Caminhar Convida

Sabugal

Manual das Caminhadas
Ano 2019

Município
do
Sabugal

Manual das Caminhadas
Ano 2019

Projeto Caminhar Com Vida

Introdução

As caminhadas constituem momentos de convívio por excelência, mas também de contemplação do património histórico-cultural e dos valores naturais que nos rodeiam.

O município pretende estimular a confraternização entre comunidades, mas também fomentar a divulgação do património construído e ao mesmo tempo sensibilizar as populações para a preservação dos elementos naturais.

A escolha dos percursos através de atalhos e caminhos tradicionais envolve, muitas vezes, a decisão de diversificar as paisagens, monumentos ou traços culturais que nos distinguem, constituindo desta forma e também um produto de turismo ativo.

O projeto Caminhar Com Vida, pretende, na vertente das caminhadas, a organização de um conjunto de ações tematicamente programadas e com calendarização anual bem definida, envolvendo sempre as entidades locais (Juntas de Freguesia e/ou Associações), com o intuito de serem corretamente divulgadas para assegurarem uma elevada participação, constituindo assim um evento de sucesso nas suas várias dimensões.

Pudemos constatar, ao longo dos últimos anos, que as caminhadas implementadas pela Câmara Municipal do Sabugal têm constituído um verdadeiro sucesso, tanto para os residentes como para quem nos visita. Esta circunstância impulsionou o município a continuar a organizar anualmente um conjunto de caminhadas que pretendem ir ao encontro do entusiasmo das nossas populações, inaugurando assim mais uma temporada, a iniciar-se em abril, e que se irá prolongar ao longo de todo o ano de 2019.

Ao longo do ano 2019 vão realizar-se 4 caminhadas, subordinadas às temáticas das estações do ano, servindo estes percursos promover locais de emblemáticos do concelho, destacando-se sobretudo o rico património histórico-cultural, mas também natural do Concelho do Sabugal.

Objetivos Saudáveis

Dos exercícios ditos aeróbicos, as caminhadas são uma das modalidades que reúne maior número de qualidades. Todas as pessoas que não apresentam limitações físicas importantes podem caminhar. Todos aprendem a caminhar muito cedo na vida, portanto, somos bio-mecanicamente mais eficientes durante uma caminhada, do que durante qualquer outra atividade física.

Esta proposta, inserida no projeto **Caminhar Com Vida** consiste na realização de percursos pedestres, abertos a toda a população com o objetivo de cativar a população para os benefícios do exercício físico, não só para o corpo, mas também para a mente: *"mente sã em corpo são"*.

Podemos organizar em dois pontos principais os objetivos desta ação, destacando por um lado, incentivar a comunidade para a prática de atividade física efetiva, consciencializando essa comunidade sobre a forma correta de se praticar a caminhada, seus benefícios e a alimentação adequada para a manutenção da saúde. Por outro lado, destacamos o objetivo de divulgação e usufruto do património construído e natural do concelho.

Objetivos específicos

- Incentivar a comunidade a adotar hábitos saudáveis;
- Incitar à prática da caminhada orientada;
- Proporcionar uma atividade de qualidade e orientação para a prática correta;
- Orientar a comunidade à adoção de hábitos alimentares adequados;
- Melhorar a qualidade de vida dos participantes com hábitos saudáveis;
- Usufruir do património natural e construído do concelho;

Parcerias Ano 2019

Junta de Freguesia da Bendada
Contactos: 275 456 020 / 926 889 110 / 965 481 768
Email: jf-bendada@sabugal.pt

Junta de Freguesia do Baraçal
Contactos: 271 752 054 / 926 889 109 / 962 857 608
Email: jf-baracal@sabugal.pt

ACDS - Associação Cultural e Desportiva do Soito
Contacto ACDS – Associação Cultural e Desportiva do Soito
Arlindo dos Santos Fernandes 966 785 357
Email: alberto.barata@cm-sabugal.pt

AJP - Associação Juventude Pontense
Contactar Marcos Carreira – 964 239 626
Email: ajpontense2004@hotmail.com

Calendarização

Caminhada de Primavera
- Bendada: 7 de abril de 2019 (domingo) -

Local	Ponto de encontro	Hora	Estacionamento	Distância do percurso	Duração aproximada	Dificuldade	Tipo de Rota	Local de Almoço
Bendada	Largo do Mercado (Coreto)	09:00h	Suficiente	12,5 km	+/-3 horas	Média	Circular	Parque Merendas

- Reforço (pequeno almoço) cruzamento no caminho do Lameiro da Capelinha.

Caminhada de Verão
Inauguração PR 9 – Moira Encantada
- Baraçal: 7 de julho de 2019 (domingo) -

Local	Ponto de encontro	Hora	Estacionamento	Distância do percurso	Duração aproximada	Dificuldade	Tipo de Rota	Local de Almoço
Baraçal	Recinto de Festas	9:00h	Suficiente	14,5 km	+/-3:30h/4h	Fácil/Média	Circular	Recinto de Festas

- Reforço (pequeno almoço) na zona de lazer de Roque Amador.

Caminhada de Outono
- Soito: 20 de outubro de 2019 (domingo) -

Local	Ponto de encontro	Hora	Estacionamento	Distância do percurso	Duração aproximada	Dificuldade	Tipo de Rota	Local de Almoço
Soito	Rua das Eiras (em frente à Associação)	9:00h	Suficiente	14 Km	+/-3:30h	Fácil/Média	Circular	Associação Cultural e Desportiva do Soito

- Reforço (pequeno almoço) na zona de lazer da Praia Fluvial da Barragem de Alfaiates.

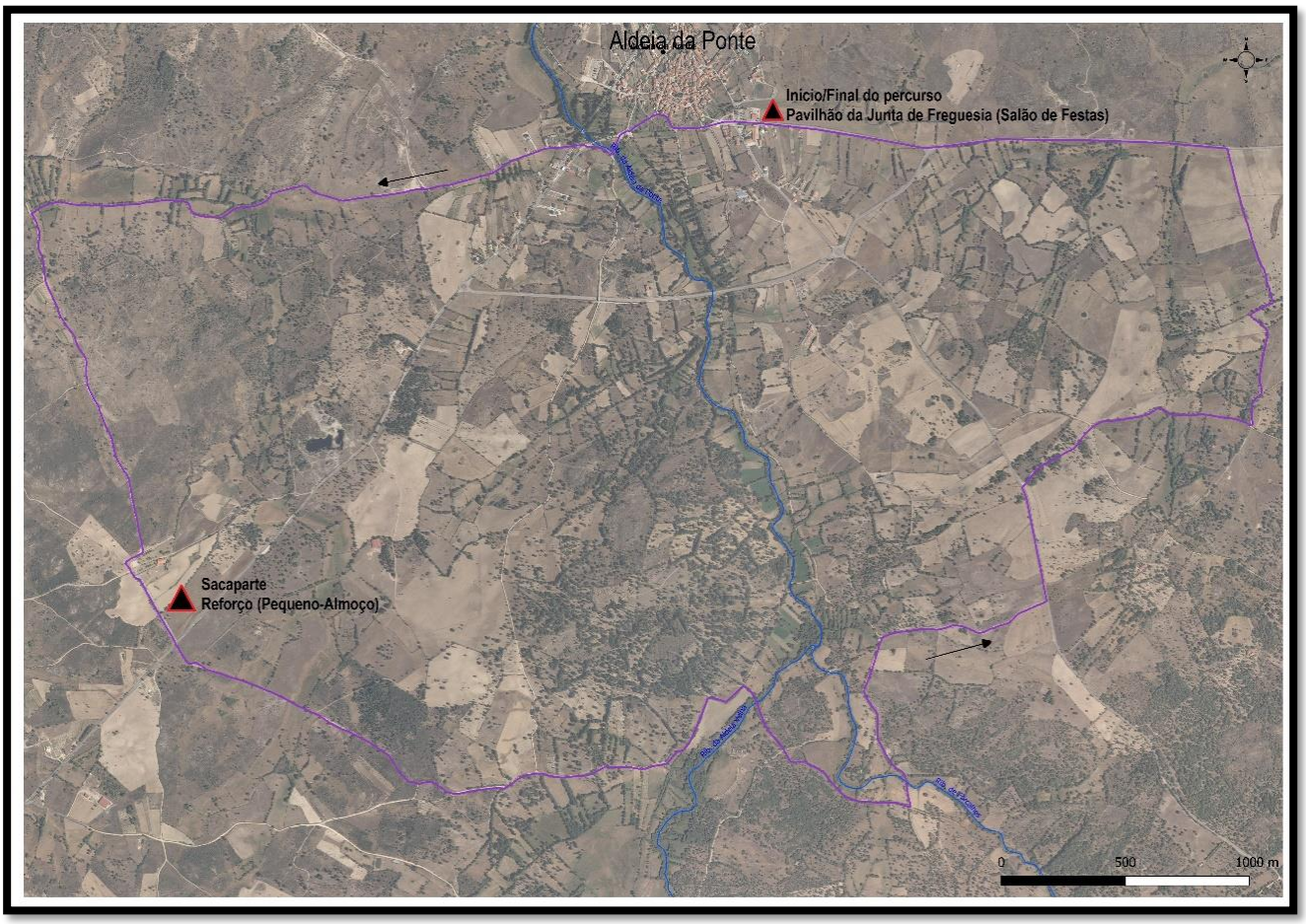
Caminhada de Inverno
- Aldeia da Ponte: 22 de dezembro de 2019 (domingo) -

Local	Ponto de encontro	Hora	Estacionamento	Distância do percurso	Duração aproximada	Dificuldade	Tipo de Rota	Local de Almoço
Aldeia da Ponte	Pavilhão Junta de Freguesia (Salão de Festas)	9:00h	Suficiente	15Km	+/-3:30h	Fácil	Circular	Pavilhão Junta de Freguesia (Salão de Festas)

- Reforço (pequeno almoço) no Convento de Sacaparte.

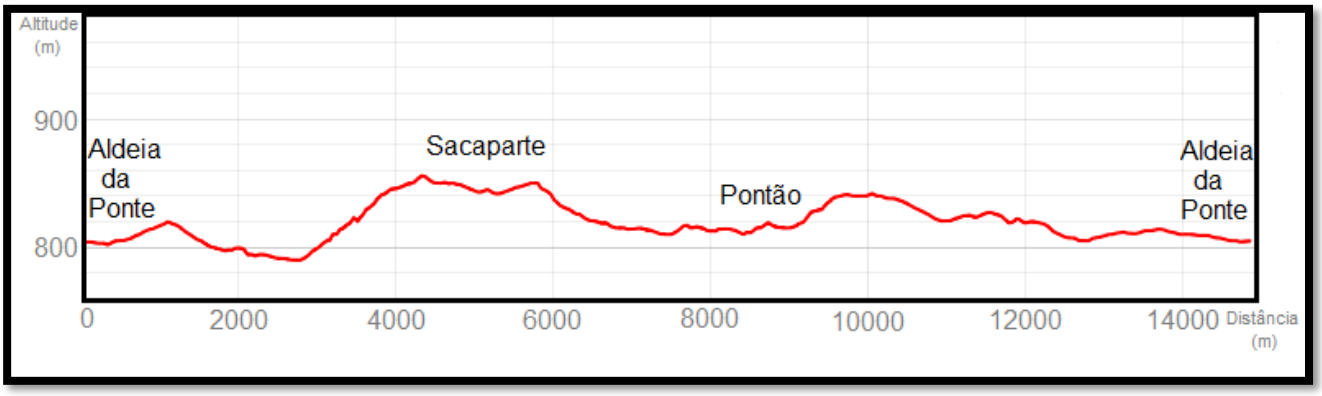
Mapa do Percurso

Percurso da Caminhada de Inverno (Aldeia da Ponte - 22 de dezembro de 2019)



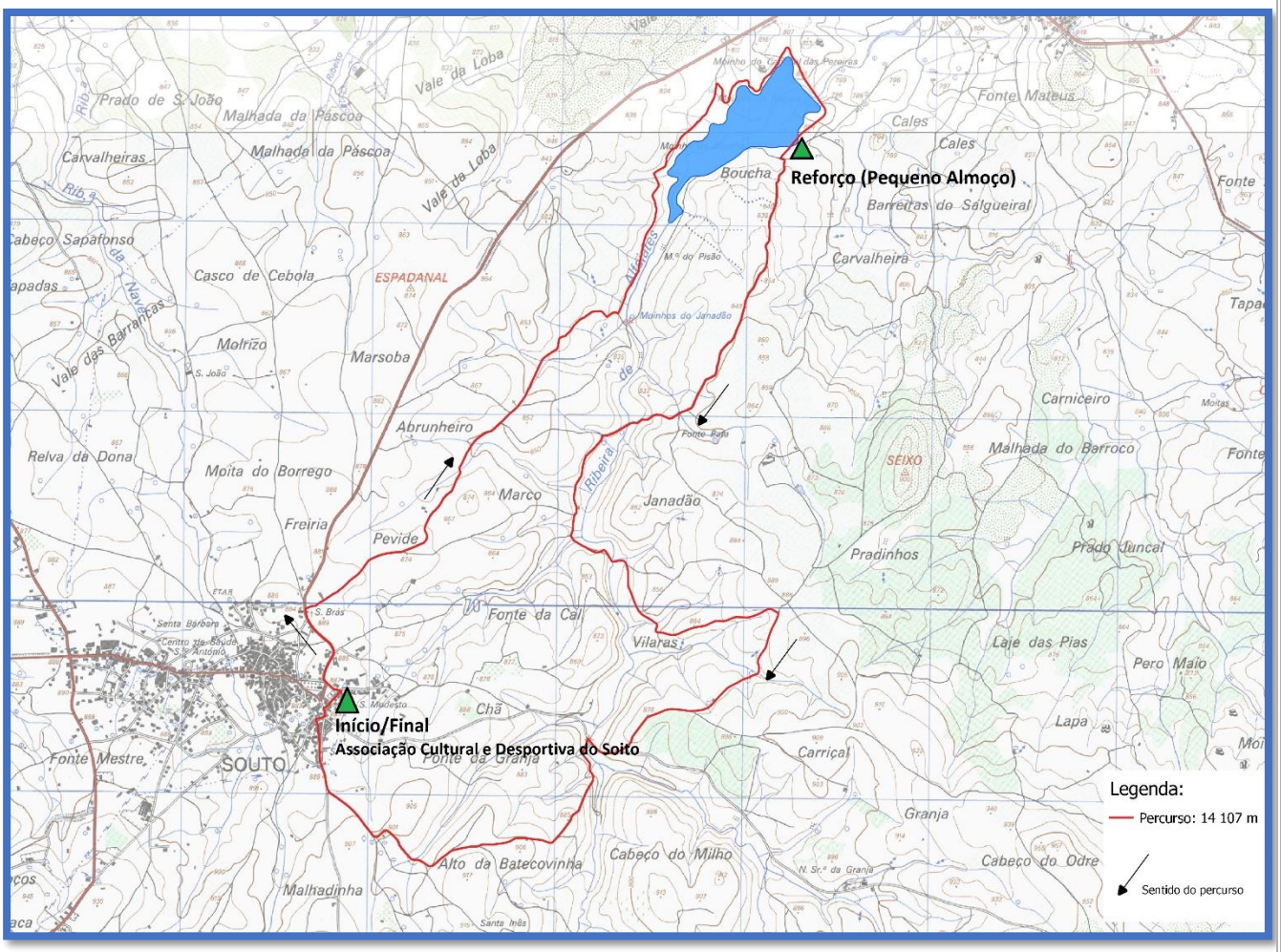
Perfil do Percurso

Perfil da Caminhada de Inverno (Aldeia da Ponte - 22 de dezembro de 2019)



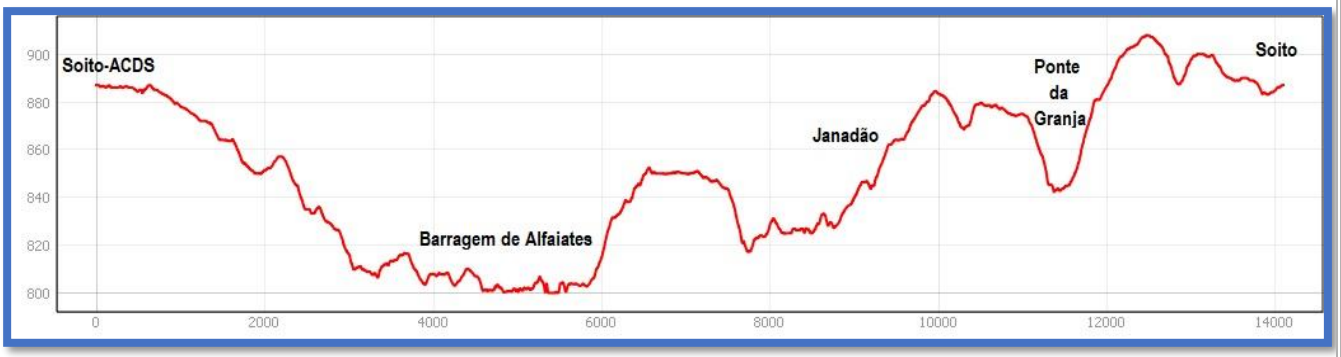
Mapa do Percurso

Percurso da Caminhada de Outono (Soito – 20 de outubro de 2019)



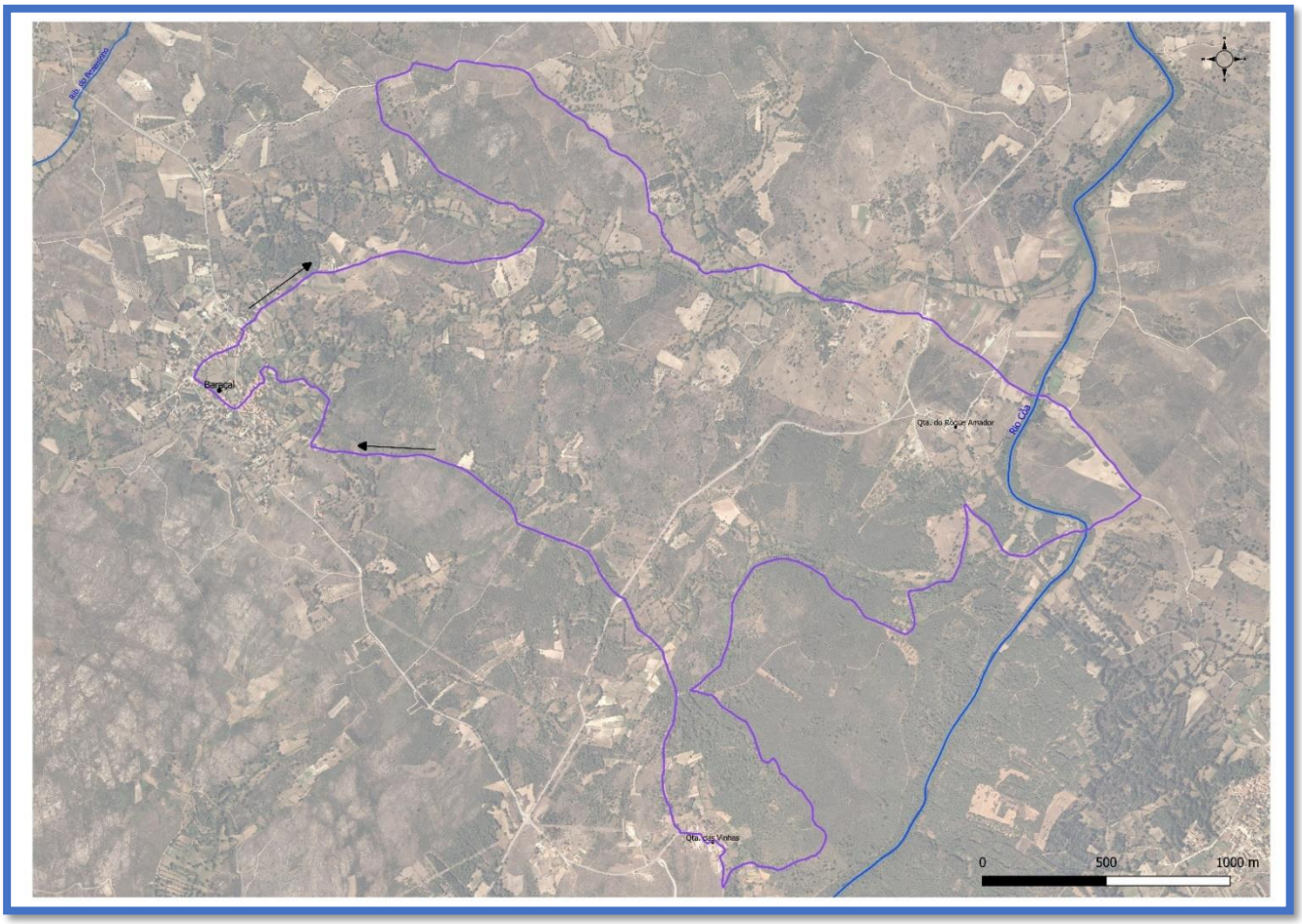
Perfil do Percurso

Perfil da Caminhada de Outono (Soito - 20 de outubro de 2019)



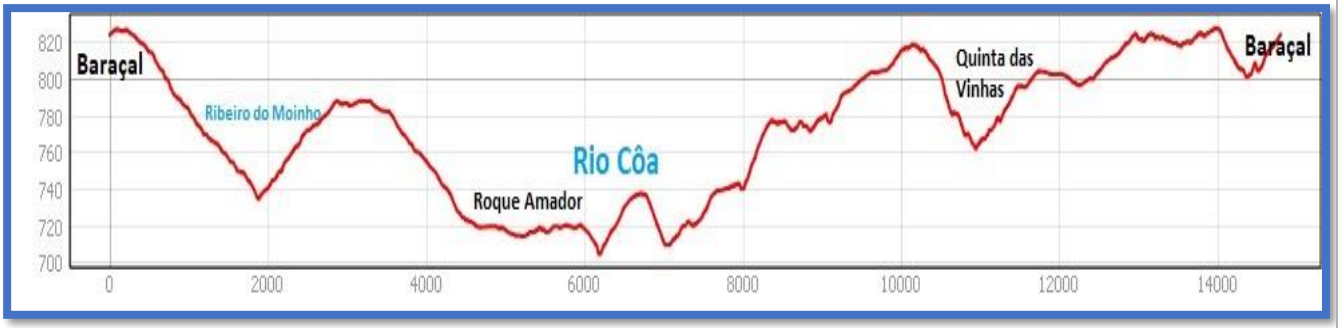
Mapa do Percurso

Percurso da Caminhada de Verão (Baraçal - 7 de julho de 2019



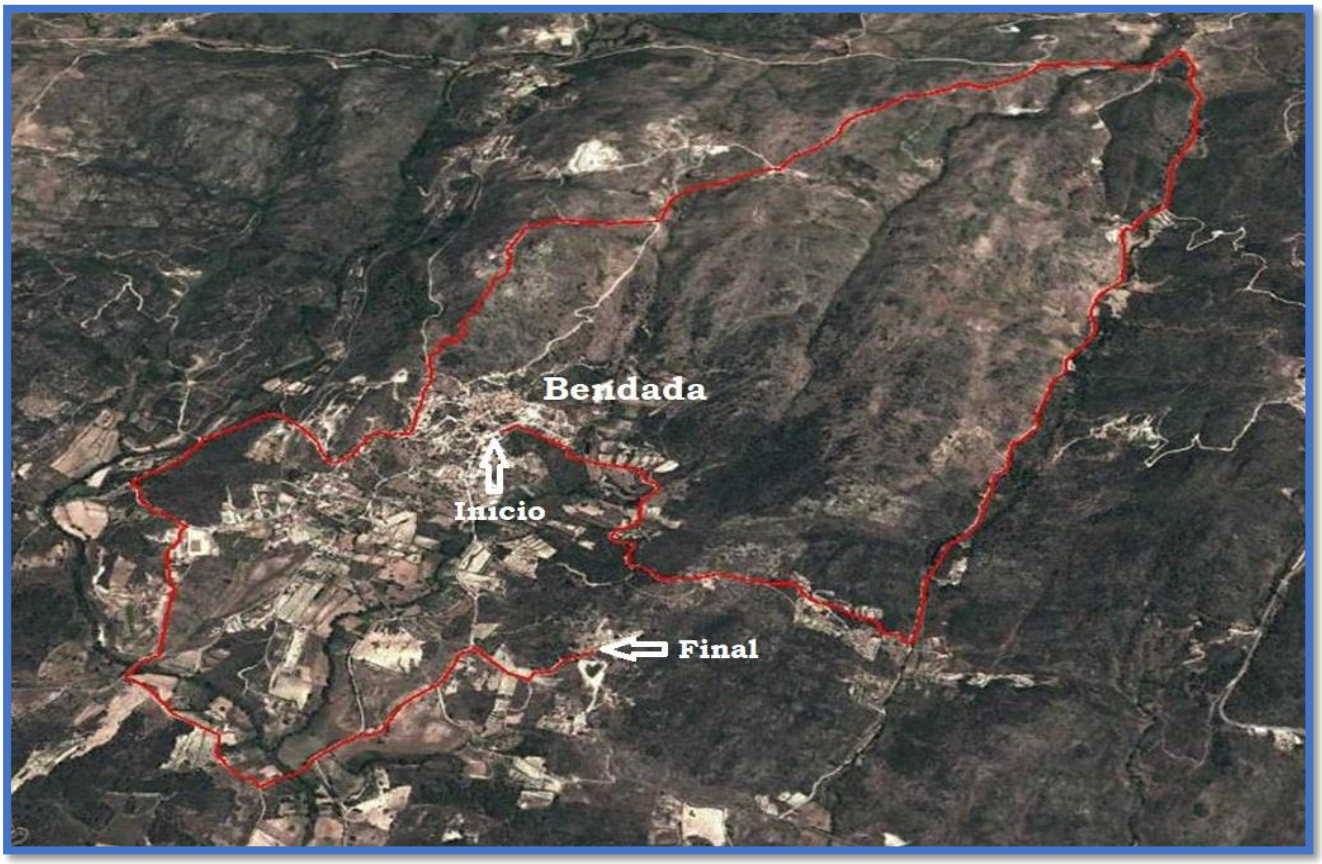
Perfil do Percurso

Perfil da Caminhada de Verão (Baraçal - 7 de julho de 2019)



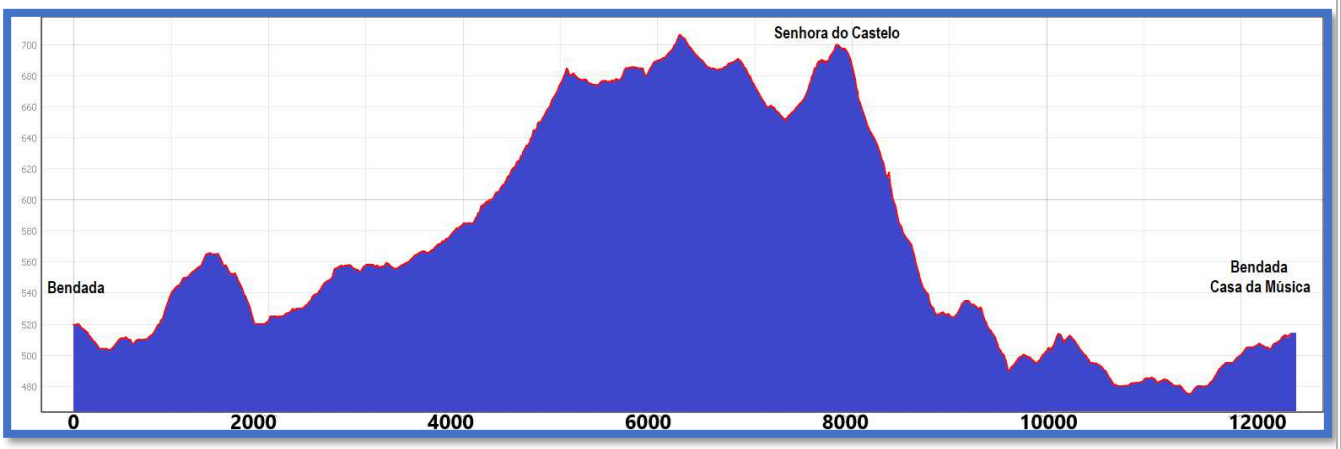
Mapa do Percurso

Percurso da Caminhada de Primavera (Bendada - 7 de abril de 2019)



Perfil do Percurso

Perfil da Caminhada de Primavera (Bendada - 7 de abril de 2019)



Equipamento aconselhado aos caminhantes

Os caminhantes devem sempre ter em atenção a previsão meteorológica para o dia da caminhada, adequando o seu equipamento às condições atmosféricas previstas.

Sugestões de equipamento

- ✓ Mochila;
- ✓ Calçado (botas ou sapatilhas) confortáveis;
- ✓ Calças impermeáveis, fato de treino ou calções;
- ✓ Casaco impermeável;
- ✓ Par de meias suplentes;
- ✓ Gorro ou chapéu;
- ✓ Impermeável;
- ✓ Polar ou t-shirt;
- ✓ Protetor solar;
- ✓ Água;
- ✓ Comida leve;
- ✓ Bastão de caminhada;
- ✓ Canivete;
- ✓ Saco de plástico para transporte/recolha do lixo;

Inscrições

As inscrições devem ser realizadas na Junta de Freguesia do local onde se realiza a caminhada, ou através do sítio www.cm-sabugal.pt, por intermédio do preenchimento de ficha de inscrição ou através do envio desse mesmo formulário devidamente preenchido para o endereço de correio eletrónico caminharcomvida@cm-sabugal.pt, até às 16:30h da sexta-feira imediatamente anterior à data marcada para a realização da caminhada.

A inscrição na caminhada tem um custo de **7,00€** e inclui, para além das atividades referidas, reforço (pequeno almoço), almoço (no final da caminhada) e seguro de acidentes pessoais.

O pagamento da inscrição será efetuado junto dos responsáveis da organização, até 30 minutos antes do início da caminhada.