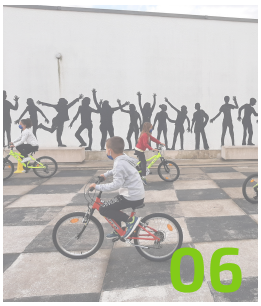
OUT-NOV-DEZ 2021

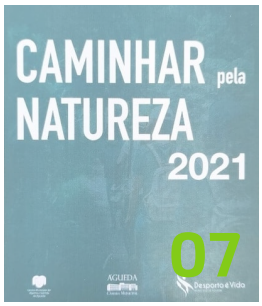
NEWS DESPORTO É VIDA

ÁGUEDA
CÂMARA MUNICIPAL

Desporto é Vida
MUNICÍPIO DE ÁGUEDA

NEWSLETTER DESPORTO





PROGRAMA DE ATIVIDADES

03 NOTÍCIAS

06 DESTAQUES

07 PRÓXIMAS ATIVIDADES

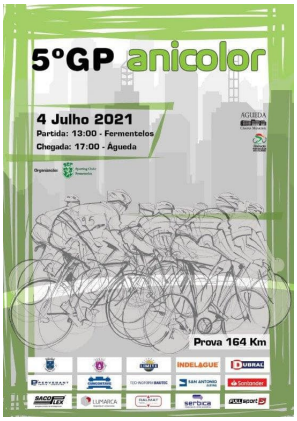
08 OFERTA DESPORTIVA

09 DICAS

NOTÍCIAS

5.ª EDIÇÃO DO GRANDE PRÉMIO ANICOLOR

A 5.ª edição do Grande Prémio ANICOLOR apresentou um percurso com 164,4 quilómetros, com o pelotão a apresentar as cores de 17 equipas, num total de 140 corredores. O tiro de partida foi dado junto ao campo de futebol do Sporting Clube de Fermentelos. Seguiu-se uma viagem em direcção a Águeda, onde a meta foi cruzada às 17 horas.
O ciclista Francisco Campos (W52-FC Porto) venceu a edição do Grande Prémio Anicolor, e André Domingues (Efapel) foi o quarto classificado e melhor sub-23, subindo ao pódio também como vencedor da classificação da montanha. Luís Mendonça (Efapel) conquistou a geral das metas volantes e a Tavfer-Measindot-Mortágua triunfou por equipas.



AGUADA DE CIMA VAI TER UM PARQUE RADICAL

Obra será executada pela Junta de Freguesia, ao abrigo de um contrato de delegação de competências.

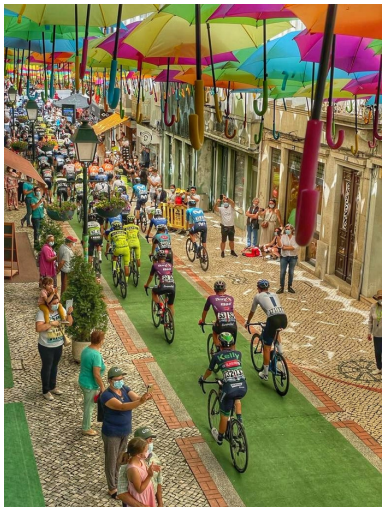
A Câmara Municipal de Águeda assinou um contrato de delegação de competências com a Junta de Freguesia de Aguada de Cima para a construção, no centro da vila, de um Parque Radical. A infraestrutura, que vai comportar um investimento de 35 mil euros, surgiu de uma proposta do Orçamento Participativo de Águeda e vai ser construída num terreno atrás da Junta de Freguesia.
O Parque Radical, que ocupará uma área de 3.400 metros quadrados, vai ficar dotado de uma PumpTrack (uma estrutura modular, em forma de circuito, sobre a qual os atletas de bicicleta utilizam o movimento "pumping" para progredirem na pista), uma mesa Teqball e bancos de betão na lateral do espaço.

clicar aqui para ler a notícia integral

NOTÍCIAS

5.ª ETAPA DA VOLTA A PORTUGAL EM BICICLETA INICIOU EM ÁGUEDA A 10 DE AGOSTO

Etapa iniciou na Rua Rio Grande, junto ao Mercado Municipal, seguindo pela Avenida 25 de Abril e passando na Rua Luís de Camões.



Este ano, a 5.ª etapa, que aconteceu no dia 10 de agosto, iniciou na Rua Rio Grande, junto ao Mercado Municipal de Águeda, passando de seguida pela Avenida 25 de Abril e pela Rua Luís de Camões e entrando na Estrada Nacional 1. Os ciclistas iniciaram a corrida do dia em Águeda às 12h50, chegando a Santo Tirso pelas 17h24, num percurso de 171,3 quilómetros.
Águeda é um concelho que protagoniza "uma aposta clara e estratégica neste setor", nomeadamente com a disponibilização da rede de trilhos cicláveis, do Águeda Bike Park ou das beÁgueda que permitem conhecer o Concelho, apreciar a Natureza e praticar desporto.
A organização da prova destacou, na apresentação 82.ª Volta a Portugal em Bicicleta, que Águeda "coloca Portugal como o maior fabricante europeu de bicicletas. Se existiam critérios que justificassem uma presença regular de Águeda na Volta a Portugal, este é um deles".

clicar aqui para ler a notícia integral

GRANDE PRÉMIO AGITÁGUEDA

O Grande Prémio Agitágueda foi organizado pelo clube Águeda Bike Friends em parceria com a Associação Ciclismo da Beira Litoral, na vertente do ciclismo de estrada, na categoria de Juniores.
A partida da prova foi efetuada no Águeda Bike Park e a chegada teve lugar na Avenida 25 de Abril, num percurso de 105 quilómetros. Em prova estiveram cerca de 100 corredores do escalão juniores, em representação de 13 equipas.
O júnior Lucas Lopes, da equipa Póvoa Cycling Academy, conquistou o 1º Grande Prémio AgitÁgueda de ciclismo.

NOTÍCIAS

BAIRRADA 150 ULTRA MARATHON 2021

Realizou-se, no dia 18 de setembro, a 6.ª edição do Bairrada Ultra Marathon, uma das ultra maratonas com mais participantes em Portugal.
Os cerca de 600 atletas inscritos nesta prova de referência do calendário velocipédico nacional, puderam desfrutar dos trilhos que a organização preparou criteriosamente. Um traçado que se estendeu pela região serrana do Município de Águeda, passando pelo Município de Sever do Vouga, em direção ao Município de Vouzela, levando os betetistas a conhecer algumas das mais belas paisagens dos três concelhos.
Os grandes vencedores da edição de 2021 da Bairrada Ultra Marathon 150 foram Filipe Francisco e Andrew Henriques, que cortaram a meta juntos depois de completarem os 142km da prova em 6:28.04. Em femininos, Maaris Meier foi a vencedora absoluta demorando 8:12.30 para cortar a meta.

clicar aqui para ler a notícia integral

PASSEIO CICLOTURÍSTICO "UNIR AS MARGENS"

Realizou-se no passado dia 19 de setembro o passeio cicloturístico "Unir as Margens", no âmbito da Semana Europeia da Mobilidade. Esta atividade foi uma coorganização da Quercus com a Câmara Municipal de Águeda, que contou com a colaboração dos clubes Sporting Clube de Paradela e Águeda Bike Friends.

4º TRIATLO DA CIDADE DE ÁGUEDA

O Evento Triatlo da Cidade de Águeda 2021 foi uma organização do Desportivo Atlético de Recardães, em parceria com a Câmara Municipal de Águeda, com o apoio técnico da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal. Do evento fizeram parte as provas TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint e DUATLO DE ÁGUEDA Sprint.

DESTAQUES

PROJETOS NAS ESCOLAS

NATAÇÃO E CANOAGEM NA ESCOLA

O projeto "NATAÇÃO e CANOAGEM na ESCOLA" tem como objetivos desenvolver o gosto pela natação e canoagem, proporcionar a familiarização e a adaptação das crianças ao meio aquático, no sentido de desenvolver competências que permitam dar a resposta mais adequada, bem como permitir o contacto com a modalidade de Canoagem com a abordagem das técnicas elementares/básicas.

Este projeto é dirigido às crianças do 4º ano do 1º CEB que frequentam as "Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) – Educação Física", nas escolas pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Águeda, durante o ano letivo 2021-2022.

PEDAL IN ÁGUEDA - ESCOLAS COM PEDAL

Com o objetivo de incentivar a utilização da bicicleta, a Câmara Municipal de Águeda disponibiliza material (capacetes e bicicletas) às escolas que fazem parte do Agrupamento de Escolas de Águeda. Os alunos do 3º ano podem praticar e utilizar a bicicleta durante as Atividades de Enriquecimento Curricular.

PRÓXIMAS ATIVIDADES

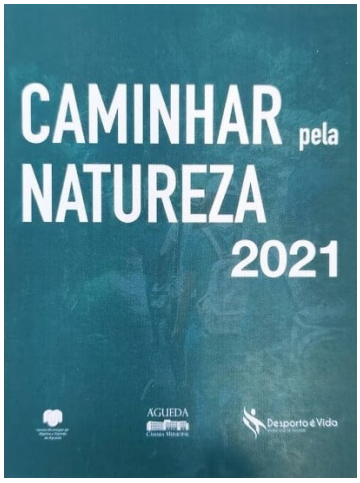
Tendo em conta a situação de pandemia provocada pela COVID-19, algumas atividades ou provas estão sujeitas a alterações sempre que as orientações da DGS assim o determinem.

OUTUBRO

CAMINHAR PELA NATUREZA + OUTUBRO ROSA
PR 11 - TRILHO SERRANO
DOM 17 | AGADÃO
PR11: clique aqui para mais informações

ORIENTAÇÃO - TAÇA DE SPRINT AGITÁGUEDA
DOM 23 | ÁGUEDA

NOVEMBRO



CAMINHAR PELA NATUREZA + MAGUSTO
PR 13- TRILHO DOS MOINHOS
DOM 21 | AGUADA DE CIMA
PR13: clique aqui para mais informações

DEZEMBRO

PASSEIO DO MAIOR PAI NATAL DO MUNDO
DOM 19 | ÁGUEDA

CAMINHAR PELA NATUREZA + MAGUSTO
PR 3 - TRILHO DA ALDEIA E PR 4 - TRILHO DAS TERRAS DE GRANITO
DOM 21 | MACIEIRA DE ALCÔBA
PR3: clique aqui para mais informações
PR4: clique aqui para mais informações

OFERTAS DESPORTIVAS

Pode consultar o link no final desta página para conhecer a oferta de todas as associações de cariz desportivo, que estão direcionadas para modalidades como Andebol, Artes Marciais, Basquetebol, Futebol, Ginástica, Futebol, Ténis, entre outras.

NATAÇÃO

Piscinas Municipais de Águeda
https://www.cm-agueda.pt/pages/473

CANOAGEM

Centro de Atividades Náuticas Bério Marques
https://www.cm-agueda.pt/pages/1061

CICLISMO

Centro de BTT - Águeda Bike Park
Trilhos de BTT
https://www.cm-agueda.pt/pages/1056

OUTRAS MODALIDADES

consultar link: https://www.cm-agueda.pt/pages/347

"MENS SANA IN CORPORE SANO"

O EXERCÍCIO E A SAÚDE MENTAL

DICAS

Praticar uma atividade desportiva, além de todos os benefícios que pode trazer para a saúde física, é ainda benéfico não só para a esfera social, dado que, na maior parte das vezes, o desporto está associado ao contacto com outras pessoas, como também para a saúde mental.

Vantagens da prática desportiva para a saúde mental:

- **Aumento da autoestima:** a pessoa sente-se capaz de alcançar os seus objetivos, fica orgulhosa de si mesma e esta é uma sensação que se amplia para outras áreas da vida.
- **Redução de stress**: a atividade física estimula a produção de endorfinas, o que desencadeia uma sensação de bem-estar.
- **Prevenção da depressão:** o treino físico é um fator não só protetor como também pode ser um adjuvante na cura da depressão. O sentimento de se ser capaz que advém da prática desportiva é um excelente aliado no aumento da autoestima.
- **Sono:** praticar uma atividade física ajuda a equilibrar o ritmo do sono, pois é gasta suficiente energia durante o dia.
- **Escape para a agressividade:** as reações físicas da agressividade podem ser conduzidas para as atividades físicas com excelentes resultados.
- **Memória e atenção**: são capacidades que se veem também melhoradas com o desporto.
- **Promove a socialização:** não só pela atividade em si como também pelo sentimento de pertença a um grupo que partilha uma mesma paixão.

Pode consultar estes artigos para mais informações ao clicar em:
Mundo Psicologo; Men'sHealth; Casa de Saúde da Boavista.

234 610 070 desporto@cm-agueda.pt