

Referência: Gfp59

**Área Temática:**

DESPORTO

**Atividade:**

Supera o trilho – Trail Run – Mata da Machada

**Atividade Gratuita | Fora de Portas**



**Sinopse:**

Esta atividade sobre Trail Run dirigida a jovens promove a prática de atividade física em contacto direto com a natureza, incentivando hábitos de vida saudáveis, espírito de equipa e superação pessoal. O Trail Run é uma vertente do atletismo efetuada em ambiente natural de matas, serras e montanhas, onde o atleta tem de mostrar resiliência e capacidade de superar pequenas adversidades. Os participantes são desafiados a correr, na Mata da Machada, e explorar e respeitar o meio envolvente, num ambiente seguro, inclusivo e motivador. Mais do que uma corrida, trata-se de uma experiência de aventura, convívio e descoberta, onde o desporto, a diversão e a consciência ambiental caminham lado a lado.

**Destinatários:** Secundário, Ensino Superior, Pais e Encarregados de Educação

**Local:** Mata Nacional da Machada

**Nº de participantes:** Entre 10 a 25 pessoas

**Duração:** 90 min

**Responsável:** Divisão de Desporto e Associativismo - João Veiga

**Informações:** [dda@cm-barreiro.pt](mailto:dda@cm-barreiro.pt)

**Inscrições:** <https://forms.gle/Fh2H5apkkLsfPtEm7>

**Avaliação:** <https://forms.gle/uDrbXXc7mhbgeswK8>