

foto: Jorge Lopes



25 junho 2023

MARCHA CORRIDA LOULÉ

Percursos: 5 Km e 10 Km - Parque Municipal de Loulé - Calendário Regional do IPDJ

Programa

08h30 – Abertura do Secretariado

09h10 – Briefing sobre a atividade

09h20 – Aquecimento Marcha e Corrida

09h30 – Partida BTT & Marcha Corrida

13h00 – Término da atividade

INSCRIÇÕES: cmmc@cm-loule.pt (nome completo; data de nascimento e contacto),
para o 289 400 614 ou no próprio dia junto aos serviços de secretariado.



Almancil - Alte - Ameixial - Benafim - Boliqueime - Quarteira - Querença - Salir - S.Clemente - S.Sebastião - Tôr



MARCHA – CORRIDA LOULÉ 2023 | IPDJ

25 de JUNHO | 09h30

2 Percursos: 5 Km & 10 Km



No próximo dia 25 de junho terá lugar a Marcha-Corrída de Loulé, inserida no Calendário Regional de Marchas do Algarve promovido pelo IPDJ. Esta iniciativa tem como objetivo estimular a prática de atividade física a todos quantos nela participarem, bem como promover o bem-estar físico e psicológico, contribuindo assim para um melhoramento da qualidade de vida de todos os participantes.

A atividade terá lugar no Parque Municipal de Loulé, onde o ar puro é o seu maior cartão-de-visita. Complementos mais do que suficientes, para afirmar que está reunido um enquadramento de excelência para a realização desta iniciativa dirigida a todos os escalões etários. A saída para os 2 percursos da Marcha-Corrída está prevista para as 09h30, estando a concentração dos participantes prevista para uma hora antes, com o seguinte programa:

- 08h30** – Abertura do Secretariado;
- 09h10** – Briefing sobre a atividade;
- 09h15** – Discursos de boas vindas;
- 09h20** – Aquecimento;
- 09h30** – Partida Marcha Corrida & BTT;
- 13h00/14h00** – Término do evento.

Os participantes poderão escolher entre dois percursos: 5Km ou 10 Km, conforme a sua condição física.

Os interessados deverão inscrever-se gratuitamente, até ao dia 23 de junho na Divisão de Associativismo e Eventos Desportivos (Tel.289 400 614) ou para o email: cmmc@cm-loule.pt

Relembramos a importância da inscrição prévia na atividade de forma a colaborar com a organização no que diz respeito ao seguro e planeamento da atividade. A todos aqueles que não conseguirem fazer a sua inscrição por algum motivo, podê-lo-ão fazer no próprio dia, junto do nosso serviço de secretariado que estará em funcionamento uma hora antes do início da atividade, conforme descrito no programa.

A correr, a andar ou a pedalar...

O importante é participar!

Organização



Parceiros





MARCHA – CORRIDA LOULÉ 2023 | IPDJ

25 de JUNHO | 09h30

2 Percursos: 5 Km & 10 Km



Área dedicada à saúde

Numa iniciativa do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Loulé & Quarteira/Vilamoura, a Associação Oncológica do Algarve (AOA) será nossa parceira e irá estar presente na Marcha e Corrida de Loulé disponibilizando uma unidade de saúde, onde a ideia consiste em sensibilizar os participantes para o despiste do cancro da mama, realizando para o efeito uma **"Demonstração do autoexame da mama, com recurso a prótese"**. Todos os interessados poderão ainda colocar questões a uma enfermeira que estará presente para o efeito.



Organização

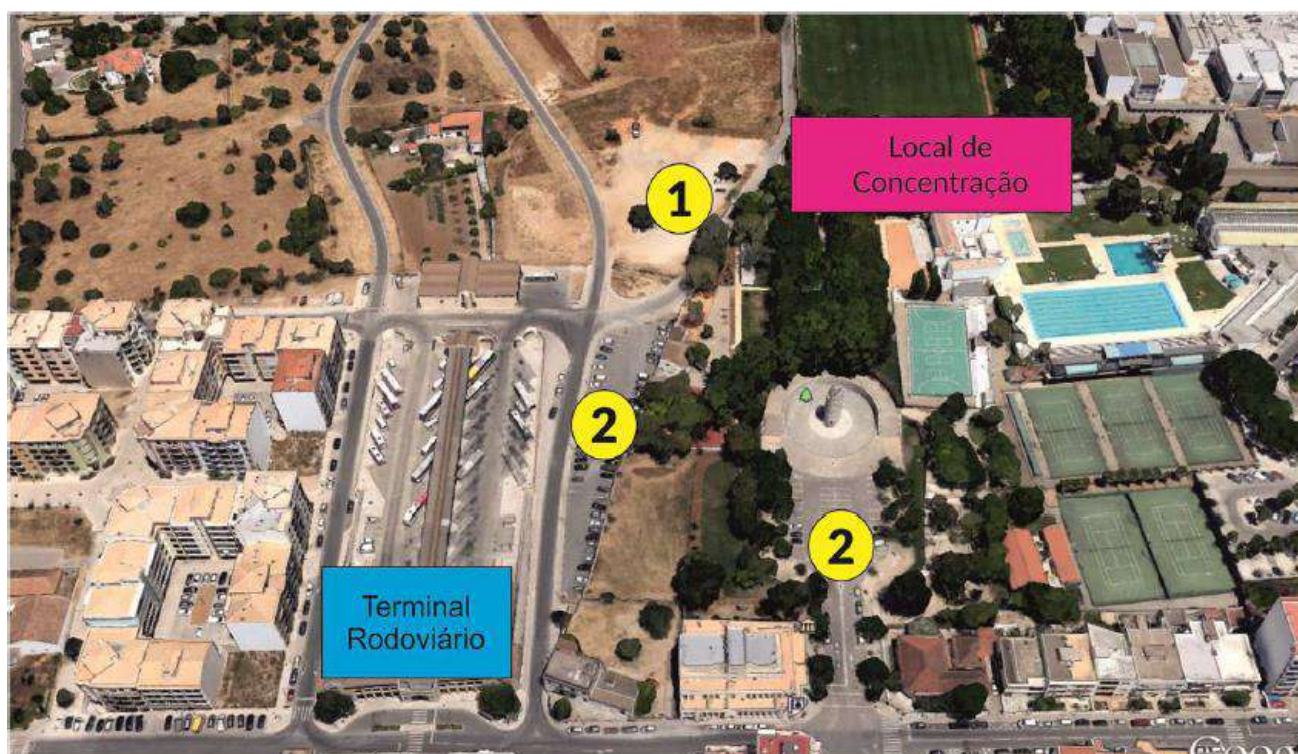


Parceiros



INFORMAÇÕES ÚTEIS

Estacionamentos:



1 Parque Recomendado para Autocarros

2 Parque Recomendado para Automóveis

Organização

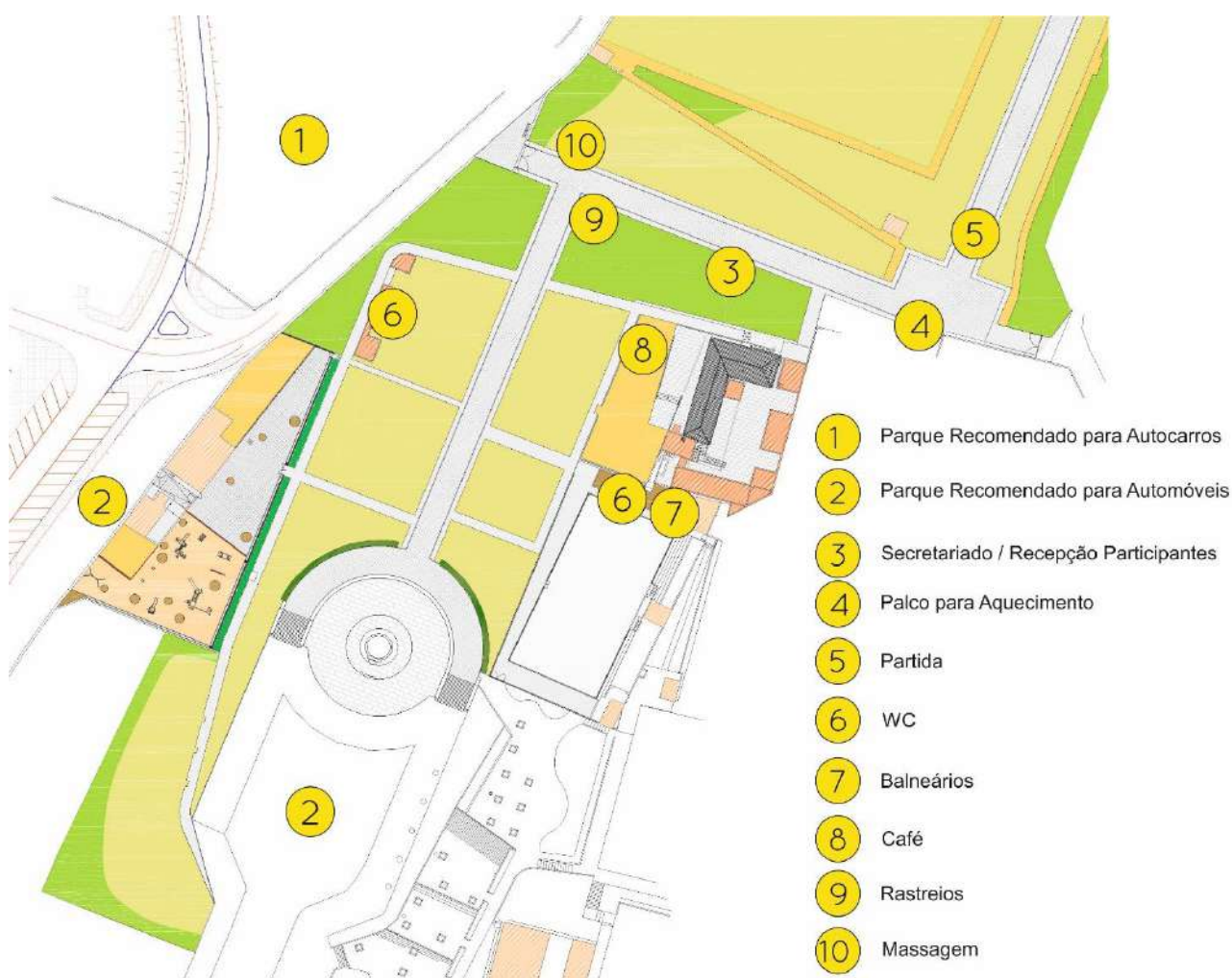


Parceiros



INFORMAÇÕES ÚTEIS

Local de Concentração – Parque Municipal de Loulé



Organização



Parceiros



PERCURSO PEQUENO

5 KM | Piso – Asfalto e Terra batida



Descrição:

Piso: Misto em Asfalto e Terra Batida.

Nível de dificuldade: Média / Baixa;

Zona de abastecimento:

- Km 3 (águas e laranjas);
- No final (deverá guardar a garrafa que será dada durante o percurso para reabastecer se necessário);
- Oferta de uma sandes de porco no espeto, uma bebida (cerveja ou sumo) e um mini folhado de Loulé, no final mediante apresentação de senha que será entregue durante o percurso.

Informamos que o percurso não se encontra totalmente fechado ao trânsito, desta forma solicitamos aos participantes que circulem com responsabilidade respeitando o código da estrada.

Organização

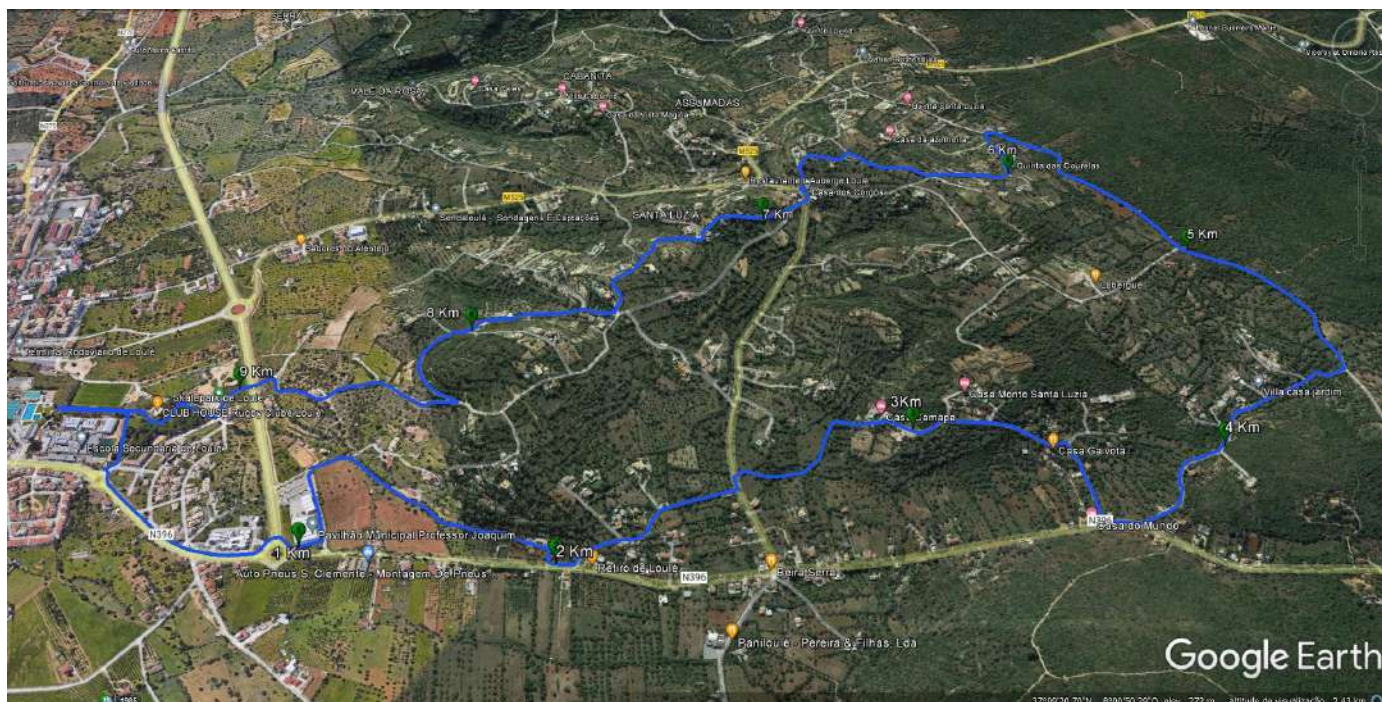


Parceiros



PERCURSO GRANDE

10 KM | Piso – Asfalto e Terra batida



Descrição:

Piso: Misto em Asfalto e Terra Batida

Nível de dificuldade: Média / Alta

Zonas de abastecimento:

- Km 5 (águas);
- Km 7,5 (águas e Laranjas);
- No final (deverá guardar a garrafa que será dada durante o percurso para reabastecer se necessário).
- Oferta de uma sandes de porco no espeto, uma bebida (cerveja ou sumo) e um mini folhado de Loulé, no final mediante apresentação de senha que será entregue durante o percurso.

Informamos que o percurso não se encontra totalmente fechado ao trânsito, desta forma solicitamos aos participantes que circulem com responsabilidade respeitando o código da estrada.

Organização



Parceiros





**CENTRO MUNICIPAL
MARCHA E CORRIDA
LOULÉ | QUARTEIRA**

www.louledesporto.com