

ANGRA RUNNING GUIDE

Correr Angra do Heroísmo, inspirando história, saboreando paisagens e sentindo natureza.



RUNNING GUIDE

Correr a cidade, inspirando natureza, história e cultura.



Nós sabemos que correr é importante e faz parte da rotina de muitas pessoas, inclusive de quem nos visita.



Esta guia apresenta os melhores percursos para quem, mesmo que esteja de férias, goste de praticar running.





Temos a certeza que vai ficar impressionado com a variedade e qualidade dos nossos percursos. Mais do que caminho para percorrer, irá vislumbrar história, paisagens e até sabores.



READY, SET... GO!



Aqui, detalhamos quatro percursos de excelência, cada qual com um foco diferente.

SOBRE O EQUIPAMENTO

Prepare-se para correr com prazer, conforto e segurança...

À noite é aconselhado o uso de colete, bandas refletoras e lanterna.



Equipe-se com camisola, calça ou calção, meias e sapatilhas leves e confortáveis.



Para corridas mais longas ou trail, não prescinda do uso de um colete para maior capacidade de transporte de água e suplementos, de perneiras, bastão e kit de primeiros socorros.

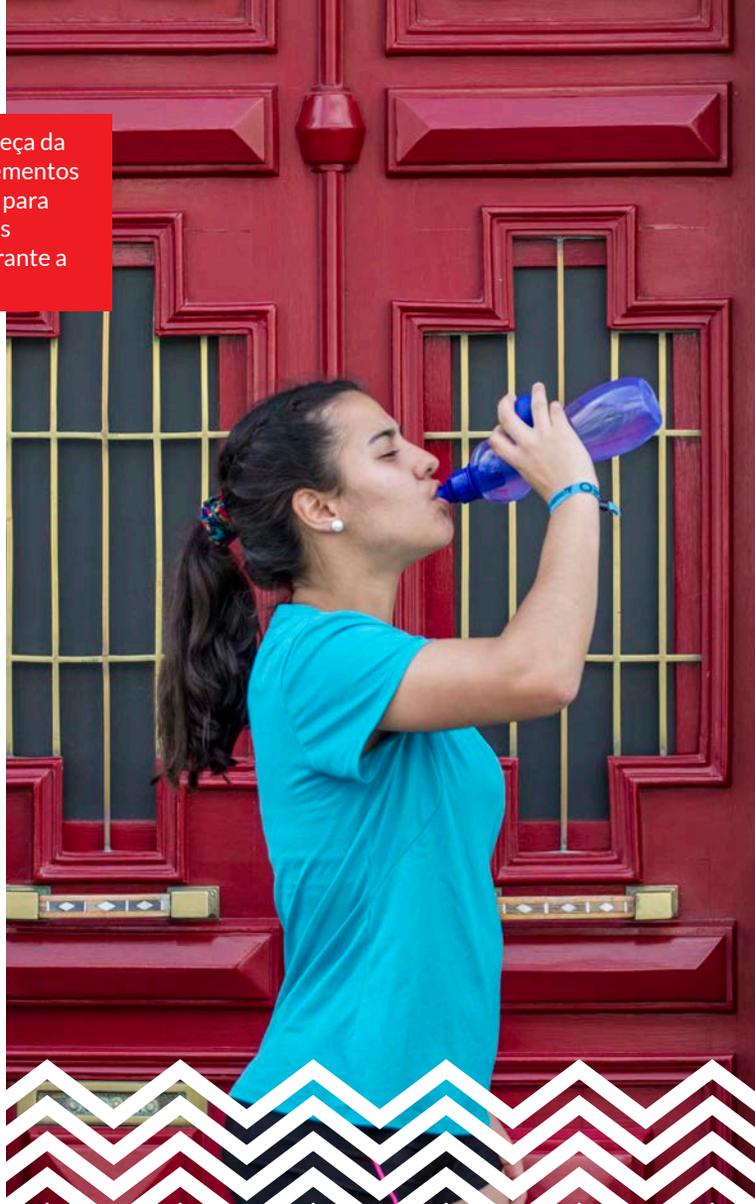




Não se esqueça da água e suplementos alimentares para repor as suas energias durante a corrida.



Para períodos mais frios, de chuva ou vento use um casaco leve, impermeável, mas respirável.



SOBRE O PATRIMÓNIO

Correr a cidade, inspirando natureza, história e cultura.

Em dezembro de 1983, a UNESCO inscreveu a zona central da cidade de Angra do Heroísmo na lista do património mundial, como conjunto de valor universal excepcional. Angra, «cidade transatlântica» com características únicas, criada em função das grandes rotas marítimas do tempo da navegação à vela, testemunha um período da história do mundo. Deste período ficou um traçado urbano arrojado e cheio de sabedoria, bem como um denso conjunto monumental que ainda hoje lhe confere características verdadeiramente excepcionais.

Mas a riqueza de Angra do Heroísmo vai muito mais além do seu património edificado. Angra, conhecida pelo seu rico património histórico alberga em si um vasto património natural. Das grutas aos trilhos pedestres, das lagoas aos miradouros, Angra apresenta-se ímpar na sua diversidade, revelada pelo património subaquático da baía de Angra, pela imponência das crateras dos vulcões do Monte Brasil e da serra de Santa Bárbara, pela existência de uma flora que o tempo e a geografia foram tornando única.





a

Observado do Alto da Memória ou do miradouro do Monte Brasil, o centro histórico de Angra do Heroísmo estende-se num rendilhado de ruas, ruelas, igrejas, palácios, casas senhoriais, monumentos, praças e jardins, que diferentes gerações souberam preservar e manter até aos dias de hoje.

1, 2, 3, 4 PERCURSOS...

Quatro percursos, quatro sensações.

CENTRO HISTÓRICO

02

BAÍA DE ANGRA

01



MONTE BRASIL



03

04

ROCHA DO CHAMBRE & MISTÉRIOS NEGROS

... E MÚSICA.

Enquanto desfruta de cada percurso, poderá correr ao ritmo de uma seleção exclusiva de músicas, preparadas pelo DJ Rod d'Ávila.



Descarregue a seleção musical e saiba mais em:



01 BAÍA DE ANGRA

Ideal para marcar o início do dia...



Distância ~ **2,2km** (ida)

Período recomendado ~ **Manhãs**

Percurso ao longo da Baía de Angra, entre o Porto das Pipas e o Cais da Figueirinha, com possibilidade de ver a cidade da perspectiva do pontão da Marina de Angra. Parte do percurso é efetuado ao longo de uma via pedestre. Este é o percurso aconselhado para os que desejam efetuar a simples corrida matinal para preparação física. Mediante o seu nível, poderá realizar o número de segmentos de 2,2km mais apropriado a si.



02

CENTRO HISTÓRICO

Perfeito para conhecer a cidade.



Distância ~ **6,5km**

Período recomendado ~ **Manhãs** ou **final de tarde** antes do encerramento do Jardim Duque da Terceira.

Com início na Praça Velha, percorra o interior do Jardim Duque da Terceira até à Memória, descendo até ao Museu de Angra, Solar dos Remédios e Corpo Santo. Regressando à Praça Velha, Paços do Concelho, seguindo pelo Prior do Crato passará pelo Palácio dos Capitães Gerais, Teatro Angrense e Praça do Mercado. Suba até ao Alto das Covas, contorne o Convento de São Gonçalo, desça a Rua da Sé e junto à Igreja da Sé, percorra a Rua Carreira dos Cavalos e mantendo a sua rota sob o Jardim dos Corte Reais com vista sob a Baía de Angra à sua esquerda. Siga pela Rua dos Canos Verdes até ao Império do Divino Espírito Santo dos Quatro Cantos e vire à esquerda. Entre no Relvão, saboreie a vista sobre a cidade e desça até às muralhas da Baía, percorrendo a sua extensão até ao Porto das Pipas pelo interior da Marina. Suba até ao Corpo Santo, passando pelo miradouro e descendo à cidade pelo beco até ao Cais da Alfândega, percorrendo algumas das principais artérias da cidade até chegar à Rua da Palha, regressando ao ponto de partida.

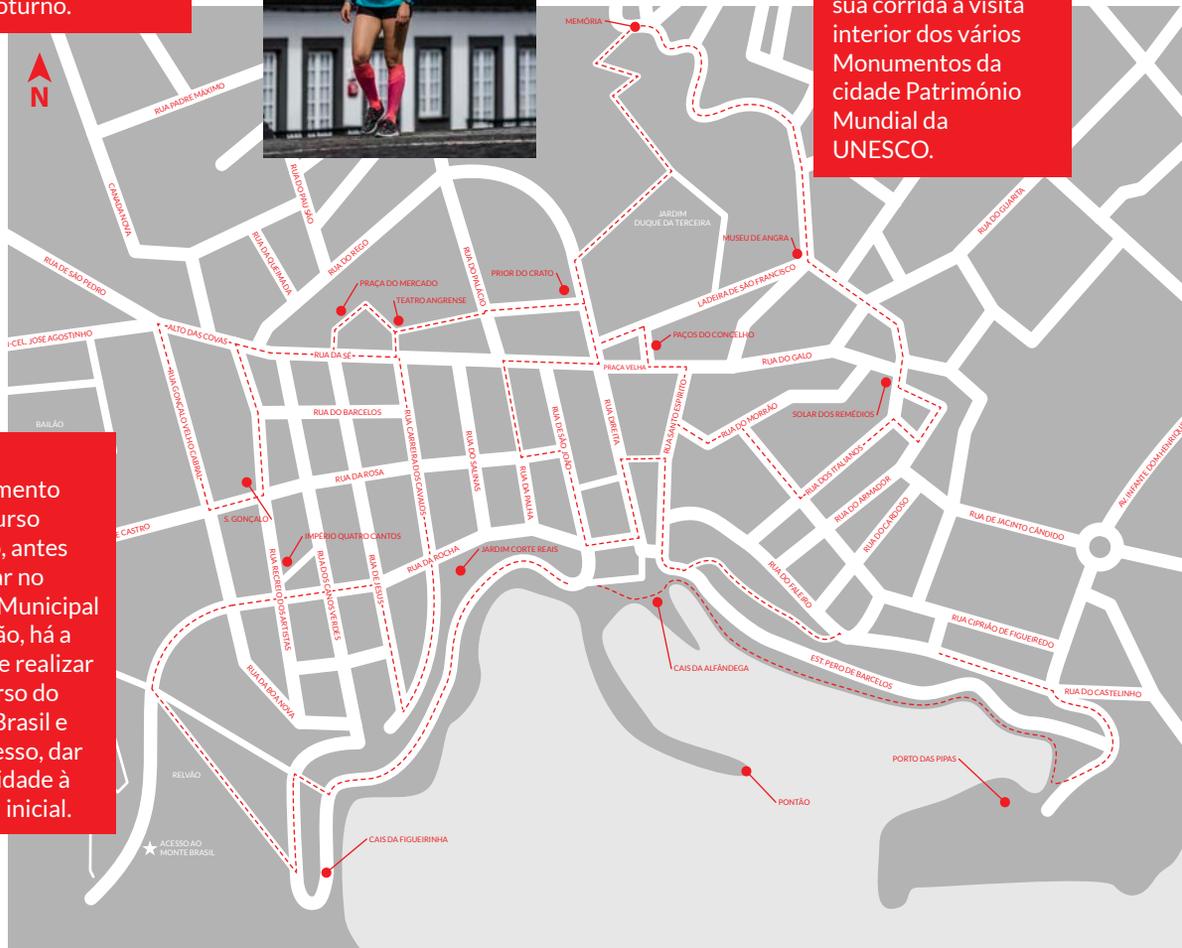


i Não esqueça a água e os suplementos alimentares. Este é um percurso com grandes oscilações de relevo. Tem a possibilidade de optar e adaptar o percurso para uma corrida noturna. Veja a cidade no seu esplendor noturno.



Nos dias úteis e em alguns períodos do fim-de-semana poderá associar a sua corrida à visita interior dos vários Monumentos da cidade Património Mundial da UNESCO.

Q Em complemento ao percurso citadino, antes de entrar no Parque Municipal do Relvão, há a opção de realizar o percurso do Monte Brasil e no regresso, dar continuidade à sua rota inicial.



03

MONTE BRASIL

Ideal para quem gosta da dureza da natureza.



Distância ~ **7,5km**

Período recomendado ~ **Manhãs** ou **final de tarde**



Percurso em meio natural e num espaço cheio de história, em plena cidade de Angra do Heroísmo. Com início na entrada do Parque Municipal do Relvão, o percurso corresponde ao trilho pedestre PRC4TER e encontra-se devidamente sinalizado. Respire ar puro com a cidade e o mar em plano de fundo. O horário de acesso ao Monte Brasil é limitado ao período diurno. Na casa do guarda, à entrada da Fortaleza, poderá consultar o horário de encerramento.





Q Poderá complementar o percurso do Monte Brasil com o percurso citadino no Centro Histórico. A entrada principal do Parque Municipal do Relvão é convergente a ambos os traçados propostos.



i Equipe-se para terreno acidentado em terra e vegetação. Tenha em atenção o horário de encerramento antes de entrar no Monte Brasil. Com os Angra Night Runners poderá ter a possibilidade de realizar percursos alternativos durante a noite.



04

ROCHA DO CHAMBRE & MISTÉRIOS NEGROS

Ideal para os amantes de zonas verdes.

Período recomendado ~ **Todo o dia**

Rocha do Chambre ~ **11km**

Mistérios Negros ~ **5km**

Ligação ~ **2km**

Percurso em meio natural e em pleno coração da Ilha Terceira. Parte do mesmo é partilhado com a freguesia dos Biscoitos, concelho da Praia da Vitória.

Com início no Tentadero da Florestal, siga pelo caminho de terra em direção a norte. No fim deste caminho, contorne uma exploração agrícola à sua esquerda. Aí encontrará as marcações do trilho pedestre PRC6TER. Siga-o em toda a sua extensão até voltar ao ponto inicial de regresso ao Tentadero da Florestal.

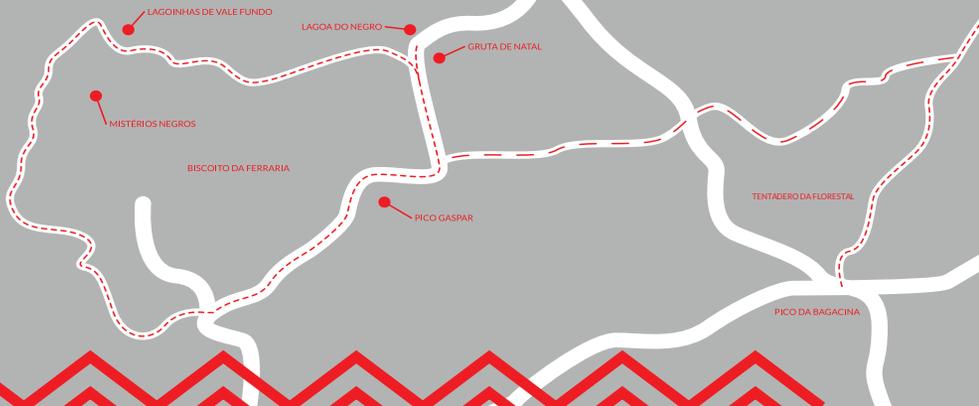
No regresso, siga pelo caminho à sua esquerda. Quando alcançar a estrada, vire novamente à esquerda e atravesse a via. Apanhe e percorra o primeiro caminho de terra que encontrar à esquerda. Ao alcançar a estrada de asfalto, vire à direita percorrendo o percurso até à Lagoa do Negro e Gruta do Natal. Encontrará a sinalização do trilho pedestre PRC1TER, correspondente à zona dos Mistérios Negros. Acompanhe a sinalização do trilho até ao ponto inicial. Volte ao Tentadero da Florestal pelo mesmo caminho.

Esta proposta de percurso permite a realização de um percurso mais curto realizando apenas o segmento dos Mistérios Negros (5km); um percurso de distância média, ao optar pelo segmento da Rocha do Chambre (11km); ou um percurso para os mais aventureiros constituído por ambos segmentos, com partida e chegada no Tentadero da Florestal numa extensão total de 20km.



 Poderá complementar o percurso seguindo pela estrada em direção ao Cabrito. Há oportunidade para visitar as Furnas do Enxofre, Algar do Carvão e na Caldeira Guilherme Moniz, poderá observar o gado bravo que pasta na zona.

 Leve equipamento apropriado para terreno acidentado e de vegetação densa.



 ROCHA DO CHAMBRE



EXPERIÊNCIAS COM GRUPOS LOCAIS

Porque correr em grupo também é um prazer.



Angra Running

Além dos clubes formais de prática do atletismo, poderão associar-se a grupos informais de atividade que regularmente se juntam para trilhar os percursos de Angra. Existem grupos mais vocacionados para a caminhada e outros mais para a corrida. Geralmente são oferecidas várias opções e com diferentes níveis de dificuldade.



Prazer em Correr na Ilha Terceira

Grupo de praticantes que, de forma informal, num grupo no facebook, combinam horários e trilhos para o treino ou passeios em corrida. A prática está direcionada para o trail running.

Angra Night Runners

Projeto da Junta de Freguesia da Sé. Reúnem-se uma vez por mês, à noite, para percorrerem as ruas do centro histórico de Angra do Heroísmo.

Meia Maratona dos Bravos

Evento de corrida organizado pelo Município de Angra do Heroísmo e Associação de Atletismo da Ilha Terceira, que completou a sua 25.ª edição no ano de 2015. Realiza-se com um percurso entre a Serreta e São Mateus da Calheta, no primeiro dia de maio.

Angra By Night

Evento de corrida noturna, no decorrer do mês de julho, no Centro Histórico de Angra do Heroísmo, com um percurso que cruza a natureza, através do recurso ao Monte Brasil e Jardim Duque da Terceira, com as artérias e interior dos monumentos históricos da cidade Património Mundial, entre muitos locais de referência desta cidade. Constitui-se como uma experiência única de [re]visitar, num contexto desportivo e noturno, os vários locais de referência história que Angra oferece.

RECARREGAR ENERGIA

Depois de correr numa cidade de valor universal excepcional, é preciso reabastecer energias e experimentar a diversidade gastronómica que Angra do Heroísmo oferece. Existem diferentes iguarias que espelham anos de história, marcadas pela influência de vários habitantes de diferentes regiões e por visitantes e negociantes que cruzaram o Atlântico. Exemplificam-se alguns dos nossos paladares.

Peixe

É impossível visitar o arquipélago sem provar o seu peixe. Cherne, Caneco ou Boca Negra grelhados, Filetes de Abrótea, Caldeirada de Polvo ou Peixe, são alguns dos inúmeros pratos que Angra tem para oferecer. E para entrada, não há nada melhor do que petiscar o melhor marisco dos Açores com as deliciosas lapas e cracas, sem esquecer o famoso cavaco.

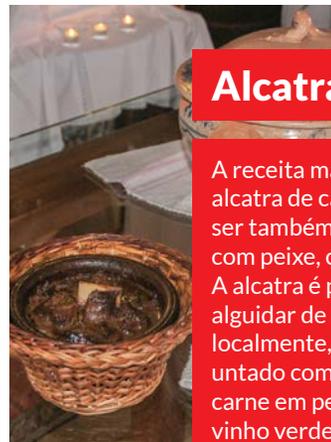




Saudável

A qualidade dos produtos açorianos, sustentada por um serviço de qualidade, proporciona uma experiência única.

A grande variedade de peixe fresco, a carne de porco e de vaca, os legumes e frutas e todos os ingredientes naturais que se diferenciam pela autenticidade, frescura e sabor, revelam um verdadeiro tesouro gastronómico.



Alcatra

A receita mais famosa é a da alcatra de carne, apesar de ser também confeccionada com peixe, cabrito ou coelho. A alcatra é preparada num alguidar de barro fabricado localmente, onde, depois de untado com banha é colocada a carne em pedaços regada com vinho verde e temperada com especiarias.

Doçaria

Desde a mestria do açúcar com canela até às especiarias vindas do oriente, a doçaria terceirense tem de tudo para consolar o coração. Com a suavidade do alfenim e a intensidade dos camafeus e cornocópias, o ponto alto da hospitalidade angrense está representado no doce "Dona Amélia".



Queijos & Enchidos

Uma visita ao arquipélago não fica completa sem provar o queijo da ilha ou a linguiça, mas para uma autêntica experiência ilhéu, há que saborear a morcela acompanhada com pão de milho e vinho da região.

SMART RUNNING?

Para quem gosta de running e tecnologia.



GPSies

O GPSies permite visualizar e descarregar percursos previamente introduzidos pelos vários utilizadores da aplicação e introduzi-los no seu dispositivo GPS. O GPSies encontra-se também disponível em app para o seu dispositivo móvel. O aplicativo encontra-se vocacionado para percursos de corrida, caminhada, cicloturismo, BTT, ciclismo, carro e motocross.

gpsies.com



FITMAP by teste saúde

O FITMAP constitui-se como uma plataforma web, do universo DECO. Esta ferramenta identifica uma série de locais de treino ao ar livre e gratuitos, bem como a divulgação de artigos, testes e eventos ligados à atividade física e lazer das mais diversas atividades desportivas desde a corrida, caminhada, bicicleta, desportos náuticos, desportos coletivos, entre muitos outros.

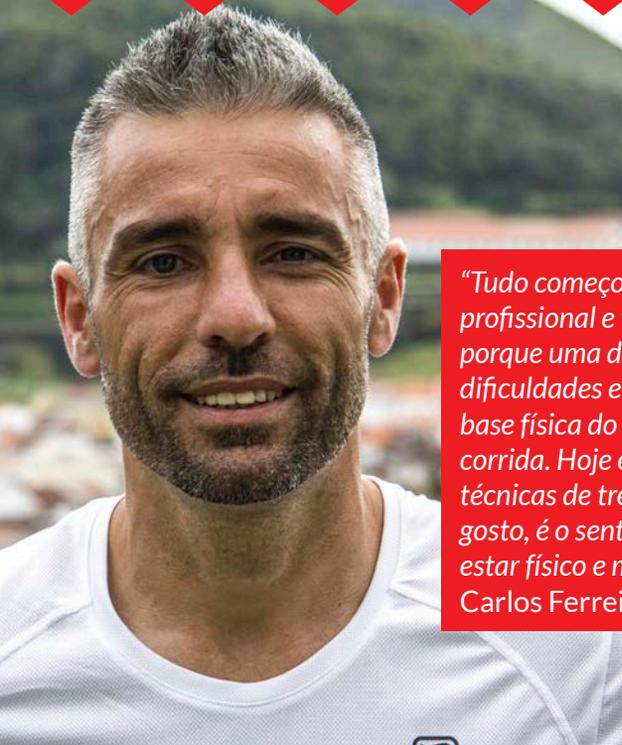
fitmap.pt

O que mais gostas da corrida na Natureza?
Como é correr no Monte Brasil e interior da
Ilha Terceira?



"A corrida na Natureza permite-me percorrer lugares mais calmos e ao mesmo tempo fisicamente mais desafiantes. Correr no Monte Brasil é algo extraordinário. Consigo num único lugar estar em contato com a natureza e com os trilhos, e ao mesmo tempo ter a vista para o mar e para uma cidade fantástica! No interior consigo ver a ilha com outros olhos, temos um verde inconfundível, trilhos únicos que me fazem querer parar no tempo só para os contemplar! Há algo melhor do que nós e a natureza? Não!"
Ana Oliveira

Como começaste a correr e o que mais gostas da corrida?



“Tudo começou em 2013. Eu com 36 anos, concorri a uma especialidade profissional e tive necessidade de começar a correr 2 a 3 vezes por semana porque uma das provas de admissão é o teste “Cooper”. Senti algumas dificuldades e comecei a aumentar as distâncias e treinos, uma vez que a base física do curso é a corrida. Foi aqui que despertei o “bichinho” pela corrida. Hoje em dia dedico mais tempo à corrida, com novos métodos e técnicas de treino, com o intuito de melhorar continuamente. O que mais gosto, é o sentido de liberdade e de superação que a corrida me dá... Bem estar físico e mental! Correr é saudável!”

Carlos Ferreira



Qual o teu sítio favorito para correr em Angra do Heroísmo?



“Depois de já ter competido e corrido em vários países percebi que correr é uma experiência única! Para manter a minha condição física nos dias de hoje, como desportista que sempre fui, opto por correr pelas ruas do concelho de Angra. O ambiente citadino e a envolvimento das paisagens naturais fantásticas dos Açores proporcionam uma experiência singular! A variedade de pisos, o cheiro da natureza e a diversidade climática refrescam a mente e corpo... é sempre um recarregar de energias!”

Paulo Massinga

O que mais gostas da corrida no centro histórico de Angra do Heroísmo?



"Gosto do contraste da paisagem, do piso e do declive. O Centro Histórico é um verdadeiro carrocel, com subidas e descidas. Corro na calçada junto a edifícios históricos e coloridos. E depois desloco-me para a zona da marina que apresenta um piso mais regular. Aqui temos o mar como pano de fundo e a sua brisa motiva-nos a cada minuto de corrida!"
Pedro Bartolomeu





O que mais gostas do correr à noite?

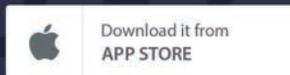
"Gosto de ver a paisagem noturna, os edifícios iluminados e sentir as ruas calmas e silenciosas!"
Vitória Rodrigues



Visit ANGRA

guia virtual oficial | official virtual guide | guide virtuelle officielle

app gratuita | free app | app gratuite



Uma iniciativa da Câmara Municipal de Angra do Heroísmo

ANGRA WIFI
LIGADO AO MUNDO | LINKED TO THE WORLD

Angra do Heroísmo - Angra do Heroísmo - Angra do Heroísmo



www.cmah.pt