Faça as nossas Ori-Caminhadas é o desafio do Municipio de Constância no início deste novo ano, lançando assim mais uma oferta de âmbito desportivo.

As Ori-Caminhadas são um programa que visa o fomento e a generalização de hábitos de prática desportiva regular assim como a humanização do espaço rua, em ambiente urbano, com características de saúde, bem-estar e qualidade de vida sendo complementar aos Percursos de Grande Rota existentes no território do concelho (Caminho do Tejo e Grande Rota do Zêzere).

Com inicio e fim no Parque Desportivo Municipal de Constância e com três níveis de dificuldade (distância e altimetria) as Ori-Caminhadas são uma forma diferente de conhecer e sentir *Constância, Vila Poema*.

Cada um dos percursos das Ori-Caminhadas, que demorará de 35 a 40 minutos, deverá ser realizado a caminhar de acordo com os diferentes níveis: nível 1>2,1km; nível 2 >2,8km; nível 3,6km.

A simplicidade tecnológica estimula à experimentação e acompanhamento permanente da evolução de cada individuo dentro de cada nível de desempenho definido, bastando para isso um telemóvel que descarregue o QRCode respetivo.

Recorde-se que as caminhadas ou pedestrianismo são tão antigas como o próprio homem sendo o andar a pé, algo que o ser humano teve de fazer desde sempre para se deslocar de um lugar para outro, dentro do seu próprio território ou para alcançar territórios vizinhos. Na verdade, muitos dos caminhos que se percorrem na prática das caminhadas parecem ter sempre existido, para ir de uma aldeia a outra, para chegar a uma pequena ermida para aceder junto a cursos de água.

Contudo, foi a questão civilizacional e religiosa o principal percursor das caminhadas e do pedestrianismo com o surgimento/criação de estradas por parte do império romano e as deslocações a locais de crença e oração, por parte da religião.

O conceito de caminhada tal como se conhece atualmente, nasceu em França há cerca de cinco décadas. Ali começaram a criar-se os Percursos de Grande Rota (GR), tornando-se uma atividade associada ao montanhismo e ao excursionismo, mas com uma personalidade própria: um movimento cultural e de lazer para o grande público com foco na saúde, conhecimento e qualidade de vida das populações.

Mais informações:

Parque Desportivo Municipal – 249 739 627, parque.desportivo@cm-constancia.pt

Link de acesso aos percursos:

https://cm-constancia.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=bea7a62e8cf94824a4dff94461ad356e