

PEDESTRIANISMO

O desporto dos que andam a pé

É uma actividade desportiva ao alcance de todos e ao ritmo de cada um. Não se trata somente de "percorrer grandes distâncias a pé" como dizem os dicionários na sua definição. É também o acto de andar a pé pelo prazer do exercício físico, mesmo que só se percorram dois ou três quilómetros, no jardim da cidade ou no passeio à beira-mar. E, claro, é também percorrer os caminhos antigos e tradicionais da zona meio rural, os trilhos das nossas sementes e das arborescências das nossas costas em jornadas mais longas, às vezes de dezenas ou centenas de quilómetros. Como em todos os desportos, também o pedestrianismo tem os seus níveis de prática...

Andar a pé é uma actividade desportiva para todos e que um relógio e outros têm uma grande vantagem: é insistentemente recomendada pelos cardiologistas, andar a bom ritmo, cada qual a seu passo, mas andar... Porque não faz o que o seu médico lhe recomenda?

Para a prática do Pedestrianismo também são precisos "estádios" que são os percursos pedestres marcados, com marcas próprias, conhecidas e aceites internacionalmente, havendo na Europa muitas centenas de milhares de quilómetros destes percursos.

Os percursos pedestres da Serra de Grândola fazem parte dessa totalidade, fruto do trabalho que o CMO - Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação vem desenvolvendo na Serra de Grândola desde 1995. São percursos pedestres por caminhos rurais, por trilhos de "ir à fonte", por caminhos de rara beleza, por frescos ribeiros, caminhos que ligam as populações da serra à costa e às suas lagoas. Das banheiras da serra e das florestas da serra até às praias da chamma, das Lagoas de Melides e de São André, "santuários e maternidades do avifauna", esta última, reserva natural e sítio classificado pela convenção de Ramsar.

São pois estes "estádios" que o Instituto Nacional do Desporto através do seu programa "Portugal Activo e Saudável", a Federação Portuguesa de Caminhismo e o CMO, põe à sua disposição convidando-o a conhecer, através deles, esta bela região, de serra, de chamma e mar, aliando a saudável prática desportiva da marcha ao prazer do contacto com a natureza.

LEGENDA

	Rio		Percursos		Linhas pedestres
	Pântano de campo		Cueva (caverna)		Tanque
	Arborecência (zona rural)		Ilha		Linhas de água (canal)
	Pinhal		Ilha de recreio		PR 1



Lagoa de São André



Lagoa de São André



Lagoa de São André



REPRODUÇÃO INTERDITA

Escala Aproximada 1/25 000