09 Abril

43 Km

CLUBE ASSOCIATIVO
SANTA MARTA DO PINHAL
FUNDADO EM 05-06-2009

## Organização

## Apoio

## Patrocínios

Diretor da Marcha Atlântica

Alberto Moura Fontes

Coordenadores da Marcha Atlântica

Franclim Camacho
Hugo Gomes

Guias da Marcha Atlântica

Alberto Moura Fontes
Franclim Camacho
Hugo Gomes
António Magrinho
Paulo Parreira
Carlos Faria
Jorge Lamarosa
Miguel Alves
Carlos Prudente

A Marcha Atlântica é uma atividade pedestre, de resistência, não competitiva, que se desenrola ao longo da costa, com vista privilegiada para o Oceano Atlântico, desde o Cabo Espichel ao Santuário do Cristo Rei, passando pela praia das Bicas, Meco, Lagoa de Albufeira, Fonte da Telha entre outras.

1. A atividade é organizada pelo Clube Associativo Santa Marta do Pinhal, no dia 09 de Abril de 2017.
2. Pretende-se uma grande jornada desportiva e lúdica, de convívio e evocativa, tendo como cenário uma mistura entre Oceano Atlântico e paisagem mediterrânica da costa, entre concelho de Sesimbra e o concelho de Almada, com uma privilegiada vista sobre alguns monumentos.
3. Esta atividade tem um total de 43 km, inicia-se Às 07H00 no Santuário do Cabo Espichel, no Concelho de Sesimbra e termina às 20H30 no Santuário do Cristo Rei no Concelho de Almada.
4. Nela poderão participar praticantes federados e não federados de desportos de montanha, nomeadamente o pedestrianismo, bem como todos aqueles que estejam interessados em desfrutar ativamente do património natural, paisagístico, histórico e cultural.
5. A participação efetiva fica sujeita a uma inscrição prévia.
6. A inscrição será efetivada por ordem de chegada da documentação requerida. Aos inscritos será fornecida documentação referente à prova.
7. Não são admitidos animais.
8. Haverá documento de participação (passaporte), necessário para aceder aos transportes e abastecimentos e que comprovará a efetivação (total ou parcial) do percurso.

9. A organização assegura, aos que expressamente o solicitarem no momento da inscrição, o transporte entre Santa Marta do Pinhal e o início da atividade, no Cabo Espichel, bem como no final da mesma o transporte de regresso do Cristo Rei até Santa Marta do Pinhal.
10. A Marcha Atlântica assume a forma de uma marcha de regularidade. No intuito de assegurar a observância do horário pré estabelecido, o ritmo da marcha será marcado por elementos da organização – **Guias** – devidamente identificados. É terminantemente proibido aos participantes ultrapassarem os **Guias**.
11. A organização providenciará complementos alimentares e bebidas em pontos pré-determinados do percurso.
12. Haverá assistência sanitária, viaturas de apoio e pontos de saída, que funcionarão como escapatória aos que pretendam abandonar a prova.
13. O atraso por parte de um participante relativamente ao horário pré-estabelecido pela organização implicará o abandono da prova, que será efetivada no primeiro ponto de saída alcançado após constatação do referido atraso.
14. Aos participantes que abandonarem a prova em qualquer dos pontos de saída será assegurado, no momento considerado mais adequado pela organização, transporte de regresso a Santa Marta do Pinhal.
15. A prova não será suspensa devido a condições meteorológicas, salvo motivo de força maior.
16. A organização reserva-se o direito de modificar o percurso e/ou o presente regulamento, em virtude de alguma necessidade imprevista.
17. A participação na Marcha Atlântica subentende a aceitação deste regulamento.

Tempos de Passagem

| Localização | Distância | Hora Prevista Chegada | Hora de Saída |
|---|---|---|---|
| Santuário Senhora do Cabo (Cabo Espichel) | 0 Km | 6h40 | 7h00 |
| Campimeco | 8 Km | 9h00 | 09h15 |
| Lagoa de Albufeira | 15 Km | 10h45 | 11h00 |
| Fonte da Telha | 24Km | 13h30 | 14h15 |
| Capuchos | 33 Km | 17h00 | 17h15 |
| Centro Formação FCMP | 41,5 Km | 19h30 | 19h45 |
| Santuário do Cristo Rei | 43 Km | 20H30 | |

A Marcha Atlântica é uma prova de resistência pedestre, não competitiva, com ela o Clube Associativo Santa Marta do Pinhal (C.A.S.M.P. ) pretende mostrar aos caminheiros de todo o País a maravilhosa Costa azul. Com partida no Santuário Nossa Senhora do Cabo (Cabo Espichel) em Sesimbra, esta Marcha vai desencadear-se ao longo da costa, com vista excecional para o Oceano Atlântico, passando em vários locais históricos até ao Santuário do Cristo Rei em Almada. A seguir deixamos um resumo do enquadramento físico e histórico, feito através da pesquisa local e na internet, que vos permitirá seguramente, desfrutar mais intensamente da beleza natural do nosso percurso.

O C.A.S.M.P. , fundado em 5/06/2009 , sediado em Corroios , Concelho do Seixal , é uma instituição sem fins lucrativos conhecido no distrito de Setúbal como um clube que forma miúdos no futsal assim como um clube que proporciona caminhadas a todos os seus sócios .

**Baía do Seixal**

É o principal recurso natural do concelho e tem um elevado impacto nas vertentes biológica, paisagística e de desenvolvimento económico-social. Desde tempos remotos que se verifica uma forte ligação da comunidade local ao rio. As medidas de salvaguarda dos ecossistemas que compõem esta bacia, assim como a criação de equipamentos que a aproximam dos cidadãos, constituem um forte contributo do município para a qualidade de vida da população local.

É neste sentido que a Baía do Seixal é alvo de projetos de valorização, que visam a sua conservação e estudo. No âmbito do QREN - Quadro de Referência Estratégico Nacional, foram desenvolvidos, em parceria com o Instituto Hidrográfico e Fundação da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa – Centro de Oceanografia, dois projetos de caracterização, um de caracterização biológica e outro de caracterização hidrográfica e hidrológica. Estes, bem como dezenas de outros projetos, podem ser consultados no site dedicado à Baía do Seixal. A Baía apresenta um património biológico importante, nomeadamente no que diz respeito ao ecossistema aquático e às suas margens

Os recursos hídricos, e a água em particular, assumem um papel preponderante no presente, que importa salvaguardar para as futuras gerações. Devido às suas características únicas, a Baía apresenta um património biológico importante, nomeadamente no que diz respeito ao ecossistema aquático e às suas margens. A melhoria ambiental que se tem verificado nos últimos anos, permite antever um elevado potencial do local para albergar comunidades biológicas ainda mais enriquecidas.

Particularmente no sapal de Corroios, é de salientar a riqueza ornitológica e a fauna aquática existentes. Este local serve de pouso temporário para muitas aves migratórias, como o flamingo, o alfaiate, o perna-longa, a garça e o pato-bravo, que aqui procuram alimento e abrigo. O Sapal de Corroios funciona também como viveiro natural para diversas espécies de moluscos, crustáceos e peixes.

Com uma ampla frente ribeirinha, o concelho é um destino excelente para a prática das atividades de náutica de recreio, não só pelas suas características únicas, nomeadamente a configuração de um porto de abrigo natural, como também a sua proximidade a Lisboa.

**Moinho de Maré**

O Moinho de Maré de Corroios, edificado em 1403 por iniciativa do Santo Condestável Nuno Álvares Pereira, constitui um exemplo do aproveitamento da energia das marés, cuja aplicação à atividade moageira se generalizou noutros tempos no estuário do Tejo.

Em 1404, o Condestável doou-o, assim como aos bens que tinha nesta região, ao Convento do Carmo, ordem religiosa de que era Mestre. Já no início do século XVIII foi ampliado, mas não tardou a sofrer novamente obras, pois o terramoto de 1755 causou-lhe grandes estragos. Este Moinho, conhecido também por Moinho do Castelo, mantém-se em condições de funcionamento até aos nossos dias. Em 1980 foi adquirido pela Autarquia. Durante 6 anos sofreu obras de restauro e em 1986 abriu ao público, como núcleo do Ecomuseu Municipal do Seixal.

Devido a obras de conservação e requalificação, este núcleo esteve encerrado ao público até setembro de 2009, e reabriu após um processo de qualificação com um investimento de mais de 2 milhões de euros.

Classificado como Imóvel de Interesse Público, o moinho oferece a todos os visitantes uma exposição de longa duração denominada “600 anos de Moagem no Moinho de Maré de Corroios”.

**O inicio – Santuário da Nossa Sra. Do Cabo**

Rezam as crónicas que há mais de 600 anos, em meados do século XIV, foi construída uma ermida para guardar uma imagem da Virgem, venerada há muito em cima do rochedo onde foi encontrada. À sua volta foram crescendo modestas casas para receber os peregrinos que aqui a demandavam, dando mais tarde (1715) lugar à construção das hospedarias com sobrados e lojas, também conhecidas por Casa dos Círios.

Ao Santuário da Senhora. do Cabo afluíram desde a Idade Média vários e numerosos grupos de *círios* (grandes grupos de peregrinos, organizados em romarias colectivas). Foi ao designado Círio Saloio (iniciado em 1430 e constituído por 30 freguesias da zona a norte de Lisboa, reduzidas a 26 no séc. XVIII) que coube a construção de grande parte das hospedarias, conforme se pode ler numa lápide na parede das mesmas do lado norte: "*Casas de N. Sra. de Cabo feitas por conta do Sírio dos Saloios no ano de 1757 p. acomodação dos mordomos que vierem dar bodo*".

A Igreja de Nossa Senhora do Cabo, iniciada em 1701 e sagrada em 1707, está de costas para o mar. O interior da igreja é decorado com mármores coloridos e um tecto pintado em arquitectura perspectivada, da

autoria de Lourenço da Cunha (1740).. Também no interior da igreja encontra-se um órgão com características de finais do séc. XVIII/princípios do séc. XIX, eventualmente feito na oficina de Joaquim António Peres Fontanes.

De cada lado da igreja há uma fila de alojamentos para peregrinos, chamados *Casa dos Círios* ou simplesmente *Hospedarias*, que formam o *terreiro* ou *arraial.* No seu início, conforme figura acima, ergue-se um cruzeiro, local onde começa verdadeiramente o Santuário.

Junto à igreja fica a Ermida da Memória, um pequeno templo implantado na escarpa do promontório, com silhares de painéis de azulejos azuis e brancos historiados, do séc. XVIII. No exterior encontram-se dois registos azulejares, muito degradados.

Junto às hospedarias ficam as ruínas da Casa da Ópera, edificada pelo círio de Lisboa.
Fora do espaço propriamente dito do Santuário de Nossa Senhora do Cabo, mas ainda dentro do conjunto, encontram-se a Casa da Água e o Aqueduto do Cabo Espichel, edificações muito importantes para o Santuário pois levavam até este água potável"

Ao deixarmos para trás o Santuário iniciaremos a nossa Marcha em direção à Pedra da Mua . **"**A escarpa ( Pedra Mua ) a sul da praia dos Lagosteiros, revela pistas de pegadas de Dinossauros que ali passaram à cerca de 145 milhões de anos, final do período Jurássico. Conhecem-se 38 pistas de Saurópodes (dinossauros herbívoros) e 2 de Terópodes (dinossauros carnívoros). Pode observar a Pedra da Mua do outro lado da praia e ver as pegadas dos dinossauros, mas também a bonita vista que este local nos oferece.

As jazidas de icnofósseis da Pedra da Mua constituem um importante conjunto de ocorrências paleontológicas no concelho de Sesimbra. Sobressai no domínio da paleoicnologia dos dinossáurios, devido ao seu interesse científico, que lhe é conferido pela elevada qualidade dos icnitos e trilhos em que se constituem, pelo seu número, diversidade e distribuição no tempo.

As pistas de dinossáurios conservadas nesta jazida portuguesa contribuem para o conhecimento, a nível mundial, dos saurópodes e dos terópodes do Jurássico, pois revelam pormenores da anatomia das mãos e dos pés destes animais e permitem estudar a sua locomoção e comportamento social" .

Sempre deslumbrados pela magnífica vista do Oceano Atlântico à esquerda, os participantes continuarão a sua jornada em direção à Lagoa de Albufeira passando pela praia das Bicas e praia do Meco entre outras não menos importantes mas menos conhecidas.

**Lagoa de Albufeira**

A Lagoa de Albufeira localiza-se no concelho de Sesimbra, na freguesia do Castelo (Sesimbra), cujas águas provêem das ribeiras da Apostiça, Ferraria e Aiana (água doce) e do Atlântico (água salgada) quando o cordão dunar é aberto oficialmente na primavera. É constituída por três lagoas, a Grande, a Pequena e a da Estacada. Com os seus 15 metros de profundidade máxima, a é considerada a mais funda de Portugal.

Rodeada por pinhal em quase todo o perímetro, conta com pequenos areais junto do mar e na margem norte. As águas calmas e o vento criam condições para a prática de winsdurf, kitesurf e vela. Procurada não só por desportistas, mas também pelas famílias com crianças pela sua calmaria. Para além do desporto e lazer também é um meio de rendimento, pois no meio da lagoa, em plataformas são explorados viveiros de mexilhão.

Este espaço natural integra desde 1987, a Reserva Ecológica Nacional, sendo uma zona de protecção especial de aves. A praia com confrontação a poente é muito procurada para a prática de surf e bodyboard . Tudo que se observa dali é lindo até perder de vista

Estamos apenas com um terço da nossa marcha percorrida, prosseguiremos então, rumo à Fonte da Telha.

**Mina de Ouro da Adiça**

Percorrendo a costa, encontramos a Mina d'ouro a Adiça numa depressão na Arriba Fóssil, associada à Falha do Vale inferior do Tejo.

O Ouro na Adiça formou-se devido a uma meteorização de rochas auríferas a montante desta zona e posterior erosão, transporte e deposição face ás condições propícias locais e que fez com que a mina fosse uma das mais importantes do país antes da época dos Descobrimentos. De acordo com os registos históricos esta mina já era explorada no reinado de D. Afonso Henriques, tendo a sua exploração terminado por volta de 1814, no reinado de D. João VI por o produto proveniente não ser significativo e a possibilidade de maior extracção levar a avultados custos.

Continuando em direcção a norte, à Fonte da Telha, continuamos com a beleza do Atlântico e da paisagem protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica.

**Fonte da Telha**

Fonte da Telha praia com um areal generoso, onde vive uma comunidade piscatória que mantém a tradição da Arte Xávega e local de eleição para muitos veraneantes para os seus banhos.

A Arte Xávega ou simplesmente **xávega** é uma pesca artesanal feita com rede de cerco e o seu equipamento é composto dum longo cabo com flutuadores, tendo na sua metade de comprimento um saco de rede em forma cónica (xalavar). Antigamente a recolha era feita com a ajuda de juntas de bois e força braçal, atualmente por tração mecânica, dois tratores.

A xávega termina com a chegada a terra e abertura do xalavar (saco de rede de forma cónica) que contém a pescaria.

Este tipo de pesca era praticado em várias praias ao longo da costa portuguesa, persistindo em algumas, sendo a Fonte da Telha e a Costa da Caparica disso um exemplos. A recolha do xalavar por tração animal e força braçal, termina aproximadamente na década de 70 na Costa da Caparica. Atualmente em Portugal a xávega é efetuada por meios mecânicos.

A palavra xávega provém do étimo árabe *xábaka*, que significa rede. A denominação xávega era usada pelos pescadores do sul de Portugal. No litoral centro e norte praticava-se um tipo de pesca idêntico mas com muitas diferenças. Os barcos, diferentes na forma (crescente de lua) e no tamanho, também de fundo chato e com as suas proas bastante mais elevadas para melhor suportarem o ímpeto das ondas, tinham uma capacidade de carga muitíssimo maior do que os barcos do sul.

Inicialmente, o termo xávega era usado só pelos pescadores do sul, nomeadamente os da costa algarvia e tanto dava para definir a rede como o próprio barco. No litoral centro e norte, o termo por que se denominava este tipo de pesca era simplesmente "as artes" ou "as campanhas das artes". Por uma questão

de legislação e porque as leis quando são feitas são para todo o país, começou-se a chamar (erradamente) xávega a todo o tipo de pesca envolvendo o arrasto em que as redes são puxadas para terra.

Avizinha-se o almoço.

**Convento dos Capuchos**

Com um almoço retemperador e metade da marcha percorrida, os trilhos a partir dali levam-nos pelo Pinhal do Rei e Arriba Fóssil observando as belezas naturais e as culturas agrícolas das Terras da Costa, passando pela falésia e Quinta do Robalo até ao Convento dos Capuchos , não sem antes passarmos pelo seu miradouro de onde podemos observar parte do trajecto que disfrutamos e extensão percorrida, a cidade da Costa da Caparica, suas explêndidas praias e zonas limítrofes, a costa de Lisboa, Estoril, Cascais e a Barra do Tejo. Este Convento é um "antigo convento da Ordem de São Francisco que fica localizado na área da Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica, no concelho de Almada, e a partir do qual se pode observar não só a Costa de Caparica com a sua extensa praia, os zonas limítrofes, assim como avistar a esplêndida paisagem da Costa de Lisboa, Estoril e Cascais.

Este convento foi mandado edificar por Lourenço Pires de Távora em 1558.

O Convento dos Capuchos é um antigo convento de frades franciscanos da mais estrita observância da Província da Arrábida localizado na localidade de Caparica, em Almada, que foi mandado edificar por Lourenço Pires de Távora em 1558.

O monumento, como é apanágio da Ordem dos Franciscanos, é caracterizado pela sua simplicidade, embora se possa observar elegância nas suas linhas.

No frontispício, um triplo pórtico, com colunas simples e um arco ao centro, ostenta um notável trabalho em ferro forjado permitindo a iluminação da galilé de acesso ao corpo da capela. Na fachada estão representados os símbolos da Ordem Franciscana, bem como o escudo das armas dos Távoras.

O declínio do convento coincide com a queda da Casa dos Távoras. A família Távora foi perseguida por Sebastião José de Carvalho e Melo, o Marquês de Pombal, e os seus membros foram cruel e impiedosamente executados em 13 de Janeiro de 1759, sob a acusação de terem conspirado para assassinar o rei D. José I de Portugal. Esses acontecimentos ficaram conhecidos sob o nome de Processo dos Távoras.

Em 1834, foi publicada uma lei que extinguiu as ordens religiosas e o Convento dos Capuchos passou por transmissões sucessivas, até ser adquirido pela Câmara Municipal de Almada em 1950.

Quando se procedeu ao seu restauro em 1952, foram colocados painéis de azulejo, que têm como tema os sermões de Santo António e o retábulo em talha oferecido pelo Director do Museu de Arte Antiga (Lisboa).

Actualmente, o Convento dos Capuchos funciona como sala de visitas do concelho de Almada e aí a Câmara Municipal promove diversos espectáculos de índole cultural.

Prosseguindo, vamos novamente encontrarmo-nos com a Arriba Fóssil da Costa da Caparica e a sua magnífica visão sobre a foz do rio Tejo e toda a Costa do Sol. Nesta zona da Arriba está situado o antigo Forte da Alpena actualmente em ruínas, o qual fazia parte de um sistema paióis anexos à 5ª Bateria do RAC e pertencia ao Depósito Geral de Material de Guerra (DGMG) sediado em Beirolas e tinha uma guarnição permanente de 24/24 horas por dia, que era composta por militares do quartel da Trafaria, 2 Cabos e 12 Soldados, pelo facto de ser a unidade militar mais perto. Em 1961, não tinha energia eléctrica instalada, sendo a mesma fornecida por um grupo gerador a partir da década de70. O complexo era constituído por uma Porta d' Armas a norte e a sul por um Portão de Viaturas, vários edifícios subterrâneos, todos eles interligados por um sistema de corredores, túneis e guaritas de vigilância. Mais tarde, com a fixação da C.H.E.R.E.T., B.I.R.T. e mais tarde, B.I.S.M. no quartel da Trafaria, os militares do RAC, foram divididos entre a 5ª e 6ª batarias.

A titulo de curiosidade este forte tinha 12 ninhos para a colocação de bocas-de-fogo anti aéreo e de costa. Actualmente, este complexo já não pertence ao exército, e com a desactivação do RAC, foi abandonado e entregue ao vandalismo, quando, devido à sua posição geográfica e paisagística, podia ter sido transformado em algo turístico.

**Cristo Rei**

Chegará então a altura de prosseguirmos em direcção ao objectivo final, o majestoso Santuário do Cristo Rei, em Almada. O Santuário Nacional de Cristo Rei situa-se a uma altitude de 113 metros acima do nível do Tejo, sendo constituído por um pórtico projectado pelo arquitecto António Lino, com 75 metros de altura, encimado pela estátua do Santíssimo Redentor de braços abertos voltado para a cidade de Lisboa, com 28 metros de altura, obra do escultor português Francisco Franco de Sousa. O pedestal, incluindo o pórtico, eleva-se a 82 metros de altura. O santuário e monumento a Cristo Rei constitui a maior atracção turística do concelho de Almada.

Este monumento é o melhor miradouro com vista para a cidade de Lisboa, oferecendo uma ampla vista sobre a capital e a Ponte 25 de Abril.

Em numerosas reportagens turísticas sobre Lisboa surge o santuário e monumento a Cristo Rei, *ex-líbris* de Almada

É uma das mais altas construções de Portugal, com 110 metros de altura.

**O nosso trajecto pedonal está concluído**.

*Velas que passam Tejo abaixo. É vê-las*

*Todas orgulho e glória*

*Velas que passam Tejo abaixo...Nelas*
*Vão sonhos de fazer futuro e história.*
*Velas que passam Tejo acima... Além*
*Nasce a rosa do Sol que as ilumina.*
*Velas que passam Tejo acima... Quem*
*As faz andar pela manhã divina?*

*Talvez não seja o vento... Talvez não.*
*Basta a luz acordá-las, logo as velas*
*Abrem no céu enamorado, e vão*
*Como se houvesse um anjo à espera delas!*

*Talvez não seja o vento nem a luz.*
*Talvez não seja nada, senão isto:*
*O eterno apelo do Sinal da Cruz*
*Que é na terra o sinal de Jesus Cristo*

Monsenhor Moreira das Neves

MARCHA
ATLÂNTICA
SETÚBAL
SESIMBRA
SARIGUEIRO
SINÍNGA
ALMADA
CLUBE ASSOCIATIVO
SANTA MARTA DO PINHAL
Rio Tejo
OCEANO
ATLÂNTICO
CABO ESPICHEL
S
E
O
N

A Marcha Atlântica é uma prova de resistência pedestre, não competitiva, com ela o C.A.S.M.P. (Clube Associativo Santa Marta do Pinhal) pretende mostrar aos caminheiros de todo o País a maravilhosa Costa azul.

Com partida no Santuário Nossa Senhora do Cabo (Cabo Espichel) em Sesimbra, esta Marcha vai desencadear-se ao longo da costa, com vista excepcional para o Oceano Atlântico e suas praias, passando em vários locais de rara beleza paisagística, bem como locais históricos até ao Santuário do Cristo Rei em Almada.

| LOCALIZAÇÃO | DISTÂNCIA | Hora Prevista Chegada | Hora de Saída |
|---|---|---|---|
| Santuário Senhora do Cabo (Cabo Espichel) | 0 Km | 06:00 | 7h00 |
| Campimeco | 8 Km | 08:00 | 09h15 |
| Lagoa de Albufeira | 15 Km | 10h45 | 11h00 |
| Forte da Telha | 1-4 Km | 13h30 | 14h15 |
| Capuchos | 33 Km | 17h00 | 17h15 |
| Centro Formação FCMP | 41,5 Km | 19:00 | 19h45 |
| Santuário do Cristo Rei | 43 Km | 20h00 | |

## Organização

CLUBE ASSOCIATIVO SANTA MARTA DO PINHAL

MARCHA ATLÂNTICA

## Apoios

ALMADA · Seixal · Sesimbra Câmara Municipal · CORROIOS

## Patrocínios

Toyota · A.M. Gonçalves II · entrelt · Sotécnica · Jerónimo Seguros · Transmpulso · GLASSDRIVE · topdrive · pingo doce · TRIFORMIS · Boa Turma · Almada Refill

Caminhadas CASMP 968214015

Senhora do Cabo

Campimeco

Lagoa de Albufeira

Fonte da Telha

Capuchos

Monte da Caparica

Cristo Rei