Sabugal

Manual das Caminhadas

Ano 2020

MUNICÍPIO
DO
SABUGAL

Manual das Caminhadas
Ano 2020

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 também desta forma 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 maio, e que se irá prolongar ao longo de todo o ano de 2020.

Ao longo do ano 2020 vão realizar-se quatro caminhadas: Rapoula do Côa, Águas Belas, Batocas e Vila do Touro. Servindo estes percursos para promover locais emblemáticos do nosso território, destacando-se sobretudo o rico património histórico-cultural, mas também o património 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;**

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 transportar/recolher lixo;**

Parcerias Ano 2020

Junta de Freguesia de Rapoula do Côa
Contacto: 271 607 447
Email: jfrapouladocoa@gmail.com

Junta de Freguesia de Águas Belas
Contacto: 271 754 062 / 926 889 101
Email: sandrasilvest16@hotmail.com

União de Freguesias de Aldeia da Ribeira, Vilar Maior e Badamalos
Contacto: 926 889 140
Email: ufarvmb@gmail.com

Freguesia de Vila do Touro
Contacto: 271 697 601 / 926 889 139
Email: freguesiaviladotouro@hotmail.com

Calendarização

- Rapoula do Côa: 10 de maio de 2020 (Domingo)

- Águas Belas: 28 de junho de 2020 (Domingo)

- Batocas: 11 de outubro (Domingo)
  União de Freguesias de Aldeia da Ribeira, Vilar Maior e Badamalos

- Vila do Touro: 15 de novembro (Domingo)

Inscrições

As inscrições devem ser realizadas na Junta de Freguesia e/ou Associação 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€ (sete euros) 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.