

Inserido na categoria de excelente (cinco estrelas), o Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento (CMMC), entrou em funcionamento no dia 2 de Maio de 2011

É constituído por dois percursos:

Percurso curto: Piso: paralelo e cimento (ciclovía) Distância: 1500m Dificuldade:baixa

Percurso longo: Piso: cimento (ciclovía) Distância: 3600m Dificuldade: média

Horário de Funcionamento:

segunda-feira

18h00 | Controlo da condição física/pesagem (mensal)

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 |Treino funcional/ fortalecimento muscular/ prioceptivo/ manutenção

quarta-feira

20h30 | Entroncamento Night Runners

sexta-feira

18h00 | Controlo da condição física/pesagem (mensal)

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 |Treino funcional/ fortalecimento muscular/ prioceptivo/ manutenção

Inscrições:

Gratuitas (sujeito a pagamento de seguro 10€ anual) em www.fpatletismo.pt

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

O que é o Programa Nacional de Marcha e Corrida (PNMC)?

O Programa Nacional de Marcha e Corrida é uma iniciativa conjunta do Instituto de Desporto de

Portugal, Federação Portuguesa de Atletismo e Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e que visa a promoção da prática da marcha e corrida, com uma forte preocupação de promover hábitos saudáveis de vida, com o adequado enquadramento técnico.

O PNMC é direccionado para todos os escalões etários?

O PNMC pretende desenvolver um trabalho dirigido para a saúde e bem estar, tendo como população alvo a população na idade adulta. Contudo, jovens e crianças poderão aderir ao PNMC, especialmente quando acompanhados de um adulto. No seu programa de treino será tido em conta, sempre que necessário, as características distintas deste grupo etário.

Nunca pratiquei marcha e/ou corrida. Posso-me inscrever?

O PNMC é destinado a toda a população, desde aqueles que possuem muita experiência de treino até aqueles que nunca realizaram qualquer tipo de actividade desportiva. A grande diferença centra-se nos objectivos de treino. Uma vez que está a iniciar a prática da marcha e/ou corrida deverá fazê-lo progressivamente para que o seu organismo se habitue o que será conseguido com a ajuda técnica que o projecto pretende implementar.

É possível efectuar alguma consulta médica de vigilância ou de identificação de possíveis problemas que condicionem a prática da marcha e corrida?

O PNMC tem como um dos principais objectivo promover a saúde através de uma prática desportiva devidamente vigiada. Assim, prevê-se a criação da consulta do corredor. Estas consultas (a concretizarem-se numa segunda fase do projecto), serão acessíveis a todos os praticantes de marcha e corrida inseridos no programa e terão um protocolo de avaliação médica, que permitirá comparar resultados em diferentes momentos e assim perceber os efeitos individuais do programa. Todos os praticantes serão devidamente informados de algum resultado médico que justifique algumas correcções/cuidados na sua prática desportiva e serão propostos exames médicos complementares sempre que tal se justifique. Caso necessário o técnico de marcha e corrida será informado dos cuidados individuais que deverá ter com a prescrição do treino de pessoas que apresentem determinados problemas de saúde.

O que é um Centro Municipal de Marcha e Corrida (CMMC)?

O CMMC é um local acreditado pelo PNMC. Pode ser constituído por um conjunto variado de instalações (centro de apoio ao praticante, percursos para marcha e corrida, etc.) onde os municípios inscritos no PNMC poderão realizar a sua actividade física, usufruindo de instalações seguras e preparadas especificamente para o desenvolvimento da marcha e

corrida. Em muitos destes CMMC poderá também ter acesso a um acompanhamento por parte de um técnico especializado, que ajudará cada praticante.

