

CaminhAR CONVIDA



Manual

Índice

Introdução.....	2
Objetivo.....	2
Objetivos específicos.....	2
Parcerias.....	3
Calendarização.....	3
Calendário das Caminhadas	3
Material Aconselhado aos Caminhantes.....	3
Inscrições.....	4
Percursos.....	4
Nascente do Côa – Vale de Espinho	5
Vale de Espinho - Quadrazais	5
Quadrazais – Malcata	5
Malcata – Sabugal	5
Sabugal – Rapoula do Côa	5
Rapoula do Côa – Badamalos	5

Introdução

Dos exercícios ditos aeróbicos, a caminhada é sem sombra de dúvida a modalidade que reúne o 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.

Alimentada pelo sucesso das caminhadas realizadas durante os anos transatos, a Câmara Municipal de Sabugal vai realizar ao longo do ano 2016 mais uma temporada de caminhadas.

Este projeto consiste na realização de percursos pedestres, 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 promover locais de referência, como sendo, património histórico e natural do Concelho de Sabugal.

Durante o ano de 2016 realizar-se-ão 6 percursos pedestres ao longo da Grande Rota do Vale do Côa nos limites do nosso Concelho, ou seja, da Nascente do Rio Côa a Badamalos.

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

Junta de Freguesia de Fóios

Junta de Freguesia de Vale de Espinho

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

União de Freguesias de Sabugal e Aldeia de Santo António

Junta de Freguesia de Rapoula do Côa

Junta de Freguesia de Malcata

Junta de Freguesia de Quadrazais

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 Outubro.

Calendário das Caminhadas

Data	Local	Distância
13-03-2016	Nascente do Côa – Vale de Espinho	16,8 Km
10-04-2016	Vale de Espinho- Quadrazais	7,7 Km
08-05-2016	Quadrazais- Malcata	9,2 Km
10-07-2016	Malcata – Sabugal	14,6 Km
11-09-2016	Sabugal- Rapoula do Côa	15,6 Km
09-10-2016	Rapoula do Côa- Badamalos	12,3 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 devem ser realizadas através do 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 15 minutos antes do início da caminhada.

No caso do 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

Nascente do Côa – Vale de Espinho

Distância	Duração *	Dificuldade	Ponto Encontro	hora	Rota
16,8 Km	5 Horas	Difícil	Nascente do Côa – Foios	9 Horas	Linear

Vale de Espinho- Quadrazais

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	hora	Rota
7,7	3 Horas	Fácil	Largo das Eiras- Vale Espinho	9 Horas	Linear

Quadrazais – Malcata

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	hora	Rota
9,2Km	3:40 Horas	Fácil	Largo Nuno Montemor Quadrazais	9 Horas	Linear

Malcata – Sabugal

Distância	Duração	Dificuldade	Ponto Encontro	hora	Rota
14,6 Km	4:40 Horas*	Algo Difícil	Largo do Rossio/Torrinha Malcata	9 Horas	Linear

Sabugal – Rapoula do Côa

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	hora	Rota
15,6 Km	5 Horas	Algo Difícil	Largo da Fonte Sabugal	9 Horas	Linear

Rapoula do Côa – Badamalos

Distância	Duração*	Dificuldade	Ponto Encontro	hora	Rota
12,2 Km	4 Horas	Fácil	Largo da Igreja Rapoula do Côa	9 Horas	Linear

* Previsível