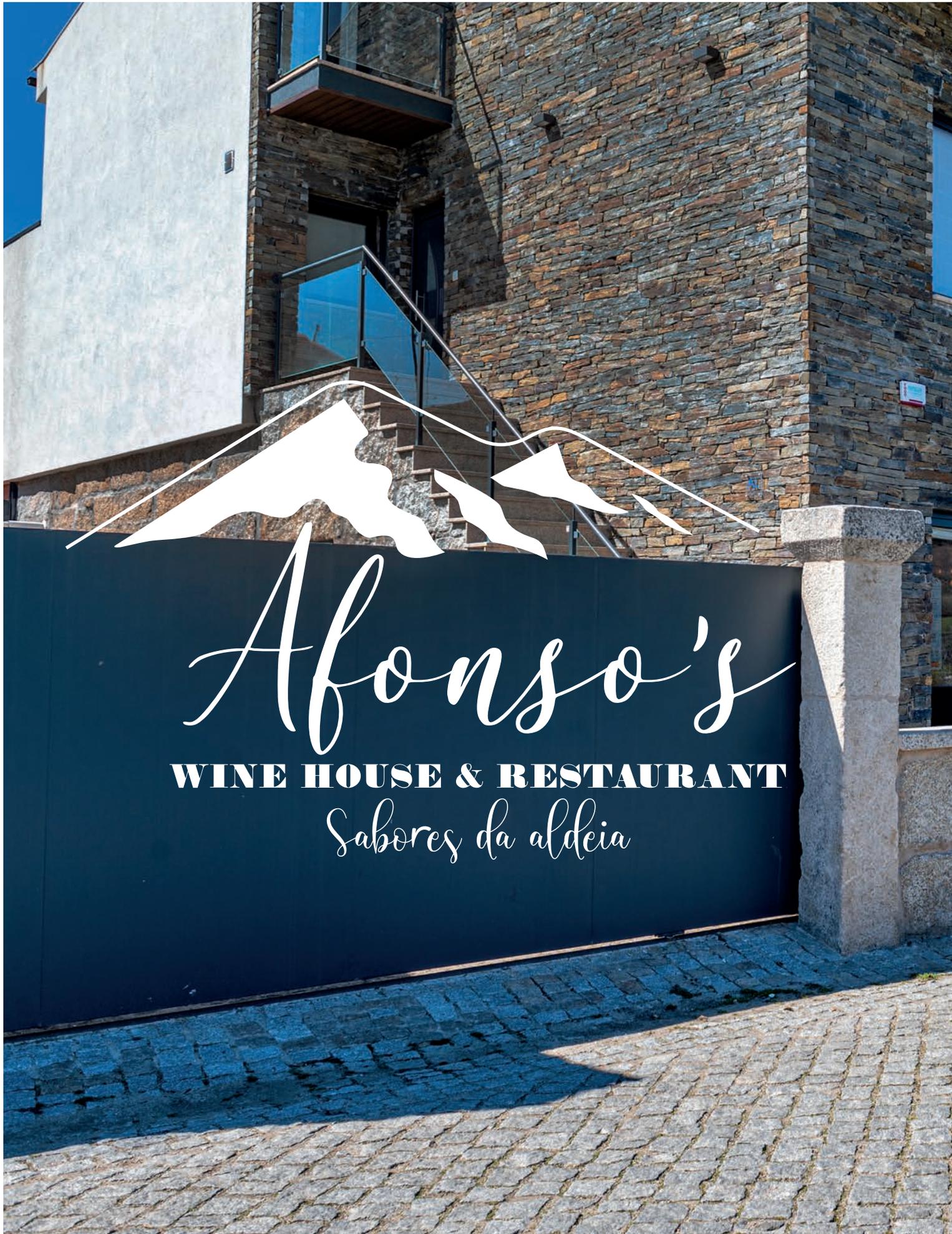
MUNICÍPIO
SERNANCELHE
TERRA DA CASTANHA



VISITE-NOS: WWW.CM-SERNANCELHE.PT



CIDADE EUROPEIA DO VINHO 2023



Afonso's
WINE HOUSE & RESTAURANT
Sabores da aldeia



Genuínos sabores da aldeia

Embalada pelos Passadiços do Mondego e a persistência de muitas das suas tradições, a aldeia de Videmonte vai ganhando nova vida. À lista de atrativos, junta-se o Afonso's Wine House & Restaurant. Fomos conhecê-lo à boleia do Carro do Ano, o novo Renault Austral.

Receita para o Carro do Ano: juntar um interior moderno, excelentes materiais e com soluções tecnológicas (bem) acima da média do segmento. Mexer e adicionar um espaço traseiro que se torne a referência. Deixe marinar e equipe com uma versão E-Tech Full Hybrid, com novo motor 1.2 turbo de três cilindros a gasolina e dois motores elétricos para uma potência combinada de 200cv. Leve ao lume até começar a mostrar uma dinâmica na estrada digna de nota para um SUV, agíl e preciso e com consumos abaixo do que seria de esperar. Finalmente cubra tudo com uma excelente carroçaria, desenhada para despertar paixões. Para os mais ambiciosos, junte um toque de Iconic Esprit Alpine nos detalhes e está pronto a servir. Perdão, conduzir!

Perdoem a brincadeira, afinal, estamos a caminho do almoço e bastaram poucos quilómetros ao volante do novo Renault Austral, aqui na sua versão mais imponente, para perceber o título conquistado de Carro do Ano em Portugal. E, nada melhor do que uma bela estrada de montanha, a serpentear o Mondego, para o fazer!

Em Videmonte ninguém pode negar a animação que os Passadiços do Mondego vieram trazer à aldeia. A criação de novos motivos para atrair visitantes, enche de ar puro o peito daqueles que sonhavam criar o seu negócio junto às suas raízes, perto dos lugares que formaram as suas identidades e onde o coração bate mais forte.

O sistema híbrido do Austral trabalha em constante procura da solução mais eficiente.

José Duarte, que gentilmente nos recebeu, assim que ouviu o anúncio da construção dos Passadiços sabia que era a altura ideal para desafiar a esposa para um projeto que ficaria para sempre ligado à sua família. Aliás, foi com



carinho que nos pediu para lhe agradecer, bem como aos filhos, pelo apoio e ajuda que lhe dão nesta empreitada!

Nascido em Videmonte conhece a terra como à palma das suas mãos e percebeu que apesar da freguesia receber imensos visitantes, a oferta da restauração era escassa para o património gastronómico que aqui encontramos. Em homenagem ao sogro, Afonso Costa, deu o nome ao restaurante que se ergueu na sua antiga casa na aldeia.

Foi preciso muito esforço, paciência e perseverança para contrariar os muitos entraves que as licenças e as burocracias lhe ergueram mas, como em tudo na vida, quando a vontade é muita, não há nada que nos consiga parar. Mas de onde vem o gosto de José pela cozinha? Como em todas as boas histórias de família tinha, claro, que vir da sua mãe e, a história da sua família é uma radiografia da história de muitas famílias da região.

Desde muito cedo que, a par da sua irmã, aprenderam os trejeitos da cozinha. Com pais emigrados, serviam-se do desenrasque e era nas receitas da mãe que se matavam as saudades. Fez o ensino básico a morar em casa de familiares e assim que a mãe regressou, a família voltou-se a juntar. Já na altura, à semelhança de muitos outros, foram os estudantes que representaram uma fonte de rendimentos fixo com o aluguer de uma casa na Guarda. Quando a mãe se ausentava para cuidar dos avós de José, era ele quem arregaçava as mangas e cozinhava para os alunos que lá moravam. É aí que percebe, como nos diz, que na cozinha não há segredos, há gosto pelo que se faz.

Mas falemos então da cozinha, que é para isso que aqui estamos. Trabalham com pratos regionais, como o

A receita secreta do Afonso's: doses generosas, sabores puros e uma grande dose de hospitalidade.



O Renault Austral venceu o troféu de Híbrido do Ano e Carro do Ano.

cabrito, o borrego, o bacalhau e, ao domingo, o leitão. José domina a arte do leitão e do cabrito que pode ser feito na brasa ou no forno e os restantes pratos estão a cargo de Brian Andréas, o Chef colombiano com experiência em vários restaurantes portugueses e sul-americanos. É ele quem vai desafiando José a inovar as receitas tradicionais, sempre com o foco no sabor e servidas em doses generosas, como sempre se fez na Beira Interior.

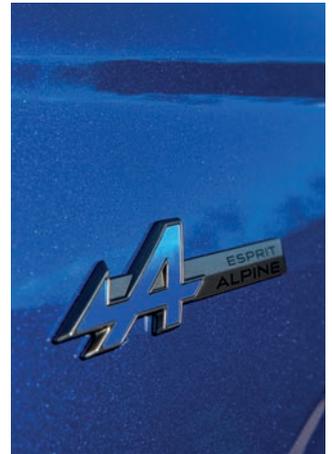
"Na cozinha não há segredos, há gosto pelo que se faz" confessa José Duarte.

O Bacalhau a Monte é o rei da cozinha, de onde sai numa caminha de puré de batata, regado a molho de cebolada, pimentos vermelhos, verdes e pimenta, que têm deliciado quem o prova e claro, aprova. Mas voltemos ao cabrito para esclarecer que por muita arte que tenha, José acredita que o segredo está mesmo na qualidade da carne: o cabritinho de 4kgs é feito para a brasa e o de 6kg para o forno (segredos de quem sabe o que faz) e a batata que os acompanha será sempre a de Videmonte, ou não fosse "a melhor". Tudo acompanhado pelos melhores vinhos da região, ou não tivesse a garrafeira de uma Wine House.

Nas entradas brilham os enchidos e o queijo da região, acompanhados pelo pão, centeio, que chega à mesa diretamente do forno a lenha da aldeia. Já a esposa reservou para si a tarefa de adocicar a boca dos visitantes com o arroz doce, queijo da serra, requeijão com doce de abóbora, leite de creme e tapioca, pratos em homenagem às festas anuais da freguesia. Atrevemo-nos a dizer que não há um prato que desiluda e não deixe na memória o gostinho a Portugal que fica na boca.

Um restaurante onde a família toda "mete as mãos na massa para ajudar" e pode ser que isso inspire um dos filhos a continuar o projeto. Esperamos bem que seja esse o caso. Ah, e já lhe dissemos que por cima do restaurante funciona a unidade de Alojamento Local? Cama no sossego da aldeia, comida com tradição e um sorriso para nos receber em cada visita. As casas de família são assim e que bem que nos soube por cá parar.

Claro que, com o Carro do Ano parado ali à porta, também não foi difícil voltar à estrada para mais alguns quilómetros ao volante do Renault Austral. Já a próxima visita ao Afonso's vai ser a pé. Percorrendo os passadiços!





Em Salamanca, o Museu Automovel
mais importante **de Espanha**

MHA

MUSEO DE HISTORIA DE LA AUTOMOCIÓN DE SALAMANCA

Fundación Gómez Planche



www.museoautomocion.com



Descarregue o roteiro em
www.escapelivre.com

Roteiro

**CELORICO
DA BEIRA**

A serra, a planície e o vale

Viagem à capital do Queijo da Serra

Na encruzilhada entre a serra, a planície e o vale ficam terras cuja história se entrelaça com a construção de Portugal. Uma encruzilhada de tradições e natureza, aventura e bem-estar, gastronomia e cultura. Venham daí descobrir os encantos de Celorico da Beira, ao volante do novo Mercedes-Benz GLC 220d 4MATIC.

Desde sempre que as terras de Celorico da Beira se encontraram entre os caminhos da história e das tradições, numa encruzilhada, tendo como pano de fundo a serra, a planície e o vale. Do alto das serranias da Estrela aos lameiros junto ao Mondego, entre a tranquilidade de vida e o bulício da conquista de territórios, Celorico da Beira reuniu-se em torno das gentes para representar a genuinidade de uma descoberta em cada canto.

À volta do castelo medieval de Celorico da Beira relembram-se episódios épicos da construção de Portugal.

As páginas da história levam-nos a descobrir os cruzeiros em cada cruzamento de caminhos. Os inúmeros vestígios de trilhos antigos personificam a capacidade destas terras em congregar vontades para se sentirem capazes de mover vontades.

Os vestígios de calçadas romanas, mesmo à beira da vila, merecem uma caminhada por cada pedra polida, até porque nos fazem recuar a tempos

idos onde ficaram memórias da Ponte do Ladrão, da Lageosa, de Prados, da Rapa, de Linhares e de outros tantos caminhos. Esta é uma caminhada que se pode estender, tranquilamente, até ao centro histórico de Celorico da Beira.

Aqui, à volta do castelo medieval, relembram-se episódios épicos da construção de Portugal, desde povos remotos passando pela Reconquista Cristã até a episódios das invasões francesas.

Antes de começar a desfolhar o road-book, nada melhor do que palmilhar as ruelas junto do castelo onde ficam lendas que lhe cabem a si descobrir. Do conjunto arquitetónico destaca-se o casario, pontilhado por uma ou outra janela manuelina, por entre a alvenaria do conjunto da igreja matriz que encerra diferentes testemunhos artísticos como são algumas pinturas preciosas em painéis de Gaspar Dias, contemporâneo de Grão Vasco. Exemplares artísticos que também se encontram em muitos outros espaços do concelho por nós já referenciados em outros roteiros, que pode consultar na nossa página de internet.

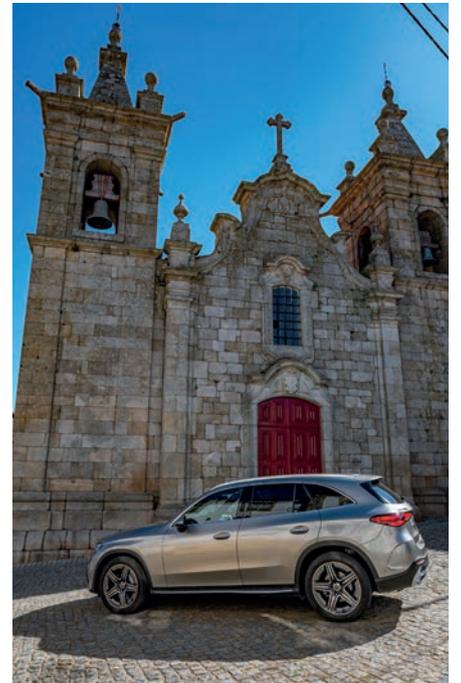
Começamos o caminho junto do Solar do Queijo da Serra. Nada melhor do que dar o mote com um dos principais embaixadores da capital do queijo Serra da Estrela. Seguimos ao volante do novo Mercedes-Benz GLC 220d 4MATIC. Trata-se de um modelo da marca alemã que sublinha linhas diferenciadas emprestando-lhe um

caráter aventureiro. Destaca-se um conjunto de equipamentos de conforto interior e de segurança capazes de nos proporcionar momentos únicos ao volante nos trilhos que vamos percorrer.

O sistema 4MATIC do novo GLC continua extremamente eficaz a superar cada trilho com o conforto característico Mercedes-Benz.

A nova suspensão AIRMATIC empresta um conforto tranquilo para além de poder ser regulável em altura, em caso de necessidade. A conectividade do sistema multimédia e as funcionalidades de monitorização de funções offroad asseguram um controlo de condução em cada momento. Depois, o sistema avançado 4MATIC acaba por proporcionar a eficácia de tração em qualquer tipo de piso.

Logo à saída de Celorico, fica a sugestão da visita ao Museu do



Agricultor e do Queijo, mais um espaço de valorização dos territórios onde, em torno do queijo, se destacam todo um conjunto de outros labores ligados à terra e onde é possível experienciar diferentes atividades.

A subida até ao alto conduz-nos à Penha de Prados. Trata-se uma subida aos cumes do concelho de onde se desfruta uma paisagem sublime, para norte da Serra da Estrela. É um percurso com diferentes tipos de piso, em diferentes estações do ano, capaz de proporcionar o desvendar de todas as tecnologias disponíveis no novo Mercedes-Benz GLC 4MATIC e, com um pouco de sorte, em tempos de invernias, poderá desfrutar de alguma neve. Mas antes de chegarmos a este miradouro privilegiado, o castelo de Linhares é passagem obrigatória. Um castelo imponente datado do século XIII, reformado por D. Dinis em 1291 e pleno de simbolismo.

Numa aldeia histórica, onde pontuam diferentes estilos arquitetónicos, destaca-se a "Casa do Judeu" que marca um testemunho sefardita da aldeia e onde se pode observar uma janela manuelina e a casa da antiga câmara, junto do pelourinho. É na igreja matriz que podemos observar três pinturas do mestre português Grão Vasco, a Adoração dos Magos, a Anunciação e Descimento da Cruz.

No roteiro gastronómico por terras de Celorico, indelével ficam os pratos confeccionados com os produtos endógenos. Um saboroso cartão de visita com novos atrativos em cada época do ano.

No roteiro gastronómico, indelével ficam os pratos confeccionados com os produtos agrícolas regionais de cada época. Mas claro, não se pode deixar de particularizar as sopas serranas, o borrego, a castanha, os produtos micológicos e, naturalmente o queijo e o requeijão com diferentes doces caseiros de onde se destacam o arroz-doce e o doce de abóbora.

Como vê, motivos para visitar as maravilhas de Celorico da Beira não faltam. Em cada estação do ano há novos encantos para revelar, novas iguarias para provar e novos trilhos para descobrir. Para os amantes do fora de estrada mas que não dispensam o máximo conforto em asfalto, a gama 4MATIC Mercedes-Benz continua a demonstrar todos os seus atributos a cada novo modelo, como neste GLC 220d.

O convite está feito e o road-book que lhe preparámos a partir do Solar do Queijo, vai levá-lo a aventurar-se em segurança por alguns dos caminhos que nos levam até aos lugares mágicos de Celorico da Beira.

Onde dormir?

Hotel Quinta dos Cedros
Hotel Mira Serra
Inatel Linhares da Beira
Agroturismo a Fidalga

Onde comer?

Cova da Loba
Muralhas de Celoryco
Quinta Santo António do Rio
Mondego (Posto Repsol)



Trilhos de Celorico da Beira

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
1	0,000 0,000	0,000		1 - SOLAR DO QUEIJO CELORICO DA BEIRA
2	0,100	0,100		DESCE
3	0,300 0,000	0,400		PÔR KM A ZERO ENTRA E SOBE RUA PRINCIPAL
4	0,400	0,400		1 - Bombas de combustível 2 - Tribunal judicial
5	0,300	0,700		
6	0,050	0,750		1 - Café
7	0,450	1,200		SOBE
8	0,500	1,700		
9	0,300	2,000		DIR. COIMBRA N17
10	0,300	2,300		1 - Minipreço DIR. COIMBRA
11	0,200	2,500		DIR. VALE DE AZARES
12	0,900	3,400		DIR. SALGUEIRAS
13	1,900 0,000	5,300		1 - VIDE ENTRE VINHAS DIR. PARQUE EÓLICO DA SERRA DA ESTRELA
14	2,900	2,900		ENTRA TERRA PÔR KM A ZERO SEGUE AO LONGO DO PARQUE EÓLICO PELO ESTRADÃO CONTINUE A ADMIRAR A PAISAGEM
15	2,900	5,800		DESCE ESTRADÃO
16	1,300	7,100		ENTRA ASFALTO

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
17	0,400	7,500		DIR LINHARES
18	1,500 0,000	9,000		ENTRA TERRA PÔR KM ZERO DESCE
19	3,200	3,200		ENTRA EMPEDRADO
20	0,100	3,300		1 - Bem Vindos a Linhares da Beira LINHARES DA BEIRA
21	0,500	3,800		ATT!! RUA ESTREITA
22	0,200	4,000		1 - Café Mimoso 2 - Restaurante Cova da Loba SEGUE DIR. IGREJA
23	0,100	4,100		CASTELO DE LINHARES ATT!! ESTREITO
24	0,100	4,200		1 - Sentido obrigatório 2 - Café Mimoso 3 - Restaurante Cova da Loba DESCE EMPEDRADO
25	0,100 0,000	4,300		1 - Pelourinho 2 - J.F. Linhares SOBE PÔR KM A ZERO
26	0,100	0,100		SEGUE EMPEDRADO
27	0,500	0,600		POUCO DEPOIS ENTRA E SOBE ASFALTO
28	3,500	4,100		MIRADOURO OBS. PAISAGEM ENTRA TERRA SOBE P.P.
29	0,500	4,600		SOBE P.P.
30	1,000	5,600		SEGUE ESTRADÃO
31	1,500 0,000	7,100		DEIXA ESTRADÃO SEGUE P.P. NO PINHAL PÔR KM A ZERO
32	1,300	1,300		CONTINUA P.P.

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
33	1,000	2,300		DESCE P.P.
34	0,200	2,500		CONTINUA P.P.
35	0,300	2,800		
36	1,300	4,100		1 - Penha de Prados CONTINUA P.P.
37	0,600	4,700		CONTINUA P.P.
38	0,800	5,500		1 - Placa de caça CONTINUA P.P.
39	1,500 0,000	7,000 0,000		ENTRA E SEGUE ASFALTO PÔR KM A ZERO
40	1,200	1,200		DEIXA ASFALTO PRINCIPAL ENTRA TERRA SEGUE ESTRADÃO
41	2,000	3,200		1 - Central elétrica SEGUE ESTRADÃO
42	3,700	6,900		DEIXA ESTRADÃO DIR. ⚡
43	0,800 0,000	7,700 0,000		1 - Pedras 2 - Miradouro 3 - Baloços ESTACIONE E VISITE PÔR KM A ZERO ENTRE AS DUAS PEDRAS PERTO DO MIRADOURO
44	0,700	0,700		ENTRA ESTRADÃO
45	0,800	1,500		1 - Sinal 2 - Placa de madeira ATT!! DEIXA ESTRADÃO SEGUE P.P.
46	0,300	1,800		DESCE P.P.
47	0,400	2,200		SEGUE P.P.
48	1,000	3,200		CONTINUA P.P.
49	0,900	4,100		DESCE P.P.

NOTA	PARCIAIS	TOTAIS	DIREÇÃO	OBSERVAÇÕES
50	0,400	4,500		DESCE P.P.
51	0,500	5,000		1 - Lar da Rapa JÁ EM ASFALTO SEGUE DIR. CELORICO DESCE
52	0,300	5,300		DESCE
53	0,400	5,700		1 - Rua da Reboiteira SEGUE ASFALTO PRINCIPAL
54	1,900	7,600		DIR. CELORICO
55	2,200	9,800		DIR. CELORICO
56	0,300	10,100		GRICHOSO
57	0,800	10,900		DIR. A25
58	2,800	13,700		DIR. A25 / AVEIRO
59	1,400	15,100		DIR. COIMBRA N17
60	1,100	16,200		CELORICO DA BEIRA

Powered by Mercedes-Benz

LINHARES A VOAR

20 A 23 MAIO

DIAS DE AVENTURA NA
ALDEIA HISTÓRICA DE
LINHARES DA BEIRA

ESCALADA
CAMINHADA
RAPPEL
INICIAÇÃO AO PARAPENTE EM
VOOS DE BILUGAR

ATREVA-SE!



MUSIC'AR

FESTIVAL DE MÚSICA AO AR LIVRE

28 | 29 | 30 JULHO

CELORICO DA BEIRA



Município de
CELORICO
DA BEIRA

www.cm-celorico-dabeira.pt

www.facebook.com/municipiocelorico.dabeira

Praxes e "bonecos" invertidos

Pausa para café com António Catarino

Há, precisamente, 30 anos, as Rádios faziam uma cobertura, a par e passo, do Rali de Portugal, com transmissões em direto que cativavam o público ouvinte ao longo de, praticamente, toda a semana de duração da prova.

A "corrida" era dura para os profissionais empenhados em, tal como hoje, ganhar a guerra das audiências, mas acelerando com lisura na procura da melhor informação.

A Comercial, a Renascença e, a partir de 1987, a RFM, bem como a Antena 1 e, mais tarde, a TSF, mobilizavam meios e jornalistas para, no final de cada troço cronometrado, darem de imediato o tempo averbado por cada piloto. Era a "corrida" para ser primeiro a divulgar a informação.

Rádio-telefone ou telefone fixo junto ao controlo final das classificativas eram as opções no tempo em que o telemóvel era... uma miragem!

Durante vários e bons anos tive o privilégio de integrar a vasta equipa da RR/RFM, em que já pontificava Luís Celínio, senhor de outro traquejo radiofónico e experiência acumulada nas emissões do hoje cinquentenário e bem vivo Escape Livre.

Como é natural, foram muitas as peripécias vividas ao longo desses anos em que o Rali de Portugal quase paralisava o país: havia dispensa de aulas por onde a prova passava; tiravam-se férias para acompanhar na estrada as quatro etapas do espetáculo de ouvido... no rádio!

Recordo o batismo na RFM, quando fui "praxado" com muito nível: na reunião preliminar para definir tarefas, estilo das intervenções, que deviam obedecer ao formato, foi-me concedida a honra de abrir a reportagem do rali em direto. A prova do ACP começava no Estoril e, às sete

horas, Pedro Tojal acordava Portugal e chamava o repórter "em direto do autódromo..."

Metido em brios, lá fiz a intervenção no tempo estipulado e, no final, oiço um coro de gargalhadas: "estiveste muito bem, mas falaste para o boneco. É a praxe!", foi-me dito entre risadas e até eu próprio sorri. Era um excelente ambiente.

Mas, as "desventuras" na abertura do Rali de Portugal para a RFM não se ficaram por aqui: em 1993, ano em que Carlos Sainz, campeão do mundo em título com a Toyota trocara a marca japonesa



pelo Lancia Delta HF Integrale do Jolly Club, coube-me a reportagem no final do Gradil troço inaugural do rali. Desta vez, a valer e sem praxe...

A tempo e horas, ainda o sol não tinha nascido, deixei o hotel em Lisboa na companhia do José Albuquerque, fiel navegador durante anos nestas andanças. Em dupla vencedora de desafios não se mexe e lá fomos, dispensando mapas e bússola (o GPS era outra "miragem") a

Peripécias no tempo em que o Rali de Portugal paralizava o país.

caminho do Gradil, confiante no meu conhecimento do percurso.

Chegados ao controlo, tudo ficou mais negro, apesar de já ser escuro como breu: era o início e não o final da classificativa!

Impossível seguir pelo troço, fechado há muito tempo, a alternativa era dar uma longa volta até à povoação de Gradil.

Aí vamos nós, a fundo, numa ligação de cortar a respiração tirando todo o partido do Ford grandalhão, nervos em franja, maldizendo a minha confusão: semanas antes, no Rali das Camélias, o troço fora utilizado... em sentido contrário ao do Rali de Portugal!

Com o Sol a despontar e a igreja do Gradil a surgir no horizonte, conseguimos "controlar" à justa!

Ouvia-se o brulho do Lancia cada vez mais perto; o José Albuquerque correu para o controlo para apontar o tempo feito pelo piloto espanhol e eu entrei, esbaforido, num café em busca de um telefone salvador, sem me preocupar em saber onde estaria a equipa dos CTT com o equipamento necessário para a transmissão, como estava definido.

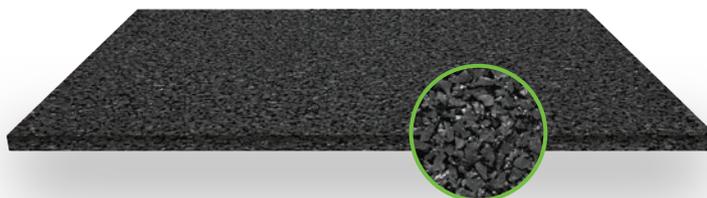
A reportagem feita "in extremis" acabou por resultar em pleno com a informação dada na hora.



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



valorpneu
Porque existe Amanhã





Novo Nissan ARIYA
com controlo de tração
às quatro rodas e-4ORCE
Uma emocionante experiência 100% elétrica

Marque já o seu test drive num concessionário ou em nissan.pt
e experimente o novo Crossover 100% elétrico

Zero emissões de CO₂ durante a sua utilização