



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

V Congresso Internacional da Corrida

6 e 7 Dezembro

Ricardo Batista



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



O IMPACTO DO CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





Lamego é sede de um município com 165,42 km² de área e 26 691 habitantes (2011), subdividido em 18 freguesias. O município é limitado a norte pelos municípios de Mesão Frio e Peso da Régua, a leste por Armamar, a sueste por Tarouca, a sudoeste por Castro Daire e a oeste por Resende.

O município está situado na margem sul do rio Douro, pertencendo ao Distrito de Viseu. É uma cidade histórica e monumental, pois possui uma grande quantidade de monumentos, igrejas e casas brasonadas, sendo também uma diocese portuguesa.

Porque é que Lamego deveria apostar na criação de um Centro de Marcha e Corrida?

- **Ausência de instalações desportivas dedicadas à área de marcha e corrida;**
- **Inexistência de clubes federados;**
- **Pouca tradição na organização de provas de atletismo;**
- **Geografia;**
- **Clima....**



Decidiu apostar porque:

- O número de munícipes que caminhavam diariamente era elevado;
- Surgir de provas de atletismo na região;
- Apresenta características naturais para o desenvolvimento de corridas de montanha e trail.
- Formação de técnicos;
- Atleta Campeão nacional da Maratona;
- Rede municipal de percursos pedestres....



O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lamego foi inaugurado no dia 15 de Abril de 2010.

Com o objetivo de alcançar o maior número de munícipes, o primeiro dia, representou aquilo que pretendíamos que fosse durante muitos anos:

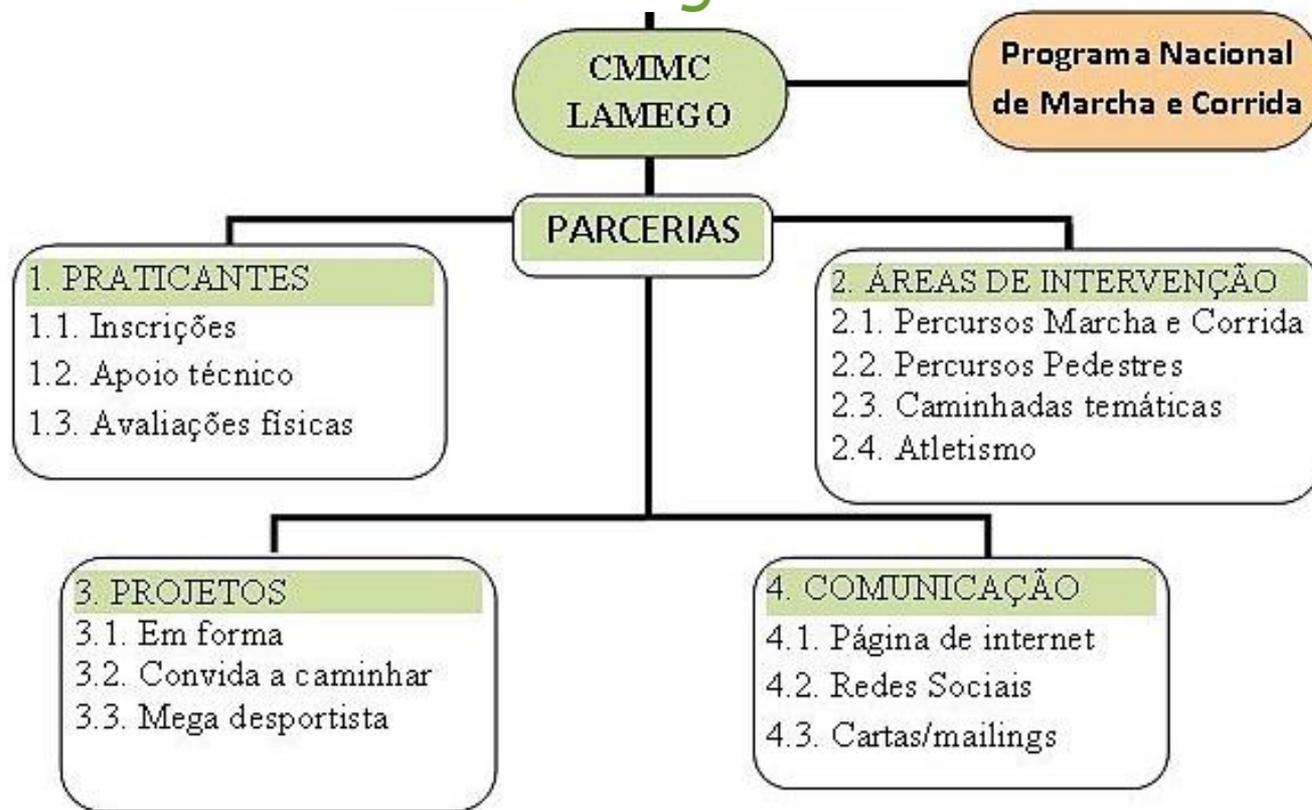
- O Programa Nacional de Marcha e Corrida foi apresentado à comunidade escolar.
- Realizou-se uma caminhada pelas ruas principais.
- E o dia inaugural terminou com o Fórum “Diabetes, Nutrição e Desporto – Uma visão integrada”.



E agora?

Com a entrada em funcionamento adivinhavam-se dificuldades em transmitir o significado do Programa Nacional de Marcha e Corrida, tendo em conta a escassez de atividades organizadas de marcha e corrida de uma forma regular.

Assim, considerando que o desenvolvimento de estratégias que promovam o conhecimento e a participação dos munícipes é essencial na promoção de um estilo de vida mais ativo, foi, então, delineado um modelo organizativo que se baseou nos seguintes áreas.



Caracterização

- **Atualmente sediado no** Complexo Desportivo de Lamego
- **Recursos Humanos**
 - 2 técnicos superiores de desporto
 - 1 técnico de desporto
 - 2 técnicos superiores (estágios profissionais)
- **Instalações utilizadas**
 - Complexo Desportivo de Lamego
 - Piscinas municipais
 - Pavilhão Desportivo Álvaro Magalhães



PARCERIAS

As parcerias assumiram desde a primeira hora um papel primordial na implementação e desenvolvimento de todas as áreas.

Com o envolvimento de diversas entidades públicas e privadas tem sido possível minimizar o investimento, aumentar a visibilidade dos eventos, diversificar as actividades e a mensagem chegar de uma forma célere ao público alvo.

- Espaço Municipal Lamego Digital que desenvolve os conteúdos do site, logotipos cartazes e desdobráveis de todos os eventos;
- Descontos na frequência das Piscinas municipais;
- Os clubes e associações que se envolvem na organização dos eventos permitindo dotar os mesmos de vários recursos humanos de uma forma voluntária;
- Os ginásios locais que contribuem na animação de diversos eventos;
- As farmácias que realizam rastreios gratuitos de tensão arterial, colesterol, glicemia, em diversas actividades.
- Lojas de desporto que proporcionam descontos
- Diversos hotéis também se têm associado disponibilizando alojamento para atletas e convidados de inúmeros eventos...



PRATICANTES

Desde o início foi definida uma estratégia promocional para conseguir captar praticantes permitindo, de uma forma sustentada, chegar mais facilmente ao público-alvo, e por sua vez, integrá-los nas várias dinâmicas a desenvolver.



CARTÃO DE PARTICIPANTE número:

nome:

data de nascimento:

B.l. / C.C. :

localidade:



Cartão de Participante
Válido de set. 2013 / ago. 2014

www.cml-marchacorrida.org

CENTRO MUNICIPAL MARCHA e CORRIDA

LAMEGO 2013/2014



Quais as vantagens ao aderir ao Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lamego?

- Cartão do praticante que dará acesso a um conjunto de regalias em provas de marcha e corrida organizadas pelas instituições organizadoras do CMMC, bem como, acesso a vantagens e promoções das entidades parceiras
- Seguro desportivo
- Informação, em primeira mão, via SMS/e-mail, dos eventos desportivos
- Descontos nas lojas aderentes, ginásios, etc..
- Passatempos exclusivos com ofertas de bilhetes de acesso a Piscinas, Teatro, ...
- Apoio de um técnico com formação específica
- Identificação de praticante com acesso a serviços em eventos e empresas
- Avaliação dos níveis de condição física
- Atribuição de prémios e destaque nacional para atletas que, por diferentes motivos, possam servir de motivação e inspiração para outros praticantes
- Site do Programa Nacional: www.marchaecorrida.pt, onde terá acesso a uma grande variedade de informações e dicas relevantes sobre treino e saúde.
- Exames Médicos com exames específicos e direccionados para a sua prática desportiva (com início numa segunda fase do projecto)

Quais os custos que terei ao aderir ao CMMC?

Está previsto a aplicação de um valor anual simbólico de 7€ (euros) que permita a cada praticante dispor dos diversos serviços e do seguro desportivo.

Inscribe-te já

Centro de Marcha e Corrida de Lamego

Tel.: 254 688 072

Email: marchaecorridalamego@gmail.com
www.facebook.com/marchaecorridalamego
www.cml-marchacorrida.org

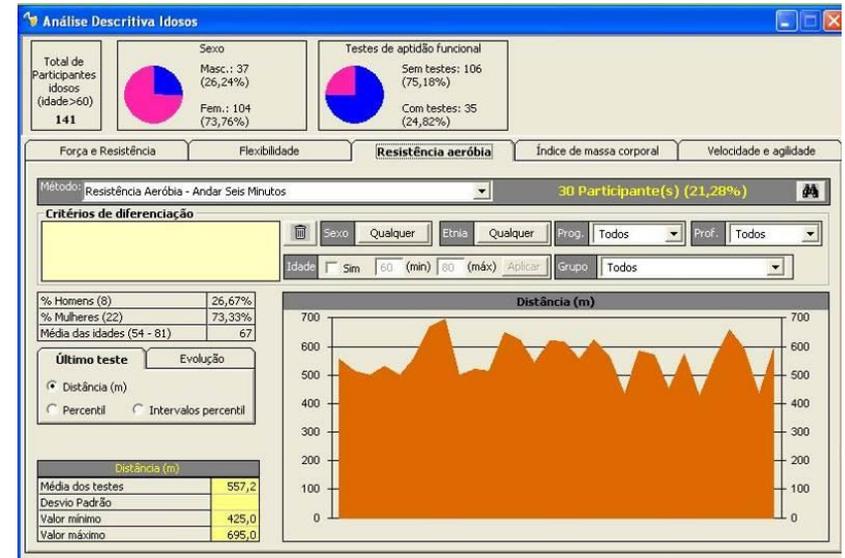


V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



1.3 Avaliações físicas

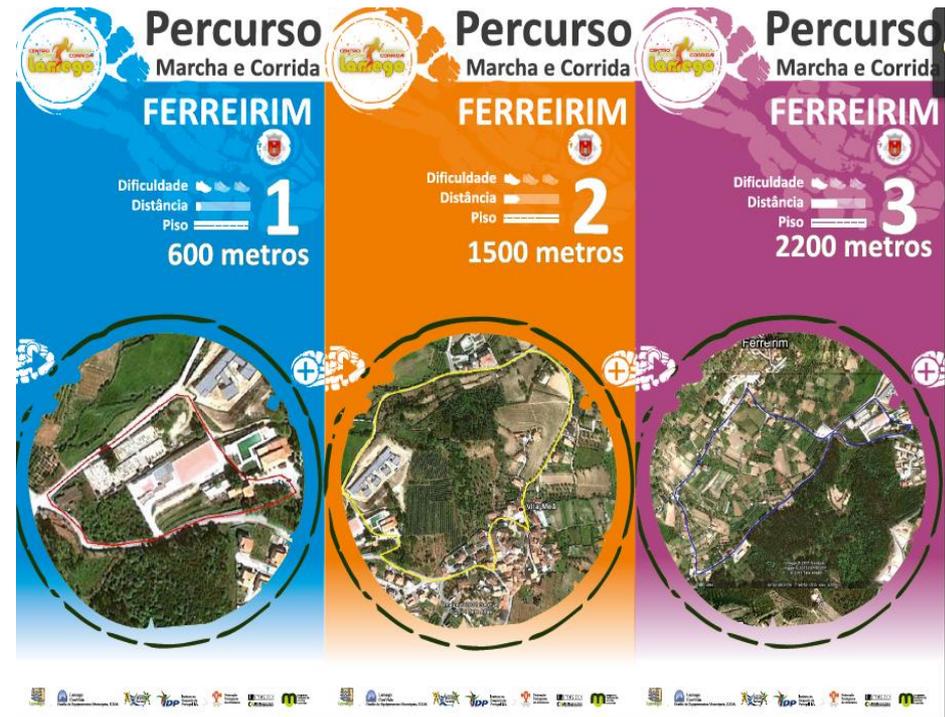
Para verificar a evolução da condição física e termos a oportunidade de prescrever de acordo com a condição de cada praticante são aplicados, trimestralmente, um conjunto de avaliações físicas. Os resultados obtidos permitem ter assim uma análise fidedigna da condição e evolução de cada praticante e, deste modo, a prescrição do treino ser individualizada e adaptada às suas características.



2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

2.1. Percursos de Marcha e Corrida

Uma vez que o Município de Lamego não desfrutava de alguma instalação dedicada à marcha e/ou corrida adoptou-se, numa primeira fase, a implementação de percursos de marcha e corrida, nas freguesias citadinas e posteriormente nas freguesias rurais. A génese destes percursos procura estabelecer distâncias e graus de dificuldade diferenciados permitindo aos praticantes optar pelo percurso que mais se adequa à sua condição física.



2.2 Percursos Pedestres

O Município de Lamego possui uma Rede Municipal de Percursos Pedestres de Lamego que inclui 6 percursos pedestres de pequena rota (PR).

Anualmente e em parceria com duas associações locais, estabelece-se uma calendarização mensal de percursos que aproveitando os existentes e dando a conhecer muitos outros trilhos procura-se valorizar o enorme potencial natural, paisagístico e patrimonial existente neste território.

PERCURSOS PEDESTRES

INFORMAÇÕES
www.tenisclubelamego.com
www.cm-lamego.pt
www.cml-marchacorrida.org

2014

LAMEGO
os mais belos trilhos

05	JANEIRO	Rota dos Reis
02	FEVEREIRO	Rota das Aldeias Perdidas
02	MARÇO	Rota do Entrudo
16	MARÇO	Trilhos de Ferreiros
06	ABRIL	Rota das Cerejeiras em Flor
27	ABRIL	Rota dos Moinhos
31	MAIO	Rota de Santiago
01	JUNHO	
08	JUNHO	Rota Varandas do Douro
21	JUNHO	Grande Rota do Douro-Sul
24	AGOSTO	Rota dos Remédios
31	AGOSTO	Varandas do Douro à Serra
21	SETEMBRO	Rota das Vindimas
26	OUTUBRO	Rota da Castanha
23	NOVEMBRO	Rota de Inverno
21	DEZEMBRO	Rota de Natal

ORGANIZAÇÃO:
 PARCERIAS:

2.3 Caminhadas temáticas

As caminhadas temáticas correspondem às acções de maior participação, uma vez que o âmbito lúdico das mesmas, aliado a uma causa são sempre excelentes motivos para uma participação massiva.



2.4 Atletismo

Após largos anos de inactividade nesta área temos procurado criar uma nova dinâmica no atletismo da seguinte forma:

- Apoio a provas de atletismo;
- Apoio técnico a atletas e clubes;
- Desenvolvimento de eventos dedicados ao público jovem;

Assim, mesmo sendo o atletismo uma modalidade ainda pouco enraizada no município podemos verificar que, lentamente mas de uma forma sustentada, nos últimos anos o número de atletas federados, clubes, títulos e participantes em provas tem aumentado.



3. Projetos

3.1 Em Forma

- Procura quantificar os efeitos da caminhada na saúde dos praticantes, através de um processo de monitorização semanal.
- Duas caminhadas semanais.
- Distância e percurso definido,
- Duração de 40 e 60 minutos,
- Percursos alterados a cada duas semanas.
- Exercícios de reforço muscular e relaxamento.
- Envolvimento da maioria dos praticantes no estudo de investigação da Faculdade de Desporto do Porto, que tem como objectivo geral avaliar o impacto do Programa Nacional de Marcha e Corrida na aptidão física, factores de risco cardiovasculares e percepções ambientais em participantes com mais de 60 anos.





3.2 Convida a Caminhar

- iniciou-se em dezembro de 2011 e procura incentivar pessoas de todas as idades a irem para a rua caminhar e conviver com outros entusiastas da prática regular de marcha.
- Simultaneamente promove-se a visita a monumentos locais, bem como a realização de sessões de dança e cantares tradicionais.
- Esta atividade decorre na última semana de cada mês
- O projeto **ConVida a Caminhar** é realizado nas freguesias do concelho de Lamego, estimulando a prática do exercício ao ar livre e em contacto permanente com a natureza.

3.3 Mega Desportista

- fomentar a prática do atletismo entre as crianças e jovens, num conceito diferente da competição tradicional, de uma forma divertida e apelativa.
- Este novo modelo associa a prática atlética e a competição, no seu aspecto educativo, com diversão.
- A incorporação deste sistema alternativo de atletismo favorece a criação e o reforço de hábitos desportivos para a melhoria da saúde de crianças e jovens.
- Decorre no início do ano escolar e nas pausas letivas
- público-alvo: crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos.



4. Comunicação

Cartão de praticante

Informação mensal

No início de cada mês cada praticante recebe:

- carta/email com a descrição das atividades que vão decorrer;
- uma ficha técnica com vários conselhos nutricionais e alongamentos;
- ficha individual para ser preenchida com dados sobre a prática de atividade física

Redes Sociais

todas as informações, eventos e fotografias, permitindo que os participantes tenham a oportunidade de se manterem permanentemente atualizados e possam partilhar essas informações. Estas ações significam uma importante economia de custos na publicitação dos variados eventos.

www.facebook.com/marchaecorridalamego



Nome praticante: _____

Freguesia: _____

Atividade Física
Junho 2014

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Total /sem
Dia 1	Dia 2 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 3	Dia 4 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Cam:____ Corr:____ Hed:____ Sin:____ Outros:____
Dia 8 Percurso Pedestre Varandas do Douro 9.15 - Ferreiros	Dia 9 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 10	Dia 11 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Cam:____ Corr:____ Hed:____ Sin:____ Outros:____
Dia 15	Dia 16 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 17	Dia 18 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 19	Dia 20	Dia 21 Perc. Pedestre Grande Rota Douro Sul	Cam:____ Corr:____ Hed:____ Sin:____ Outros:____
Dia 22	Dia 23 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 24	Dia 25 Em Forma-10.00 /19.00	Dia 26	Dia 27	Dia 28	
Dia 29	Dia 30 Em Forma-10.00 /19.00						

Agradecemos o preenchimento e envio ou entrega da folha no final de cada mês.

Lamego ConVida- Gestão de Equipamentos Municipais EEM- Sede: Ql. De S. Gens, 5100 Lamego / Telefone 245 688 072

email: marchacorridalamego@gmail.com www.cml-marchacorrida.org



Ex:mo Sr. (a) Praticante

Agora que o inverno está à porta, não podemos deixar que frio e chuva sirvam de desculpa para sermos menos ativos (as). Sem pelo contrário, a melhor forma de manter o nosso corpo com uma temperatura agradável, é ter uma atitude pró-ativa. Bastam poucos minutos de caminhada durante o Inverno para obter resultados ainda melhores do que julgava conseguir atingir! Apesar das baixas temperaturas nao convidarem a fazer exercício ao ar livre, caminhar no Inverno, pode ser muito mais rentável fisicamente, do que fazê-lo em alturas de maior calor. O seu corpo põese em movimento quase imediatamente para se livrar do frio, caminhara num ritmo muito mais rápido e contínuo, e acelerara com maior frequência.

Isto implica um trabalho muscular mais exigente e, portanto, queimará mais calorias do que numa sessão noutra altura do ano. Uma vez quente, o seu organismo permanecerá gélido em movimento para manter a temperatura, o que faz com que libere endorfinas, hormonas que a brindam com uma sensação de euforia, entusiasmo e bem-estar, trazendo-lhe um maior prazer provocado pelo frio. Portanto, Participe e fique cada vez mais em Forma!

Plano de Atividades, novembro de 2012

- **Em Forma** das 9:45 às 11:00, as segundas e quartas-feiras, com início e término nas principais lojas de Lamego.
- **16 de novembro** – **Percurso Pedestre Rota das Igrejas e Capelas**, 10.00, início e término no Coreto da Freguesia de Ferreiros, 180m.
- **22 de novembro** – **Convênia a Caminhar na minha Freguesia**, 10.00 Junta de freguesia da Paróquia. (*esta sujeita a confirmação).
- **25 de outubro**, **Percurso Pedestre Rota do Inverno**
- **1 de dezembro**, sábado, caminhada Dia Internacional da Voluntariado e 20.ª aniversário de luta dos combatentes.

Informações:

Sede da Empresa Municipal Lamego Convênia - Ql. De S. Gens- telefone 254688072
Aptos 2º e 11º/20m - Pavilhão Desportivo Av. do Lagar das Telhas- 254619009



Ficha Técnica nº9 / 2012

Nutrição

Dar uso às castanhas!

O Outono chega e traz-nos este fruto seco, que é uma ótima fonte de hidratos de carbono. Podas optar por comê-las cozidas ou assadas. Introduzê-las substituído no jantar em vez da típica salada, ou mesmo à refeição em diminuição do arroz, da massa ou das batatas.



Tendo em conta que 6 castanhas assadas ou cozidas fornecem cerca de 30 g de hidratos de carbono (o mesmo que 6 colheres de sopa de arroz ou massa, 2 batatas médias ou 50 g de pão). São pobres em gordura e ricas em fibras e minerais, entre os quais, são uma ótima fonte de potássio. Se as dispuserias podas optar por consumi-las à seguir ao treino, por forma a reabastecer as tuas reservas de glicogénio. Substitui a vulgar banana, que podas comer todo o ano.

Artigo escrito por **Rita Correia** - Nutricionista

Alongamentos



O Centro Municipal em números 2010 a 2014*

		Total Participantes
Praticantes	Inscrições	807
	Avaliações físicas	1974
Áreas intervenção	Percursos marcha e corrida	2976
	Percursos Pedestres	2485
	Caminhadas Temáticas	9663
	Atletismo	942
Projetos	Em Forma	4327
	Convida a Caminhar	3053
	Mega Desportista	1762

Fatores de Sucesso

- **Ligação entre as diferentes gerações, descobrindo as potencialidades que um Centro de Marcha e Corrida pode ter no desenvolvimento da prática desportiva para todos e nos incentivos que pode proporcionar a uma atividade dirigida para os mais jovens.**
- **combina projetos de formação desportiva, apoio a provas de atletismo, desenvolvimento de percursos pedestres,**
- **a definição de percursos de marcha para treino dos seus praticantes**



As vantagens desta polivalência são evidentes:

- . protocolos com instituições que organizam conjuntamente atividades de percursos pedestres com componentes culturais e educativas;
- . estabelecem-se acordos de trabalho com clubes desportivos que dão resposta à formação dos mais jovens enquanto os pais e familiares se envolvem com o Programa Nacional de Marcha e Corrida;
- . fazem-se chegar as informações do Centro Municipal de Marcha e Corrida às escolas e aos mais jovens;
- . promoção do Centro Municipal junto de organizadores de provas que vêm assim mais praticantes nos seus eventos e levam tantos outros para uma prática regular;
- . desenvolvem-se projectos de formação técnica e agentes desportivos.



**VEM DEIXAR
A TUA MARCA
LAMEGO**

centro
municipal
marcha
corrida

Inscreve-te já
Centro de Marcha e Corrida de Lamego

Contactos:
Lamego ConVida
Quinta de S. Gens
Telefone/ Fax: 254 688 072
5100 - Lamego
Email: marchacorridalamego@gmail.com

www.facebook.com/marchacorridalamego
www.cml-marchacorrida.org

Lamego
Lamego
ConVida E.E.M.
Gestão de Equipamentos Municipais, E.E.M.

CENTRO MUNICIPAL MARCHA CORRIDA Lamego
M
IDP
Federação Portuguesa de Atletismo
L.P. PORTO

https://www.youtube.com/watch?v=y_xT711917w&list=UUZDNUoVxk7MctT2GI_EGGRg



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

**Obrigado
pela vossa
atenção!**

ricardo.batista@cm-lamego.pt



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO