

Circuito Lousada a Correr

É consensual que a prática de atividade física regular tem ganhos a nível do bem-estar físico e mental. A corrida popular tem-se vindo a assumir como umas das formas mais fáceis, versáteis e económicas de praticar atividade física. Fácil de incorporar na rotina diária, já que pode ser feita a qualquer hora, individualmente ou em grupo, e sem equipamento ou local específico, tem sido adotada de uma forma cada vez mais equilibrada por ambos os sexos. Como única prática ou associada a outras atividades físicas são cada vez mais os que não dispensam a sua corrida uma ou mais vezes por semana. Paralelamente ao aumento de praticantes tem crescido o número de provas, na estrada ou fora dela (trails), com distâncias e dificuldades para todos os gostos e capacidades. Os recordes de participantes inscritos são com frequência batidos e o número de grupos informais organizados em contextos laborais, familiares e de amigos é crescente. Se somos “Nascidos para Correr” como nos diz Christopher McDougal no seu *best-seller*, ou se esta é uma moda que desaparecerá, só o tempo nos dirá. Contudo, atualmente, a corrida popular é responsável por uma parte muito significativa da atividade física da população adulta em Portugal e no mundo ocidental. Neste contexto, o Centro de Marcha e Corrida gerido pelo Gabinete de Desporto do Município de Lousada junta ao Programa Municipal de Caminhadas e ao Free Running o Circuito Lousada a Correr. Motivar para a prática da atividade física em geral e da corrida em particular e promover o calendário de provas concelhias são dois dos objetivos deste Circuito. As provas incluídas neste circuito são:

- a) *Corrida de Carnaval de Lousada;*
- b) *100k Portugal (100k, 42k ou 10k);*
- c) *Corrida AR Nogueira;*
- d) *Street Cross Lustosa;*
- e) *Corrida ADR Aveleda;*
- f) *Halloween Night Run Aparecida;*
- g) *Trail por Trilhos de Lousada – prova curta ou longa;*
- h) *Corrida São Silvestre de Lousada.*

As Classificações são elaboradas em função do género e classe etária.



LOUSADA A CORRER

Contactos

Apoio técnico:

quartas-feiras entre as 19h00 e as 20h00
Centro de Marcha e Corrida de Lousada
Câmara Municipal de Lousada
Parque Urbano Dr. Mário Fonseca



município de
lousada



programa nacional de
marcha e corrida



PROGRAMA MUNICIPAL DE
CAMINHADAS 2018



Free
Running



LOUSADA
A CORRER

Plano Nacional de Marcha e Corrida (PNMC)



A saúde é hoje em dia, um dos maiores problemas existente nas sociedades modernas, problemas associados à inatividade física das populações e ao sedentarismo progressivo, tais como: obesidade, cancro, doenças cardíacas, hipertensão arterial, colesterol elevado diabetes, osteoporose, depressão e morte prematura, poderiam em muitos casos ser evitados caso as pessoas dedicassem um mínimo por semana à prática de exercício físico. Estudos comprovam que esse tempo de atividade física moderada é o suficiente para se obterem grandes benefícios para a saúde e qualidade de vida.

A caminhada e a corrida são as atividades físicas que pelas suas características e benefícios proporcionados a quem as pratica, melhor se adequam a estas recomendações.

O PNMC é um Projeto Nacional no âmbito da marcha e corrida, e tem como compromisso e objetivos principais:

- a) Promover a mobilização da população em geral para a prática desportiva;
- b) Contribuir para o aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país;
- c) Desenvolver e reforçar junto das comunidades locais, um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo;
- d) Desenvolver mecanismos de cooperação entre as diferentes instituições (autarquias, clubes, centros de saúde, organizadores de eventos, entre outros) para aumentar as oportunidades de prática através da criação de iniciativas locais.

Criado em 2009, o PNMC tem vindo a concretizar os objetivos acima enunciados. Fruto de uma estratégia bem definida, tem vindo a aumentar a sua implementação a nível nacional, envolvendo já uma vasta Rede de Centros de Marcha e Corrida (em adesão e em funcionamento) sendo ainda importante de assinalar o elevado número de participantes envolvidos nas atividades, bem como na formação de técnicos desportivos para intervir no Programa Nacional de Marcha e Corrida.

Nos Centros de Marcha e Corrida do PNMC temos o compromisso de conhecer os nossos praticantes e ajudá-los a concretizar os seus objetivos.

A filosofia do PNMC baseia no facto de oferecermos atividades para todos os níveis, estado de forma, género, idades e de todos poderem beneficiar destas práticas.

Programa Municipal de Caminhadas



O Programa Municipal de Caminha, a par dos Free Running e do Circuito Correr Lousada (a lançar este ano) são atividades desenvolvidas no âmbito do Centro de Marcha e Corrida da responsabilidade do Pelouro do Desporto do Município de Lousada. O Programa de Caminhadas iniciou-se em 2015, tendo então envolvido 17 eventos. No ano transato este número já foi de 26 Caminhadas, envolvendo mais de 5000 caminheiros. O Programa destina-se a todas as pessoas, independentemente da idade, e permite abranger públicos com condições físicas distintas. Materializa-se no apoio a organizações de Associações e de IPSS locais e pretende fomentar o gosto por uma vida saudável, pela prática de atividade física, bem como valorizar o património natural, paisagístico e histórico do concelho. A esmagadora maioria destas Caminhadas têm ainda uma causa solidária associada ou revertem para dinâmicas desportivas ou festividades das comunidades organizadoras. Em 2018, pretendemos manter e largar a iniciativa, reforçando desta forma a parceria com Associações e IPSS.

Free Running



O Free Running semanal consiste no encontro informal (sem intervenção do Município), que decorre todas as quartas-feiras (desde abril de 2014) no Parque Urbano Dr. Mário Fonseca pelas 19h:15. Para além destes, são organizados Free Running Especiais: temáticos e com convidados. Nos temáticos destaca-se o da Páscoa (onde se associa a iniciativa à reativação tradição das “Pitas e dos Sardões” (pães fálicos trocados entre os rapazes e as raparigas), o de Aniversário e o de Verão. Em relação aos “com convidados” são precedidos de uma conversa com alguém que partilha a paixão pelas corridas e as suas experiências, podendo ser, um atleta ou ex-atleta profissional ou, alguém que, não o sendo, destaca-se nesta área pelos seus feitos e entusiasmo. Ao longo destes anos, já marcaram presença nestes Free Runnings: Sara Moreira, Sara Catariana Ribeiro, António Mesquita, Analice Silva, Salomé Rocha, Luís Sousa Pires, Fernanda Ribeiro, Rosa Mota, Marisa Barros, Augusto Pinto Oliveira, Aurora Cunha, Pedro Rocha, António Pinto, José Magalhães, Dulce Félix, Rui Pedro Silva, Pedro Amorim, João Oliveira, Jorge Teixeira, Hélder Santos, José Regalo, Rui Pinto, Miguel Borges, Carlos Lopes, Carlos Freitas, Geraldino Silva, Éster Alves e Jorge Gabriel. Os objetivos gerais são a iniciação à corrida em não praticantes bem como servir de ponto de encontro para os inúmeros praticantes do concelho e concelhos limítrofes.