



## Caminhadas Alma Sênior 2015/16

Data	Designação	Inscrições	Descrição	Hora/Distância
5 Dezembro 2015	Dos Capuchos à Costa da Caparica	23 a 27 Novembro Junta de Freguesia da Costa da Caparica <b>- Freguesia Prioritária</b> - 2 e 3 dezembro Divisão Desporto <b>(restantes vagas)</b>	Começando pelos miradouros, descemos de seguida à zona das hortas da Costa, para depois rumar ao paredão e mar, até ao Parque Urbano.	Das 9:00 às 13:00h +/- 4km
23 Janeiro 2016	Parque da Bela Vista - Lisboa	11 a 15 Janeiro União das Freguesias de Almada-Cova da Piedade-Pragal- Cacilhas <b>- Freguesia Prioritária</b> - 18 e 19 Janeiro Divisão Desporto <b>(restantes vagas)</b>	Com uma área de 85 ha, o Parque da Bela Vista oferece grandes zonas arborizadas de prado e de relvado, recortadas por uma rede de caminhos. As zonas altas são miradouros que possibilitam uma ampla vista sobre a cidade e o Tejo, estando ainda por descobrir pela população. Antiga quinta cujo aspecto rural foi preservado, na sua extensa área encontram-se vários exemplos de fauna e flora portuguesas e uma grande variedade de aves. Funciona como um grande parque urbano que faz parte integrante do chamado Parque Oriental, a maior mancha verde desta parte da cidade, onde se tem realizado o "Rock in Rio Lisboa". O seu ex-libris é a clareira central, assente num vale arredondado que desce suavemente para sul em direção ao rio, e onde poderá usufruir de um parque de merendas.	Das 8:00 às 13:00h +/- 4km

Data	Designação	Inscrições	Descrição	Hora/Distância
<p align="center"><b>27</b> <b>Fevereiro</b> <b>2016</b></p>	<p align="center">De Santa Marta do Pinhal (Corroios) a Marisol</p>	<p align="center">15 a 19 fevereiro União das Freguesias de Charneca de Caparica-Sobreda <b>- Freguesia Prioritária</b> –  22 e 23 fevereiro Divisão Desporto <b>(restantes vagas)</b></p>	<p>Entrando em zonas de fronteira com o concelho vizinho do Seixal, iremos descobrir quintas antigas e enormes lagoas, resultantes da intensa exploração de areias para a construção civil. Zona de pinhal com boa rede de caminhos de terra e areia.</p>	<p align="center">Das 8:00 às 13:00h +/- 4km</p>
<p align="center"><b>12</b> <b>Março</b> <b>2016</b></p>	<p align="center">Corredor Verde de Monsanto (Lisboa)</p>	<p align="center">7 a 11 março União das Freguesias de Caparica-Trafaria <b>- Freguesia Prioritária</b> –  14 e 15 março Divisão Desporto <b>(restantes vagas)</b></p>	<p>O ‘Corredor Verde de Monsanto’, cujos primeiros estudos se iniciaram em 1977, é uma das realizações mais notáveis do Professor Arquiteto Paisagista Gonçalo Ribeiro Telles, no qual foi formalizado o conceito de um Corredor Verde, integrado na estrutura ecológica da cidade, que “liga” a cidade ao Parque Florestal de Monsanto.</p> <p>É um conceito de estrutura natural contínua, constituído por um conjunto coordenado de espaços verdes que pretendem contribuir para trazer de forma contínua o espaço natural para o interior da cidade.</p> <p>Esta ligação faz-se entre o Parque Eduardo VII e o Parque Florestal de Monsanto.</p>	<p align="center">Das 8:00 às 13:00h +/- 4km</p>
<p align="center"><b>19</b> <b>Março</b></p>	<p align="center">Passeio Avós e Netos</p>	<p align="center"><b>1 a 4 março</b> <b>Divisão Desporto</b> (Limitado ao nº de lugares nos autocarros)</p>	<p>Todos podem participar neste passeio/convívio. Haverá T-shirts, medalhas de participação, lembranças e muita animação. As T-shirts só serão entregues no local da partida. A concentração dos atletas é feita na Av. Brasília (ao lado da Estação Fluvial de Belém), junto ao Museu da Eletricidade, e a meta vai ser no mesmo local.</p>	<p align="center">Das 9:00 às 13:00h +/- 4km</p>
<p align="center"><b>16</b> <b>Abril</b></p>	<p align="center">Do Feijó ao Pinhal do Vidal</p>	<p align="center">4 a 8 abril União das Freguesias de Laranjeiro-Feijó</p>	<p>Iniciando junto à biblioteca José Saramago, seguimos pela Quinta do Chiado até ao Parque Luso, percorrendo depois a vasta mancha verde até Vale de Milhaços.</p>	<p align="center">Das 8:00 às 13:00h +/- 4km</p>

<b>Data</b>	<b>Designação</b>	<b>Inscrições</b>	<b>Descrição</b>	<b>Hora/Distância</b>
<b>2016</b>	(Vale de Milhaços)	- <b>Freguesia Prioritária</b> -  11 e 12 abril Divisão Desporto <b>(restantes vagas)</b>		
<b>21 Maio 2016</b>	Caselas e Alto do Duque (Monsanto – Lisboa)	9 a 13 maio Divisão Desporto	Continuando a nossa “descoberta” de recantos interessantes, iremos conhecer este espaço próximo de Algés, onde se situa o forte do Alto do Duque, importante ponto de defesa da entrada do Tejo e de onde, em 1901, se realizaram as primeiras comunicações em Portugal de telegrafia sem fios com o forte das Raposeiras, na Trafaria.	Das 8:00 às 13:00h +/- 4km
<b>19 Junho 2016</b>	Caminhada pelos Direitos das Crianças	A definir	Das Freguesias (locais de partida a definir) até ao Parque da Paz e ao chegarmos ao local caminhada no mesmo.  Mais pormenores serão dados em tempo útil (em preparação)	

**Nota:**

**Agradecemos aos utentes inscritos nas Caminhadas, no sentido de levarem para as mesmas:**

- **Passaporte Sénior**
- **Garrafa de água**
- **Pequeno lanche**
- **Roupa e calçado adequado à atividade**