



CAMINHADAS ALMA SÉNIOR 2016 / 2017			
Data	Local	Descrição	Inscrições
21 de janeiro de 2017	Seixal - Quinta dos Álamos e passeio ribeirinho do Seixal	Após visita à antiga Quinta dos Álamos (1833), seguiremos para a baía do Seixal, passando junto aos campos de treinos do S. L. Benfica, percorrendo sempre junto ao Tejo até à entrada da Amora. Distância: +/- 4 km	10 a 17 de janeiro Utentes da União de Freguesias de Caparica-Trafaria Local: Juntas de Freguesia de Caparica e Trafaria 18 e 19 de Janeiro Utentes restantes freguesias; Local: Divisão Desporto, telf: 212 508 820
25 de fevereiro de 2017	Barreiro - Quinta da Lomba, antiga estação CP, moinhos de Alburrica e praia fluvial	Vamos conhecer a recuperada zona fluvial do Barreiro, onde a ligação do moderno com o antigo se faz de forma harmoniosa. Passando pela antiga estação da CP, seguimos para a península de Alburrica, que se estende sobre a zona de ligação do rio Coia com o Tejo, onde se encontra um passado histórico e arqueológico valiosíssimo. Distância: +/- 4 km	13 a 20 de fevereiro Utentes da Freguesia de Costa da Caparica Local: Junta de Freguesia da Costa da Caparica 21 a 23 de fevereiro Utentes restantes freguesias; Local: Divisão Desporto, telf: 212 508 820
11 de março de 2017	Trafaria e Costa Caparica	Partindo da praia da Trafaria, iremos acompanhar a margem esquerda do Tejo até à foz, passando pela Cova do Vapor. Continuando pela aprazível mata de S. João, seguimos depois até à Costa da Caparica, desfrutando sempre da agradável presença do mar. Distância: +/- 4 km	27 fevereiro a 6 de março Utentes da União de Freguesias de Charneca da Caparica - Sobreda Local: Juntas de Freguesia Charneca de Caparica e Sobreda 7 a 9 de Março Utentes restantes freguesias; Local: Divisão Desporto, telf: 212 508 820



CAMINHADAS ALMA SÉNIOR 2016 / 2017

Data	Local	Descrição	Inscrições
8 de abril de 2017	Costas de Cão, Ribeira da Enxurrada e Trafaria	Iniciamos o nosso percurso junto à Universidade, seguindo depois por zonas rurais circundantes da localidade de Pêra, até entrar na Trafaria, acompanhando uma parte da Ribeira da Enxurrada. Distância: +/- 4 km	27 março a 3 de abril Utentes da União de Freguesias de Almada – Cova da Piedade – Pragal - Cacilhas Local: Juntas Freguesia Almada, C. Piedade, Pragal, Cacilhas 4 a 6 de abril Utentes restantes freguesias; Local: Divisão Desporto, telf: 212 508 820
6 de maio de 2017	Moita e Rosário	Começamos o nosso passeio na vila da Moita, terra desde sempre ligada à faina da pesca, dos marítimos, dos salineiros e da lavoura. Continuamos ao longo do estuário do Tejo, serpenteando entre antigas salinas, observando ocasionalmente elegantes fragatas ou varinos recuperados. Terminamos na praia fluvial do Rosário, onde nas festas de Agosto se pode assistir às tradicionais largadas de touros. Distância: +/- 4 km	24 de abril a 1 de maio Utentes da União de Freguesias de Laranjeiro-Feijó Local: Juntas de Freguesia de Laranjeiro e Feijó 2 a 4 de maio Utentes restantes freguesias Local: Divisão Desporto, telf: 212 508 820
18 de junho de 2017	Parque da Paz	Caminhada Final no âmbito da Festa do Desporto Distância: +/- 4 km	5 a 15 de Junho Local: Divisão Desporto, telf: 212 508 820