

VIAGEM AOS
JOGOS OLÍMPICOS
DA **HISTÓRIA**
E DA **NATUREZA**

CORREIO
da manhã

ESTE SUPLEMENTO É PARTE INTEGRANTE DA EDIÇÃO Nº 14 366 DO CORREIO DA MANHÃ E NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

ATIVIDADE FÍSICA
E CONVÍVIO
EM JORNADA
INESQUECÍVEL



A MARCHA DOS FORTES

EVENTO ⊕ Edição contou com quase 400 participantes que conheceram o circuito fortificado que protegeu Lisboa das investidas francesas
DESAFIO ⊕ Mais de 12 horas de caminhada para avós, pais e netos. 41 km percorridos

JOÃO PEDRO ÓCA

A Marcha dos Fortes não é só para o fortes. É uma atividade pedestre, de resistência, não competitiva, que liga as pessoas à história. Na 14ª edição, que decorreu no passado sábado, perto de 400 pessoas, dos 11 aos 79 anos, caminharam 41 km, das 7h00 às 19h20, e passaram por algumas forti-

ficações mais representativas das Linhas de Torres. É deste ponto histórico que provém o nome de uma caminhada que já é um símbolo da região.

Um dos objetivos da organização - a cargo do Clube de Atividades ao Ar Livre - é dar a conhecer o circuito fortificado que protegeu Lisboa das investidas francesas, no

século XIX. Os participantes têm um contacto direto com a natureza e com os registos

PERCURSO EM QUATRO CONCELHOS. ADEÇÃO CRESCER ANO APÓS ANO

que marcaram a história de Portugal, ao mesmo tempo que praticam exercício físico e confraternizam num am-

biente familiar. Um dia intenso, mais duro para uns do que para outros, mas inesquecível para todos. Prova disso é que a adesão à Marcha tem crescido praticamente de ano para ano e nem a elevação de alguns trilhos assusta os pedestres. São mais de 12 horas a andar, com paragens para abastecimento, água e al-

moço. Uma caminhada que atrai praticantes federados e não federados de desporto de montanha, que junta famílias e amigos e pessoas de todas as gerações. Na última edição, os participantes passaram por quatro concelhos: Loures, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos e Mafra. Só foi pena o furação 'Leslie'... ●

MARCHA DOS FORTES

EVENTO



OS JOGOS OLÍMPICOS DA HISTÓRIA E DA NATUREZA

ATIVIDADE ◊ Na região, ninguém fica indiferente a um evento que atrai pessoas de todas idades. Rigor na organização, apoio das autarquias e ambiente familiar
SUCESSO ◊ “Todas as Marchas são diferentes”, diz José Veloso, o cérebro de uma prova desafiante e inspiradora

APAIXONANT

A 14ª edição da Marcha dos Fortes realizou-se no passado sábado e passou por quatro concelhos: Loures, Mafra, Arruda dos Vinhos e Sobral de Monte Agraço. Este ano, perto de 400 participantes caminharão

JOÃO PEDRO ÓCA

Ligar as pessoas à história e à natureza através da atividade física. Uma caminhada que possa marcar quem nela participa. Que as pessoas sintam vontade de voltar ano após ano. Foi este o propósito que levou José Veloso, conhecido no meio como o cérebro da Marcha dos Fortes, a criar uma caminhada que já não deixa ninguém indiferente na região. “Na primeira edição estavam perto de 100 pessoas, nesta última recebemos quatro vezes mais. Isso deixa-me extremamente orgulhoso”, disse ao CM

o criador de todas as marchas. “Nunca fizemos dois percursos iguais. Queremos fazer sempre algo diferente. Nesta edição percorremos 20 km que nunca tinham sido trilhados”, acrescentou José Veloso que, naquele dia, era tratado pelos colegas da organização por ‘caçador’. Sim, a coisa é tão séria que a comunicação entre os responsáveis, que têm nomes de código, é feita através de intercomunicadores.

Da organização estavam 44

pessoas a orientar os quase 400 participantes. O percurso (**ver gráfico ao lado**) é duro e longo, e alguns caminheiros acusam o cansaço. O ritmo foi sempre elevado, com a linha da frente a ser comandada pelo batidores e pelos atletas com mais tarimba.

OBJETIVO É LIGAR AS PESSOAS À HISTÓRIA E AO PATRIMÓNIO NATURAL

Mas tudo se fez de forma descontraída. Até porque há gente de todas as idades. “Temos aqui pessoas que vinham sozinhas inicialmente, depois começaram a trazer os filhos e esperamos que estes tragam os seus fi-

SAIBA MAIS

12

horas foi o tempo que os participantes demoraram a percorrer os 41 km da Marcha. Começou às 7h00 no Sobral de Monte Agraço e terminou pouco depois das 19h00 na mesma localidade.

De 10 a 35 euros

A inscrição teve um custo de 24 euros para os maiores de 21 anos e de 10 para os menores. Na 2ª fase custava 35 para os maiores e 22 para os menores.

lhos”, disse ao CM Paulo Lapão, da organização do evento.

“A marcha tem um prestígio tão evidente que a maioria dos municípios colabora”, destacou, lembrando o apoio das Câmaras de Mafra, Sobral de Monte Agraço, Loures e Arruda dos Vinhos e de várias juntas de freguesia. A adesão ao evento cresce de ano para ano e, perante o ar de felicidade de quem subia e descia os trilhos, o CM ousou definir a caminhada com o termo ‘olímpico’. Paulo não achou despropositado: “São os Jogos Olímpicos da região. Ninguém fica indiferente.” ●



am ao longo de 41 km

Caminhar dos 11 aos 79 anos

“Na Marcha é como nos livros do ‘Tintin’: dos 7 aos 77 anos”, disse Paulo Lapão, um dos organizadores. Em rigor, era dos 11 aos 79 anos. O mais novo era o Manuel. “Os meus avós disseram-me que era muito giro e eu vim.” O mais velho era António Grilo: “É a minha sexta marcha. Aguento todos os anos.” ●

DEPOIMENTOS

ANTÓNIO GRILLO
PARTICIPANTE, 79 ANOS

“Aguento todos os anos”

Esta é a minha sexta participação na Marcha dos Fortes. Estou sempre disponível para esta tipo de iniciativas e aguento sempre até ao final. Já tenho 79 anos, mas espero continuar a participar, pelo menos até que as pernas permitam.



MANUEL
PARTICIPANTE, 11 ANOS

“Quero vir até aos 40 anos”

Os meus avós disseram-me que era muito giro. Por isso, eu e o meu pai viemos acompanhá-los este ano. Já fiz outras marchas, mas nada a comparar com isto. Espero continuar a fazer esta caminhada nos próximos anos. Quem sabe, até aos 40.



CARLOS GOMES
PRES. DA FED. ESCALADA E MONTANHISMO

“Maior evento do País”

É o maior evento de montanhismo de Portugal e é organizado pelo maior clube da região de Lisboa. O clube faz muito bem ao dar um reforço fundamental na promoção do património histórico, envolvendo também as autarquias desta região.



MANUEL PATRÍCIO
PARTICIPANTE

“Caminhada espetacular”

Faço parte de um grupo desportivo da Margem Sul, de Corroios, e já é a sexta vez que participo nesta marcha. É uma caminhada boa para quem gosta deste tipo de atividades. É espetacular fazer desporto, caminhar e ter contacto com a natureza.



GRACIELA DINIS
COZINHEIRA DO EVENTO

“Faço tudo com carinho”

Nada é difícil quando é feito com carinho. Gosto de fazer a comida, já o faço há alguns anos, e as pessoas saem daqui sempre satisfeitas. Fiz carne guisada com massa para o almoço e para o jantar sopa de peixe e bifanas no pão.



PERCURSO

Dos 450 metros de elevação ao final a puxar pelos... fortes

PERFIL ➔ Passagem por fortificações e paisagens de cortar a respiração

O ponto mais elevado do percurso é praticamente no início da prova. São 450 metros de elevação à passagem pelo forte de Alqueidão, pouco antes dos 5 km. Um primeiro teste à disponibilidade dos caminhadores que vão percorrendo os trilhos ao seu ritmo. Os batedores da organização vão à frente a controlar o passo. Ninguém fica para trás, mas, quando o cansaço fala mais alto, o melhor é parar. Os últimos 10 km são os mais exigentes, não só porque as pernas já pesam - depois de muitas horas a cami-

RETA FINAL É A MAIS EXIGENTE. 20 KM EM ESTREIA NA 14ª EDIÇÃO

nhar -, mas também porque há uma série de elevações que põem à prova os participantes.

Na 14ª edição da Marcha dos Fortes, os caminhadores passaram por três fortes das Linhas de Torres - Alqueidão, Ribas e Alrota - e deslumbraram-se com paisagens de cortar a respiração. Uma caminhada em forma circular, que passa por quatro concelhos, e que, este ano, mostrou 20 km nunca antes explorados. Para o ano há mais. ●

PERCURSO



Furacão fez encurtar o percurso

A Marcha dos Fortes terminou duas horas antes do previsto inicialmente devido aos efeitos do Furacão ‘Leslie’, que se sentiu em várias zonas do País no último sábado. Os caminhadores per-

correram 41 km e não os 44,6 previstos, por questões de segurança. Quarenta participantes não terminaram a caminhada por questões físicas. Havia sempre viaturas de apoio aos pedestrianos. ●



Percurso está identificado nos carros que acompanham os participantes

FUTEBOL, BRASIL, COMIDA E... TANCOS

Na caminhada identificavam-se grupos de amigos, famílias inteiras, casais, conhecidos, membros de clube de montanhismo. Falava-se de tudo um pouco. De futebol, das eleições no Brasil, de comida ou do caso Tancos. Um ambiente familiar. ●

“NEM IMAGINAM O TRABALHO QUE ISTO DÁ”

Maria José, presidente do Clube de Atividades ao Ar Livre - que organizou o evento -, lembrou o esforço dos colaboradores: “É um trabalho que leva meses. Temos de prever absolutamente tudo e verificar o percurso montes de vezes.” ●

MARCHA DOS FORTES

CAMINHADA

GRANDE JORNADA

EM NOME DO CONVÍVIO E DA ATIVIDADE FÍSICA

ADESÃO Ⓢ Um evento transversal que junta família, amigos, companheiros e membro de clubes de todo o País. Uma reunião que fica marcada na agenda de ano para ano

META Ⓢ Participantes desfrutam ativamente do património natural paisagístico, histórico e cultural das Linhas de Torres, na região Oeste. Há tempo para caminhar, suar, falar e rever velhos amigos. A felicidade fala mais alto do que o cansaço. O importante é participar...



Trilhos rurais colocam à prova a resistência dos pedestrianos. A maioria conhece bem os terrenos que pisa



Membros da organização carimbam o passaporte de cada um dos participantes



Passagens estreitas obrigam a esforço redobrado. O espírito de entreatajuda é evidente



Organização assegura-se de que nada falte aos participantes. São mais de 40 pessoas que levam meses a preparar cada edição da Marcha dos Fortes



Caminhada a ritmo elevado. Participantes põem conversa em dia enquanto se deslumbram com as paisagens da região



Caminheiros vão muito bem equipados para o efeito. Não pode faltar num dos eventos do ano



Cinco pontos de água para os participantes. Registadas altas temperaturas de manhã e de tarde



Carne guisada com massa para o almoço. A hora de recuperar forças para o resto da prova



O almoço realizou-se no Parque Municipal do Cabeço de Montachique (Loures). Os participantes encheram o parque de alegria e boas energias