

# ESCOLA NO TRAIL

O Trail Running, começa aqui!

TRILHOS DOS **ABUTRES**<sup>®</sup>

[trilhos.abutres.net](http://trilhos.abutres.net)



26 JANEIRO

# AGIR NO PRESENTE PROJETAR O FUTURO

Saudações Abutricas,

A Associação Abutrica tem vindo de forma regular e contínua a trabalhar em prol do desenvolvimento desportivo, fomentando, nas várias modalidades, a prática desportiva de lazer e competição de carácter amador, incentivando os mais jovens e apoiando atletas que praticam as modalidades associativas.

Ver para além do presente implica definir um rumo, uma visão, estabelecer prioridades e atingir metas.

Contribuir para o envolvimento responsável e ativo dos cidadãos na sociedade civil e na construção de soluções para os desafios das sociedades atuais.

Esta estratégia foi elaborada com base em doze anos de experiência, potenciando os ativos já existentes; formação em trail na **Abutres Trail Running School**, evento de referência nacional "**Trilhos dos Abutres**", o histórico **2019 Trail World Championships**, **Centro de Estágio de Trail Running e Btt em Vila Nova**, equipa competitiva **Abutres Running Team**, **Associação Trail Running de Portugal**, cuja sede é no nosso concelho. E criando novos ativos, para atingir o objetivo

de excelência; o **Centro de Alto Rendimento em Miranda do Corvo**, a realização de **grandes eventos internacionais**, a criação de espaços diferenciados ligados à modalidade e atividades para a toda a população de Miranda do Corvo, inseridas no Programa Nacional de Desporto para Todos.

No âmbito deste projeto, um dos nossos principais objetivos é criar uma prova de *trail running* destinada aos jovens com idades entre 15 e 18 anos, em parceria com as escolas do distrito de Coimbra. Pretendemos implementar esta iniciativa no Desporto Escolar a nível nacional, oferecendo aos estudantes a oportunidade de participar em eventos desportivos de natureza, promovendo a prática desportiva e os valores de superação, trabalho em equipa e respeito pela natureza. Acreditamos que esta parceria entre a Associação Abutrica e o Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, contribuirá para o desenvolvimento dos jovens atletas e para a promoção do trail running como modalidade desportiva de referência.

Basta acreditar em nós!

*A Organização 2024.*



# Índice

<u>Introdução</u>	5
<u>Descrição do projeto</u>	8
<u>Objetivos</u>	8
<u>Público-Alvo</u>	9
<u>Organização</u>	9
<u>Local e Data</u>	9
<u>Formato da Prova</u>	9
<u>Parcerias</u>	9
<u>Divulgação e Inscrições</u>	10
<u>Impacto e Benefícios</u>	10
<u>Notas finais</u>	11

# 01.

## Introdução

A Associação Abutrica é uma entidade sem fins lucrativos que se dedica à prática do desporto e de atividades de lazer ativo em contacto com a natureza. A Associação Abutrica foi criada a 17 de fevereiro de 2009 por um grupo de amigos, por amor às tradições da vila de Miranda do Corvo e um gosto especial pela sua serra.

A Associação Abutrica tem como fins a prática de montanhismo, desporto de natureza, jogos tradicionais, assentando numa estratégia de sustentabilidade econômica, social e ambiental.

A Associação Abutrica tem vindo de forma regular e contínua a trabalhar em prol do desenvolvimento desportivo, fomentando, várias modalidades, a prática desportiva de lazer e de competição de carácter amador, incentivando os mais jovens e apoiando atletas que praticam as modalidades associativas. Desenvolve um trabalho em prol dos sócios e da comunidade, seguindo os fins e os objetivos definidos nos estatutos. Procedem à realização regular de atividades, prestando um serviço público com interesse desportivo, ambiental e social, reconhecido pela autarquia e pelas várias instituições públicas e privadas do país. Paralelamente, a atividade da Associação Abutrica centra-se na competição de carácter amador. A associação integra equipas na modalidade de trail (amadora e formação), skyrunning (amadora e formação) e BTT, que concretizam o objetivo de dinamização da prática desportiva e de competição na vertente amadora, fazendo-se representar nas mais importantes provas nacionais e em algumas internacionais. De destacar a regular convocatória de atletas à seleção nacional de skyrunning para os campeonatos do mundo e europeus da modalidade.

A aposta na formação tem sido uma forte realidade na atuação associativa tendo, atualmente, meia centena de crianças e jovens a praticar as modalidades de trail e skyrunning. Ao longo dos 14 anos de criação, a Associação Abutrica tem assumido um papel preponderante no concelho de Miranda do Corvo e na região centro de Portugal, com um papel social e económico, nesta região do interior e, de todas as atividades apresentadas neste dossier, destaca-se:

- **“Trilhos dos Abutres”**, o evento mais mediático em Portugal onde o interesse às inscrições excede em média cinco vezes mais o número de vagas para cada prova, sendo necessário um processo de sorteio, tratando-se de um caso único em Portugal.

- **2019 Trail World Championships:** Campeonato do Mundo de Trail, prova mais importante da modalidade, que trouxe um retorno econômico estimado de 2.000.000€ e cerca de 25.000 visitantes nos 6 dias de realização;
- **Campeonato Nacional de Ultra Trail 2020**, com um número recorde de participantes de cerca de 2.000 atletas
- **Abutres Trail Running School:** um projecto piloto em Portugal que visa fomentar a prática desportiva em trail, sensibilizando as crianças para as fragilidades do meio que as rodeia e para a sua preservação.

Associação Abutrica tem se dedicado cada vez mais em tornar o trail running um desporto inclusivo e consciente do meio ambiente. No âmbito desse compromisso, eles realizaram o primeiro Trail Inclusivo, um evento que visava proporcionar a participação de pessoas com deficiência nas atividades de trail running (fonte: Diário de Coimbra). Essa iniciativa demonstra a preocupação da Associação em promover a acessibilidade e a igualdade de oportunidades na prática desportiva.



Outra importante frente de atuação da Abutrica é a consciencialização ambiental. Eles têm organizado eventos de "plogging", uma atividade que combina a prática de corrida com a recolha de lixo no percurso (fonte: website Abutres). Essa iniciativa tem como objetivo sensibilizar os participantes e a comunidade em geral sobre a importância da preservação do meio ambiente, incentivando ações de sustentabilidade e responsabilidade ambiental.

Este dossier tem como objetivo apresentar um projeto piloto de uma prova de trail jovem, que será inserida no evento "Trilhos dos Abutres 2024". O projeto tem como objetivo envolver as escolas do distrito de Coimbra e promover a prática desportiva no âmbito do desporto escolar. Esta iniciativa visa proporcionar uma experiência enriquecedora aos jovens, fomentando o espírito de competição saudável, o contacto com a natureza e a adoção de um estilo de vida ativo.

# TRAIL NO DESPORTO ESCOLAR

PROMOVENDO UMA VIDA ATIVA E O AMOR PELA NATUREZA

O Desporto Escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, social e emocional dos estudantes. Proporcionar uma variedade de modalidades desportivas é essencial para estimular o interesse dos jovens e promover um estilo de vida ativo desde cedo. Nesse sentido, é de grande relevância a inclusão do Trail Running como uma opção desportiva no currículo escolar.

Em primeiro lugar, o Trail Running promove a conexão com a natureza. Ao percorrer trilhos e caminhos naturais, os estudantes têm a oportunidade de apreciar e respeitar o ambiente que os rodeia. Isso desperta um senso de responsabilidade e consciência ambiental, incentivando a preservação da natureza e a adoção de práticas sustentáveis.

Além disso, o Trail Running estimula a superação pessoal. Os percursos desafiadores exigem esforço, resistência e determinação dos participantes. Ao ultrapassarem obstáculos e enfrentarem novos desafios, os estudantes desenvolvem habilidades de superação, autoconfiança e resiliência, características essenciais não apenas para o desporto, mas também para a vida em geral.

O Trail Running também promove o trabalho em equipa. Embora seja uma modalidade

individual, a participação em eventos de Trail Running envolve a interação com outros corredores, a partilha de experiências e a criação de laços de camaradagem. Os estudantes aprendem a valorizar o espírito de equipa, o apoio mútuo e a importância da colaboração para alcançar objetivos comuns.

Ao integrar o Trail Running no Desporto Escolar, as escolas têm a oportunidade de despertar o interesse dos estudantes por uma modalidade desportiva única, que promove a atividade física, o amor pela natureza e o desenvolvimento pessoal. Essa inclusão reforça a importância de uma educação holística, que valoriza não apenas o conhecimento académico, mas também o bem-estar físico e emocional dos estudantes.



*Victória Bento, representando a seleção portuguesa no Youth World Skyrunning 2022*

# 02.

## Descrição do projeto

### Objetivos

- Promover a prática desportiva e a adoção de um estilo de vida ativo entre os jovens do distrito de Coimbra.
- Proporcionar **uma experiência desportiva enriquecedora e de superação pessoal.**
- Estimular o espírito de competição saudável e o trabalho em equipe.
- Criar uma ligação entre os jovens e o evento "Trilhos dos Abutres 2024", uma das maiores referências nacionais no trail running.
- Programa de Treino Específico: **Desenvolver um programa de treino específico** para o Trail Running, adaptado às diferentes idades e níveis de aptidão dos estudantes. O programa deve abranger não apenas a componente física, mas também a técnica de corrida, o alongamento e o fortalecimento muscular.
- Organização de Eventos e Competições Escolares: Promover eventos e competições de Trail Running no âmbito do Desporto Escolar, onde os estudantes possam aplicar as suas habilidades e competir de forma saudável. Esses eventos podem envolver percursos adequados à idade e nível de experiência dos participantes, garantindo a segurança e o estímulo à participação de todos.
- Sensibilização Ambiental: **Incluir atividades de sensibilização ambiental** nas práticas de Trail Running. Por exemplo, organizar ações de recolha de lixo durante os treinos e eventos, enfatizando a importância da preservação do meio ambiente.
- Integração com Disciplinas Curriculares: Explorar a relação entre o Trail Running e disciplinas como Educação Física, Biologia, Geografia e Ciências Naturais. Isso pode incluir projetos de pesquisa sobre ecossistemas locais, flora e fauna, bem como a importância do exercício físico para a saúde.

### Público-Alvo

- Alunos das escolas do distrito de Coimbra, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

## Organização

- O projeto piloto da prova de Trail Jovem nos Trilhos dos Abutres será organizado em parceria entre o Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo e a organização dos Trilhos dos Abutres.
- Uma comissão composta por membros das duas entidades será responsável pela definição das regras da prova, logística, segurança e divulgação do evento.

## Impacto e Benefícios

- Proporcionar aos alunos uma experiência desportiva enriquecedora, permitindo-lhes vivenciar o ambiente e a atmosfera de um evento renomado como os Trilhos dos Abutres.
- Criar uma ligação entre os jovens e a comunidade desportiva local, estimulando a participação contínua em eventos desportivos e a integração no meio desportivo.
- Divulgar a prática do trail running como uma modalidade acessível e emocionante, despertando o interesse dos jovens e incentivando-os a explorar outras oportunidades desportivas.

## Local e Data

Escola no Trail será realizado no âmbito do evento "Trilhos dos Abutres 2024", em locais previamente selecionados nos trilhos da Serra da Lousã, concelho de Miranda do Corvo. A data da prova será no dia 26 de Janeiro de 2024, permitindo a participação dos alunos durante o período escolar.

## Formato da Prova

Escola no Trail será uma parte integrante do evento "Trilhos dos Abutres 2024", será planeada de acordo com as características do evento principal, mas com um grau de dificuldade "fácil" para os jovens estreantes nesta modalidade, garantindo a segurança e a adequação às suas capacidades.

## Parcerias

Para a concretização deste projeto, serão estabelecidas parcerias com as escolas do distrito de Coimbra e entidades desportivas locais. Essas parcerias serão fundamentais para garantir a participação dos alunos, o apoio logístico necessário e a divulgação do evento.

Propomos as seguintes parcerias;

- Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo



- Direção Geral da Educação
- Instituto Português da Juventude
- Federação Portuguesa de Atletismo
- Associação de Trail Running de Portugal
- Federação Portuguesa de Caravanismo e Montanhismo
- República Portuguesa
- Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo
- Câmara Municipal de Miranda do Corvo

### Divulgação e Inscrições

A divulgação da prova de trail jovem será realizada através de canais de comunicação escolares, redes sociais, meios de comunicação locais e parcerias com entidades desportivas. As inscrições serão feitas através de um sistema online, com a colaboração das escolas na mobilização e recolha dos dados dos participantes.

As escolas interessadas em participar, devem manifestar o seu interesse entre o dia 7 de dezembro e 19 de janeiro enviando um email para [tiago.salgueiro@aemc.edu.pt](mailto:tiago.salgueiro@aemc.edu.pt)

### Prémios

Resultantes das diversas classificações individuais serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos de cada escalão.

### Escalões

Sub.11 (2013>2015)	Inf.A M	Inf.A F	1.000 metros
Sub.13 (2011>2012)	Inf.B M	Inf.B F	1.500 metros
Sub.15 (2009>2010)	INI F		2.000 metros
Sub.15 (2009>2010)	INI M		2.500 metros
Sub.18 (2006>2008)	JUV F		2.500 metros
Sub.18 (2006>2008)	JUV M		3.000 metros
Sub.21 (2002>2005)	JUN F		2.500 metros
Sub.21 (2002>2005)	JUN M		3.000 metros

## **Alimentação**

No final da atividade será servido o almoço no refeitório da Escola Básica e Secundária José Falcão.

## **Programa - Sexta-feira, 26 de janeiro de 2024**

-Quinta da Paiva, Miranda do Corvo

09:00 | Abertura do Secretariado

09:30 | Partida do Trail na escola

11:30 | Entrega de Prémios Trail na Escola

12::30 | Almoço (Escola Básica e Secundária José Falcão)

## **Acesso aos balneários**

Os alunos não terão acesso aos balneários antes da prova, pelo que devem equipar-se em casa/Escola de origem, antes da partida para a prova.

No final da prova, será permitido utilizar os balneários para tomar banho (Piscina Municipal na Quinta da Paiva).

Os alunos devem utilizar os balneários, respeitando as normas de funcionamento das instalações e preservando as instalações e material existente.

# 03.

## Notas finais

Em resumo, o projeto piloto de uma prova de Trail Jovem nos Trilhos dos Abutres é uma iniciativa que visa promover a prática desportiva entre os alunos do desporto escolar no distrito de Coimbra. A prova será inserida no evento "Trilhos dos Abutres 2024" e ocorrerá no dia 26 de Janeiro de 2024.

Com a participação das escolas e o apoio de entidades desportivas locais, busca-se proporcionar uma experiência desportiva enriquecedora aos jovens, estimulando o espírito de competição saudável, o contacto com a natureza e a adoção de um estilo de vida ativo.

