

CaminhAR CONVIDA



Índice

Introdução.....	2
Objetivo.....	2
Objetivos específicos.....	3
Parcerias União de Freguesias de Aldeia da Ribeira, Vilar Maior e Badamalos, Junta de Freguesia da Rebolosa, Junta de Freguesia do Soito, União de Freguesias de Sabugal e Aldeia de Santo António, Junta de Freguesia de Sortelha e Junta de Freguesia da Bendada	3
Calendarização.....	3
Calendário das Caminhadas	3
Material Aconselhado aos Caminhantes	4
Inscrições.....	4
Percursos.....	5
Vilar Maior – Rebolosa	5
Rebolosa – Soito	5
Soito - Sabugal	5
Aldeia de Santo António – Sortelha	5
Sortelha – Bendada.....	5

Introdução

A caminhada é considerada como um dos ‘remédios’ mais eficazes no combate ao sedentarismo e melhora da qualidade de vida. É uma atividade física de baixo impacto, sem maiores exigências de aprendizagem técnica ou necessidade de equipamentos sofisticados. Refletindo na importância da prática da caminhada nos dias de hoje e no crescente número de adeptos desta prática, propomos uma breve reflexão sobre esta atividade e suas relações com o estilo de vida ativo, o lazer e, como consequência, o que deste contexto reflete na qualidade de vida.

Todas as pessoas que não apresentam limitações físicas importantes podem caminhar e desde muito cedo aprendemos a caminhar na vida, portanto, somos bio mecanicamente mais eficientes durante uma caminhada, do que durante qualquer outra atividade física.

Alimentada pelo sucesso das caminhadas realizadas durante os anos transatos, a Câmara Municipal de Sabugal vai realizar ao longo do ano 2017 mais uma temporada de caminhadas.

Este projeto consiste na realização de percursos pedestres inseridos na **“GR 22 - Rota Das Aldeias Históricas”**, abertos a toda a população com o objetivo de alertar a população para os benefícios do exercício físico, não só para o corpo mas também para a mente. Estes percursos pedestres servem também para levar à (re)descoberta e promover locais de referência, como sendo, património histórico e natural do Concelho de Sabugal.

Durante o ano de 2017 realizar-se-ão 5 percursos pedestres perfazendo um total de 58,735 km, que vão ligar Vilar Maior à Bendada, passando por diversas freguesias do concelho” Vilar Maior, Aldeia da Ribeira, Rebolosa, Alfaiate, Soito, Sabugal, Aldeia de Santo António, Sortelha e Bendada”.

Objetivo

Incentivar a comunidade à prática de alguma atividade física de maneira permanente, neste caso específico a caminhada, consciencializando a comunidade local sobre a forma correta de se praticar a caminhada, seus benefícios e de uma alimentação adequada para a manutenção da saúde, bem como incentivar à visita do nosso belíssimo património natural e construído.

Objetivos específicos

- Incentivar a comunidade a adotar hábitos saudáveis;
- Incentivar 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;
- Visitar/reviver o património natural e construído do concelho.

Parcerias

União de Freguesias de Aldeia da Ribeira, Vilar Maior e Badamalos

Junta de Freguesia da Rebolosa

Junta de Freguesia do Soito

União de Freguesias de Sabugal e Aldeia de Santo António

Junta de Freguesia de Sortelha

Junta de Freguesia da Bendada

Calendarização

As caminhadas terão uma periodicidade mensal, realizadas, em regra, no segundo domingo de cada mês.

Terão início no mês de março e terminarão no mês de Julho.

Calendário das Caminhadas

Data	Local	Distância
12-03-2017	Vilar Maior – Rebolosa	10,7 Km
09-04-2017	Rebolosa – Soito	11,4 Km
14-05-2017	Soito - Sabugal	15,1 Km
11-06-2017	Aldeia de Santo António – Sortelha	12,3 Km
09-07-2017	Sortelha – Bendada	10,1 Km

Material Aconselhado aos Caminhantes

De acordo com a meteorologia prevista para o dia da Caminhada, o participante deverá de adequar o material às condições atmosféricas.

Material sugerido:

- Mochila
- Botas ou Sapatilhas confortáveis
- Calças impermeáveis, fato de treino ou calções
- Casaco impermeável
- Gorro ou chapéu
- Impermeável
- Polar ou t-shirt
- Protetor solar
- Água
- Comida leve
- Bastão de caminhada
- Canivete
- Saco de Plástico para o lixo
- Meias suplentes

Inscrições

As inscrições podem ser efetuadas através do telefone nº271 750 150 (Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal) site 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 16h30 da sexta-feira imediatamente anterior à data marcada para a realização da caminhada.

A inscrição na caminhada tem um custo de 5,00€ e inclui, almoço (no final da caminhada), seguro de acidentes pessoal e transporte do local de chegada ao local de partida.

O pagamento da inscrição será efetuado junto dos responsáveis da organização, até 10 minutos antes do início da caminhada.

No caso de o participante ser menor deverá no dia da caminhada fazer-se acompanhar por autorização do encarregado de educação ou Tutor devidamente assinada, exceto quando o mesmo também participe na caminhada.

Percursos

Vilar Maior – Rebolosa

Distância	Duração *	Dificuldade	Ponto Encontro	Hora	Rota
10,7 Km	3 Horas	Fácil	Largo da Praça	9 Horas	Linear

Rebolosa – Soito

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	Hora	Rota
11,4 Km	3h40m	Fácil	Largo Sta. Catarina	9 Horas	Linear

Soito - Sabugal

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	Hora	Rota
15,1 Km	5h20m	Difícil	Largo das Eiras	9 Horas	Linear

Aldeia de Santo António – Sortelha

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	Hora	Rota
12,3 Km	4 horas	Algo Difícil	Largo do Forno	9 Horas	Linear

Sortelha – Bendada

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	Hora	Rota
10,1 Km	2h30 m	Fácil	Largo Genésio	9 Horas	Linear

* Previsível