



## The Pr1me Energize: um hotel com boa energia

Pouco dada a correrias, a Time Out calçou os ténis e foi caminhar por Monte Gordo com o The Pr1me Energize.

Por Ágata Xavier

Publicado Quinta-feira 15 Novembro 2018



PUBLICIDADE



Corre-se tanto no dia a dia e ainda há quem queira que se corra nas férias? À partida não parece o programa ideal para aqueles dias longe do trabalho, mas o que dizer quando se chega ao **The Pr1me Energize**, em Monte Gordo, no Algarve, que equipou o ginásio com as melhores máquinas do mercado e programou corridas e caminhadas por trilhos que se estendem paralelamente ao mar? Não há volta a dar: calçam-se as sapatilhas, veste-se a melhor roupa antitranspirante e ouve-se o “Eye of the Tiger” em *repeat* nos *headphones*.

## **Born to run**

No final, e porque ser saudável não significa embarcar em teorias restritivas, o restaurante FUEL – acrónimo para For Unconventional Exciting Life – garante refeições equilibradas e generosas (ao ponto de um prato dar para duas pessoas). Na ementa encontra um pão de curgete feito no hotel – com uma textura que se assemelha a um bolo – creme de batata doce com figos confitados, gnocchi crocantes com hummus de beterraba e maionese de alho, uma salada Prime Caesar que alimenta três pessoas (mesmo se tiverem corrido a minimaratona), ou bife de atum grelhado (e bem, só a roçar a chapa quente) com esmagada de batata doce e salada montanheira (tomate, pepino e cebola aos cubos), típica do Algarve. Na sala das máquinas, onde também pode praticar desportos mais relaxantes como yoga ou pilates, existem vários equipamentos da Technogym, um dos quais permite que duas pessoas corram lado a lado no mesmo circuito, inclusivamente num trilho que tenham feito e cujas coordenadas podem adicionar através de uma app – ou seja, se quiser repetir aquela subida à Torre da Serra da Estrela, pode fazê-lo, assim como simular que está a percorrer Lanzarote numa prova de Ironman.

E porque nem só de esforço se fazem as férias, existe um spa com três salas (uma das quais para casais), uma piscina com jacuzzi e uma sauna onde pode relaxar e recarregar baterias – por enquanto, falta apenas finalizar os tanques de criopreservação.

O spa combina massagens de relaxamento com outras energizantes, com destaque para a de assinatura (que se chama energize, precisamente), onde o terapeuta herdará todo o seu cansaço, tal é a intensidade que aplica. Com a opção de 30, 55 e 85 minutos (por 45€, 70€ e 90€, respectivamente), fica a saber o que sente um atleta profissional depois dos treinos. Isto porque, e ainda não tínhamos referido, o Prime Energize está preparado para receber atletas de alta competição, nomeadamente futebol, rãguebi, atletismo ou golfe, modalidades que por lá já passaram – nesta semana, por exemplo, a grupeta de sub-19 da selecção suíça de futebol passeia por Monte Gordo. Para quem procura relaxar, opte pela Bye Bye Stress, uma massagem de pindas com alfazema aquecidas – 30, 55 ou 85 minutos por 40€, 65€ ou 85€).

O hotel que abriu em Julho prepara-se agora para a “melhor festa de passagem de ano do Algarve”, como sugere Frederico Mira, director geral, onde, além de conjugarem jantar com festa, irão organizar uma corrida de São Silvestre, a 31 de Dezembro, e um workshop de corrida. Nos planos está também a abertura, para Abril, do The Pr1me Energize Beach Club, no passadiço da praia de Monte Gordo, de modo a “aproximar ainda mais os hóspedes da praia”, que fica a 400 metros.

#### Viagens

## The Pr1me Energize

#### Como chegar

Siga pela A2 até encontrar a A22. Apanhe a saída 17 e vá pela N125 até Monte Gordo.

#### Preços

Quartos a partir

dos 65€

[Ler mais](#)

[Reservar](#)

## Outras escapadinhas

©DR

Coisas para fazer

## Escapadinhas: sete sugestões de enoturismo no Alentejo

É sobretudo na planície dourada (mais seca e quente), mas também nos declives das serras (mais húmidos) que crescem as vinhas alentejanas – e cada terroir garante um sabor distinto aos vinhos. Em Portalegre, por exemplo, as vinhas estão plantadas nas encostas graníticas da Serra de São Mamede, criando uma espécie de microclima que torna as temperaturas mais baixas que o habitual. Dividida em oito principais sub-regiões vinícolas – Borba, Évora, Moura, Redondo, Granja/Amareleja, Portalegre, Reguengos e Vidigueira – a vinicultura no Alentejo esteve até tarde em segundo plano, por causa da produção de cereais, tendo apenas começado a desenvolver-se nos anos 50 do século passado. Com a região a ser demarcada em 1988, o Alentejo tornou-se numa das zonas mais ricas e interessantes em enoturismo. Conheça as nossas sugestões de enoturismo no Alentejo.

[+ mostrar mais](#)

[Ler mais](#)