

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:**

Segundas a sextas-feiras - das 18h00 às 20h30m

Entroncamento Night Runner's quartas-feiras 20h30m

### **Inscrições:**

Gratuitas (sujeito a pagamento de seguro 10€ anual) e realizadas no Gabinete do Centro Municipal de Marcha e Corrida, no Pavilhão Desportivo Municipal (das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00). Telefone: 249 241 316

Email: [desporto@cm-entroncamento.pt](mailto:desporto@cm-entroncamento.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 munícipes 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.

