



O Programa Nacional de Marcha e Corrida é uma iniciativa conjunta do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. e a Federação Portuguesa de Atletismo, que visa a promoção da prática da marcha e da corrida com uma forte preocupação na implementação de estilos de vida mais saudáveis. Neste âmbito, o Centro de Marcha e Corrida de Arcos de Valdevez tem como objetivo prestar apoio a todos os interessados na prática destas atividades, desde os que agora a iniciam, aos que regularmente a praticam, mas de forma não orientada e que pretendem ser aconselhados de modo a tirar mais proveito do seu treino.

O Centro de Marcha e Corrida de Arcos de Valdevez disponibiliza aos seus praticantes um enquadramento técnico, constituído por técnicos com experiência desportiva e com uma formação técnica específica que garante uma intervenção qualificada.

### Horário de Funcionamento

Piscinas Municipais

segunda e quarta das 19h30 às 20h30

terça e quinta das 9h30 às 10h30

sábado das 9h30 às 12h00



WC



BALNEÁRIOS



BEBEDOUROS



ZONA DE REPOUSO



CENTRO DE APOIO TÉCNICO

### Contactos

Município de Arcos de Valdevez  
tel 258 520 500  
email [desporto@cmav.pt](mailto:desporto@cmav.pt)

### Apoio Técnico Municipal

Piscina Municipal de  
Arcos de Valdevez  
tel 258 520 525  
email [marchaecorrída@cmav.pt](mailto:marchaecorrída@cmav.pt)

[trilhos.arcosdevaldevez.pt](http://trilhos.arcosdevaldevez.pt)

Entidade Responsável pelo Centro: Câmara Municipal de Arcos de Valdevez

Centro Municipal de Marcha e Corrida, aprovado no âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida, no dia 29 de abril de 2017, com a classificação de excelente (5 estrelas).



## CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE ARCOS DE VALDEVEZ

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA | [WWW.MARCHAECORRIDA.PT](http://WWW.MARCHAECORRIDA.PT)







### PERCURSO ENTRE PONTES

. piso .  
paralelo / madeira / betuminoso  
. distância .  
2.700 m  
. dificuldade .  
fácil



### PERCURSO DO VEZ

. piso .  
paralelo / madeira / betuminoso / asfalto  
. distância .  
6.100 m  
. dificuldade .  
moderado



### PERCURSO CENTRO HISTÓRICO

. piso .  
paralelo / madeira / betuminoso / asfalto  
. distância .  
6.800 m  
. dificuldade .  
difícil

