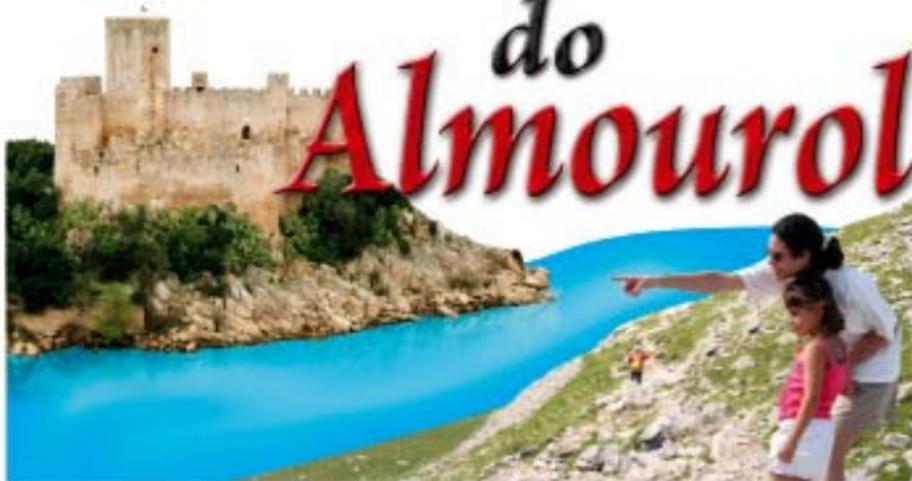


# DOCUMENTO ORIENTADOR



## Na Rota do Almourol



### ARRIPIADO

**Domingo, 30 de Março de 2008**  
**Concentração pelas 9h00**



Uma Organização da:  
**Junta de Freguesia da  
Carregueira**

Colaboração:



Câmara Municipal da Chamusca



**1. PRAÇA RIBEIRINHA** Localizada entre os dois cais, São Marcos e o Militar, a Praça Ribeirinha é uma área agradável com vista sobre o Rio Tejo e Tancos. Destaca-se pela sua localização privilegiada e as suas esculturas em ferro do escultor José Coelho. Neste local poderemos tomar chá e café para ganhar forças para o trajecto que vamos iniciar.

**2. DESCARREGADOR** Faz parte de um conjunto de diques existentes que mudaram o curso do rio. Foi alvo de um arranjo em 2007.



**3. PESSEGUIEROS** Terras de Sommer de Andrade. Em anos anteriores existiam pomares de laranjeiras. Admire as árvores em flor e a extensão de área plantada.



**4. LAMPRIEIRA** Começa aqui a planície Ribatejana. É uma das primeiras zonas a ser inundada quando há cheias. Este campo serve de campo de treino para os pára-quedistas, existe também um pequeno hangar com um avião.



**5. CURRAIS NOVOS** Propriedade de Vasco de Melo, criou-se, durante décadas, gado neste local. O nosso percurso já vai a meio.



## 6. RIBEIRA DAS FONTAINHAS

Atravessa a Charneca do Arripiado. No seu leito fixaram-se núcleos de populações com o intuito de trabalhar a terra. As suas águas fizeram mover, durante anos, as azenhas e irrigavam os pomares da Quinta do Arripiado.



**7. CURRALÃO** Quartéis onde se fixavam os ranchos que vinham para os trabalhos sazonais na charneca e apanha da azeitona. É um testemunho de um tempo passado.

**8. TRÊS MARCOS** Lugar bastante conhecido na Charneca. Divide o Arripiado, o Casal São Gonçalo e o Casal das Fontainhas. A partir daqui é sempre a descer.



**9. FONTINHAS** Dizem os mais antigos que, certo dia quando andavam na lavoura, uma charrua levantou um tijolo de um forno. Durante a noite voltaram ao local e ao escavarem descobriram moedas em prata. Admirem a vista.

**10. BAIRRO NOVO** Chegamos à zona urbana, onde há décadas atrás poderíamos encontrar um olival. Agora existe um bairro com vista para a Lezíria e rio.



## 11. ESCADINHAS DOS RATINHOS

Sítio por onde passavam ranchos de pessoas oriundas da zona de Viseu (chamados Ratinhos) para trabalharem nas searas de milho na charneca. Hoje já não existem. No topo destas escadas existe um miradouro com vista para Tancos.



**12. ALTO PINA** Estamos praticamente no centro do Arripiado. Existe um chafariz público datado de 1925. Podemos também admirar a Igreja de São Marcos, mandada construir pela família Sommer, em MCMLIX. A cantaria da fachada é oriunda da Igreja de Santa Apolónia, tendo sido transportada de comboio até à Barquinha, onde foi mudada para carros de bois até Tancos e aí coube ao batelão fazer a travessia até ao Arripiado.



## 13. ESCADINHAS DA QUINTA

Como tantas outras, estão floridas pelo empenho dos moradores. Estamos a chegar ao fim do nosso percurso.



No Cais Militar temos um lanche para oferecer. Esperamos que tenham gostado, e contamos consigo para o próximo percurso.



**Duração:** 3h30 (aproximadamente)  
**Distância:** 8,5 Km  
**Grau de Dificuldade:** Média/Baixa  
**Recomendações:** Sapatilhas ou botas, roupa apropriada, máquina fotográfica, binóculos e água.



# Lenda do Arripiado

Conta a lenda que durante as invasões Mouras, nesta zona, habitava o Castelo de Almourol um casal de Mouros que tinham uma linda filha, de seu nome *Ari*.

Um dia vieram passear a esta localidade ribeirinha. Encontraram um robusto e bonito rapaz, que ao olhar a formosa *Ari*, logo dela se enamorou sendo por ela correspondido. Este amor era cada vez mais intenso e eles queriam estar juntos, mas os pais de *Ari* não queriam este namoro e proibiram-na de sair do Castelo e para impedir uma possível fuga de *Ari*, "piaram-a" (prender uma corda à perna e a um outro objecto).

E desta pobre *Ari* piada veio a surgir o nome *Arripiada*, que com o decorrer dos tempos resultou em **ARRIPIADO**.

## Seja Activo!

- **2 a 3 vezes por semana: Alongamentos e treinos de força**  
Faça actividades de força e flexibilidade para manter os músculos firmes: flexões de braços e pernas, abdominais, aeróbica, step, etc.
- **3 a 5 vezes por semana: Pôr o coração a bater mais depressa**  
Faça actividades mais intensas, que façam suar: jogar futebol, ténis, basquetebol ou outro desporto que goste, andar de bicicleta, nadar, correr, etc.
- **Todos os dias: Mexa-se o mais que puder**  
Não fique parado! Ande a pé sempre que puder. Em casa cuide do jardim, lave o carro à mão, passeie depois de jantar,... Seja criativo! No seu dia-a-dia invente mais formas de se mexer.

## Boas Notícias!

Está provado que se fizer, no mínimo, 30 minutos de actividade física moderada, 5 vezes por semana vai obter grandes benefícios para a sua saúde e qualidade de vida! E estas boas notícias aplicam-se a todos, independentemente da idade. Qualquer pessoa pode e deve **Ser Activa**.

# NÃO DEIXE DE VISITAR:

## CARREGUEIRA



- Espaço de Lazer "Mãe d'Água"
- Zona Verde
- Igreja de Santa Bárbara
- Casa do Alfaiate (Artesanato)
- Espaço "Memórias Casal do Freixo"
- Pátio Desportivo "Agorespace"
- Mercado

## ARRIPIADO

- Vista Panorâmica
- Zona Ribeirinha
- Miradouro do Almourol
- Igreja de S. Marcos
- Casa das Artes
- Loja do Artesanato
- Anfiteatro Ribeirinho



## JUNTA DE FREGUESIA DA CARREGUEIRA

PROVÍNCIA: Ribatejo | ÁREA ADMINISTRATIVA: 10.208 ha  
 DISTRITO: Santarém | N.º DE HABITANTES: 2.295  
 CONCELHO: Chamusca | FERIADO MUNICIPAL: Quinta-feira Ascensão  
 DIOCESE: Santarém | TELEF.: 249 740 244 • FAX: 249 741 053



Uma autarquia em constante progresso

Criação da Freguesia da Carregueira: 4 de Outubro de 1985