

CAMINHE PELA SUA SAÃŠDE!

A ComissÃ£o de Apoio ao Conselho Diretivo do parque da Costa da Caparica iniciou um programa de passeios pedestres, sob o lema: "Caminhe pela sua saÃºde", atividade que se insere na prÃ¡tica do campismo desportivo, como boas prÃ¡ticas de ar livre e de descoberta da natureza.

Assim, no passado sÃ¡bado, dia 8 de fevereiro, cerca de 30 companheiros fizeram uma caminhada desde o referido parque, atÃ© ao parque do Clube de Campismo do Concelho de Almada, num total de 8 km. Apesar da chuva miudinha houve um excelente convÃ-vio durante todo o percurso. No parque do CCCA fomos recebidos pelo responsÃvel das atividades desportivas que nos mostrou algumas instalaÃµes do parque. Durante todo o percurso foi oferecido, aos caminheiros, Ãgua, laranjas e barritas energÃticas para hidratar e dar forÃa fÃ-sica Ã "malta".

Ã

Saudamos esta primeira realizaÃ£o da referida ComissÃo que iniciou, assim, uma atividade semanal de preparaÃo aos companheiros caminheiros para participarem na ediÃo 2020 da "Rota do contrabando" organizado na regiÃo da Beira em conjunto com uma coletividade espanhola.

ForÃa companheiros!

{smoothgallery folder=images/stories/noticias/2020/caminhada}