REGULAMENTO INTERNO

GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

AMICICLO GRÂNDOLA

ÉPOCA DESPORTIVA 2026-2027

pnmc
Programa Nacional de Marcha e Corrida

10 ANOS
DE FUNCIONAMENTO

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE GRÂNDOLA

PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL

Início dos treinos:
7 de setembro de 2026

segunda-feira
quarta-feira
quinta-feira

das **19h00**
às **20h30**

Contactos: 269 450 085
desporto.juventude@cm-grandola.pt

GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

AMICICLO GRÂNDOLA

Introdução

O Programa Nacional de Marcha e Corrida é um projeto de abrangência nacional impulsionado pela Federação Portuguesa de Atletismo.

Tem por objetivo promover hábitos ativos de vida saudáveis junto das populações locais, por via da prática regular de corrida e marcha (caminhada), com a missão de combater o sedentarismo e a obesidade.

A existência de um regulamento define a necessidade de esclarecer um conjunto de regras e orientações relativas à atividade a desenvolver nos Centros de Marcha e Corrida, com o objetivo de uniformizar a forma e o conteúdo, bem como a intervenção e envolvimento de todos os intervenientes, ou seja, os técnicos e os praticantes.

O presente regulamento deve ser entendido como um conjunto de direitos e deveres de cada um dos intervenientes em cima referidos, de forma a tornar mais clara e objetiva as funções e obrigações de cada grupo, nas diferentes atividades desenvolvidas.

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola foi inaugurado em maio de 2017, o seu promotor é o Município de Grândola e conta com o apoio do Clube Amiciclo.

1 – Objetivos dos Centros Municipais de Marcha e Corrida

- Promover a mobilização da população em geral para a prática desportiva e com isso melhorar os índices de saúde e de aptidão física.

- Promover e combater a obesidade e o sedentarismo.

- Desenvolver e reforçar junto da população, um ambiente encorajador para um estilo de vida ativo.

- Contribuir para o aumento de praticantes de marcha e corrida nos concelhos aderentes ao projeto.

- Promover a integração e a socialização dos praticantes.

2 – Gestão e Coordenação

A coordenação, gestão e dinamização do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola é da responsabilidade do Município de Grândola, em estreita e permanente colaboração com o Clube Amiciclo, aos quais compete assegurarem a sua eficácia e o seu pleno funcionamento.

3 – Local e horários de funcionamento

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola funciona em ciclos anuais com um calendário semelhante ao ano escolar, com início na primeira semana de setembro e término a 31 de julho. No mês de agosto está encerrado.

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola funciona no Parque Desportivo Municipal, todas as segundas, quartas e quintas-feiras, das 19h00 às 20h30.

4 – Tipos de atividades

No Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola são desenvolvidas as seguintes atividades:

- Iniciação e aperfeiçoamento das atividades de marcha e corrida.
- Treinos de melhoria da resistência, da força, da velocidade, da flexibilidade e da técnica da corrida.
- Treinos de preparação para as atividades de marcha e corrida.
- Avaliação da condição física.

5 – Condições de Admissão

A admissão de praticantes à frequência das atividades do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola implica que seja efetuada a inscrição individual em https://portal.fpatletismo.pt/login e o pagamento único anual de 15€ relativo à taxa de inscrição.

Uma vez realizada a inscrição e efetuado o respetivo pagamento, dará origem à ativação do Seguro Desportivo de Acidentes Pessoais dos Praticantes Amadores, seguro exclusivamente válido para os dias e horários de funcionamento do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola, bem como nas atividades promovidas no âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida.

6 – Instalações e Percursos

Os percursos definidos localizam-se no Circuito de Manutenção do Parque Desportivo Municipal, bem como na Alameda da Feira de Agosto, Alameda José Amaro e em várias ruas da Vila de Grândola.