



Torres Vedras
Câmara Municipal

REDE DE PERCURSOS PEDESTRES SINALIZADOS



CARACTERIZAÇÃO CONCELHO TORRES VEDRAS

Distrito de Lisboa

Limites: concelhos da Lourinhã, Cadaval, Alenquer, Sobral de Monte Agraço e Mafra e pelo Oceano Atlântico

Área: 407 km²

População: 79465 habitantes (Censos 2011)

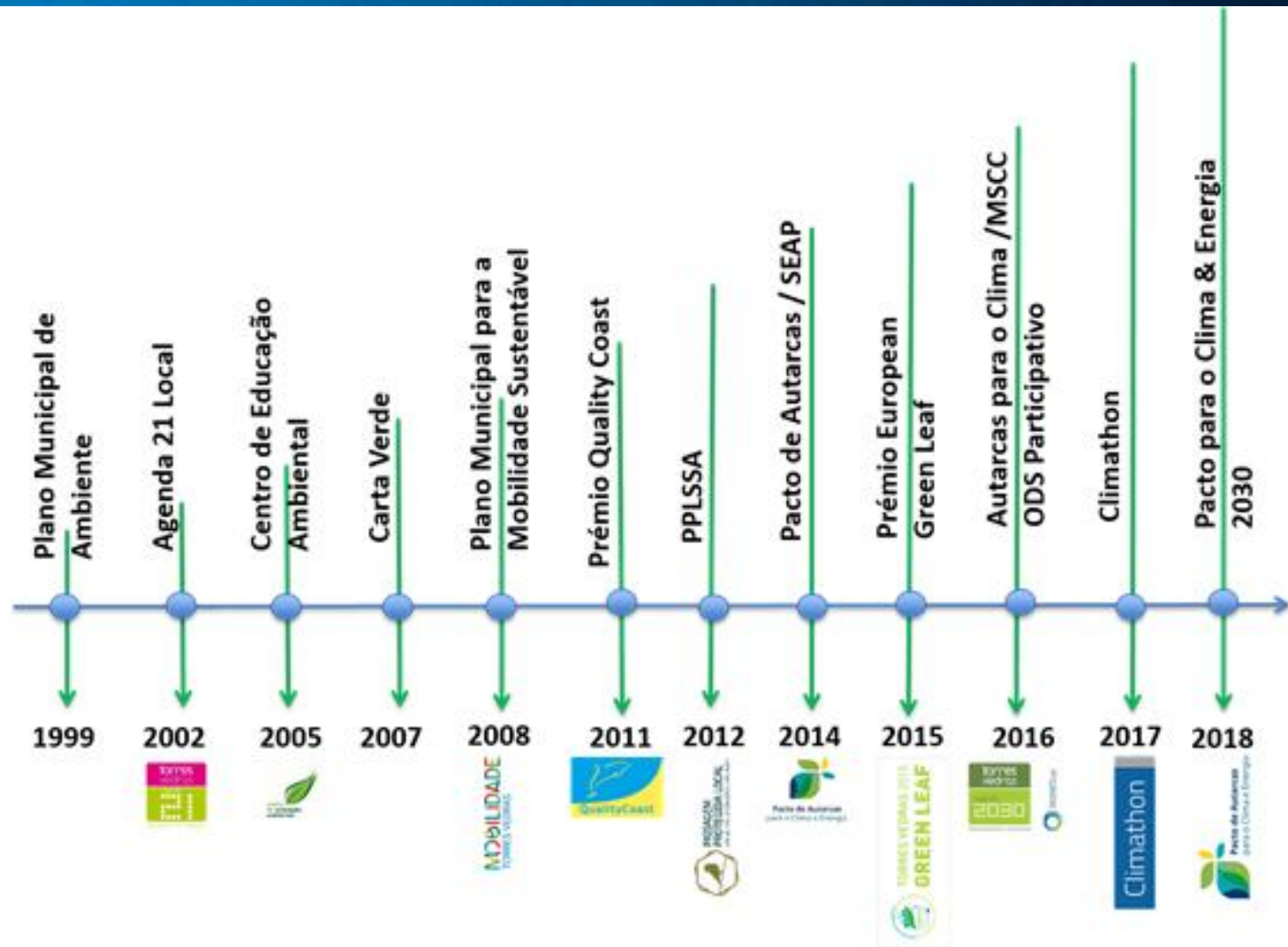
13 Freguesias



CARACTERIZAÇÃO CONCELHO TORRES VEDRAS



percurso municipal na área da sustentabilidade



A silhouette of a hiker with a backpack and a walking stick is shown against a sunset sky. The hiker is on the left side of the frame, facing right. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. A thin crescent moon is visible in the sky. The hiker's shadow is cast on the ground in front of them.

Atividade física

O Município de Torres Vedras aposta na **criação de condições e de oportunidades de modo a incentivar todos os cidadãos a prática regular de exercício físico formal e informal.**

Neste sentido, Torres Vedras oferece um conjunto de instalações, programas e eventos, em parceria com a rede escolar, movimento associativo e demais agentes desportivos e de saúde, que visam universalizar a prática desportiva.

A silhouette of a hiker with a backpack and a walking stick, standing against a sunset sky. The hiker is on the left side of the frame, facing right. The sky transitions from a deep blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. A thin crescent moon is visible in the sky. The hiker's shadow is cast on the ground below.

Atividade física

Desporto Sénior – **Mexa-se para a Vida**

- ✓ Prática da atividade física,
- ✓ Criação de hábitos de vida saudáveis,
- ✓ Facilitar a existência de contextos sociais positivos.

Projeto “**Eu vou a pé para a escola**”

- ✓ Prática da atividade física,
- ✓ Criação de hábitos de vida saudáveis,
- ✓ Promover a mobilidade sustentável.



Atividade física

Eventos: “Torres Vedras Night Run”

“Mexa-se” – Parque Verde da Várzea

“No Domingo a Rua é Nossa!” e “Marginal Ativa” – Santa Cruz

Instalações Desportivas

1. Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
2. Polidesportivo do Parque Verde da Várzea
3. Polidesportivo do Parque Municipal de Santa Cruz
4. Skateparque do Parque Verde da Várzea
5. Circuito de Manutenção do Parque Verde da Várzea
6. Pavilhão da Escola São Gonçalo
7. Polidesportivo da Boavista-Olheiros
8. Estádio Manuel Marques

BENEFÍCIOS

Os percursos pedonais permitem aos utilizadores:

- Aproximarem-se da natureza;
- Consciencializarem-se da sua envolvência imediata;
- Prática de atividades ao ar livre e um turismo mais ativo.

Contribuem para:

- ✓ A manutenção e estabilidade dos sistemas naturais e rurais, preservação da biodiversidade;
- ✓ Valorização do território e das atividades tradicionais e locais;
- ✓ Usufruto sustentável do território e para a mobilidade sustentável,
- ✓ Promoção da saúde e o bem-estar,
- ✓ Atratividade turística.

UTILIZADORES

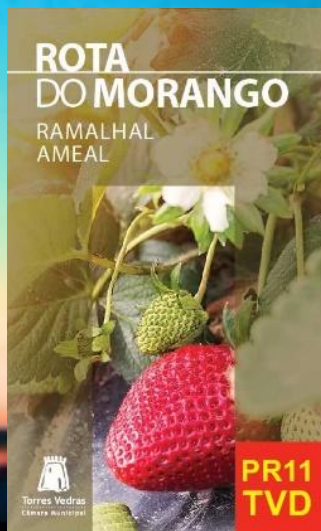
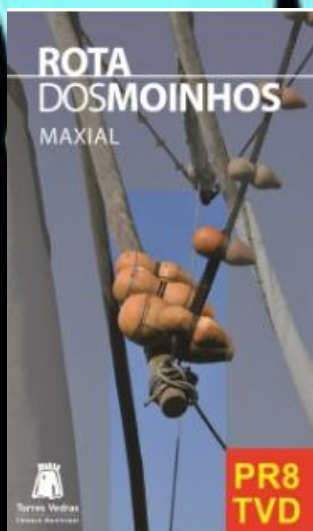
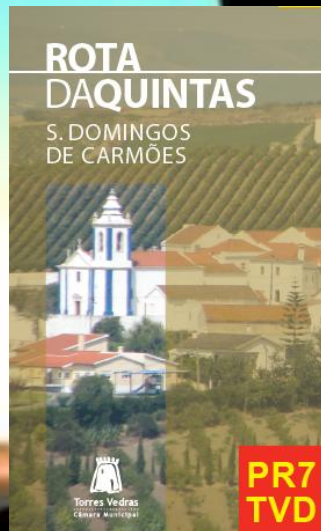
- ✓ Pessoas que gostam de andar a pé e que os utilizam como locais de descanso e lazer;
- ✓ Turistas que os utilizam como acessos alternativos para conhecer os aglomerados ou o campo envolvente;
- ✓ Utilizadores que o fazem para manter a forma, ou por recomendação médica;
- ✓ Desportistas.





Torres Vedras
Câmara Municipal

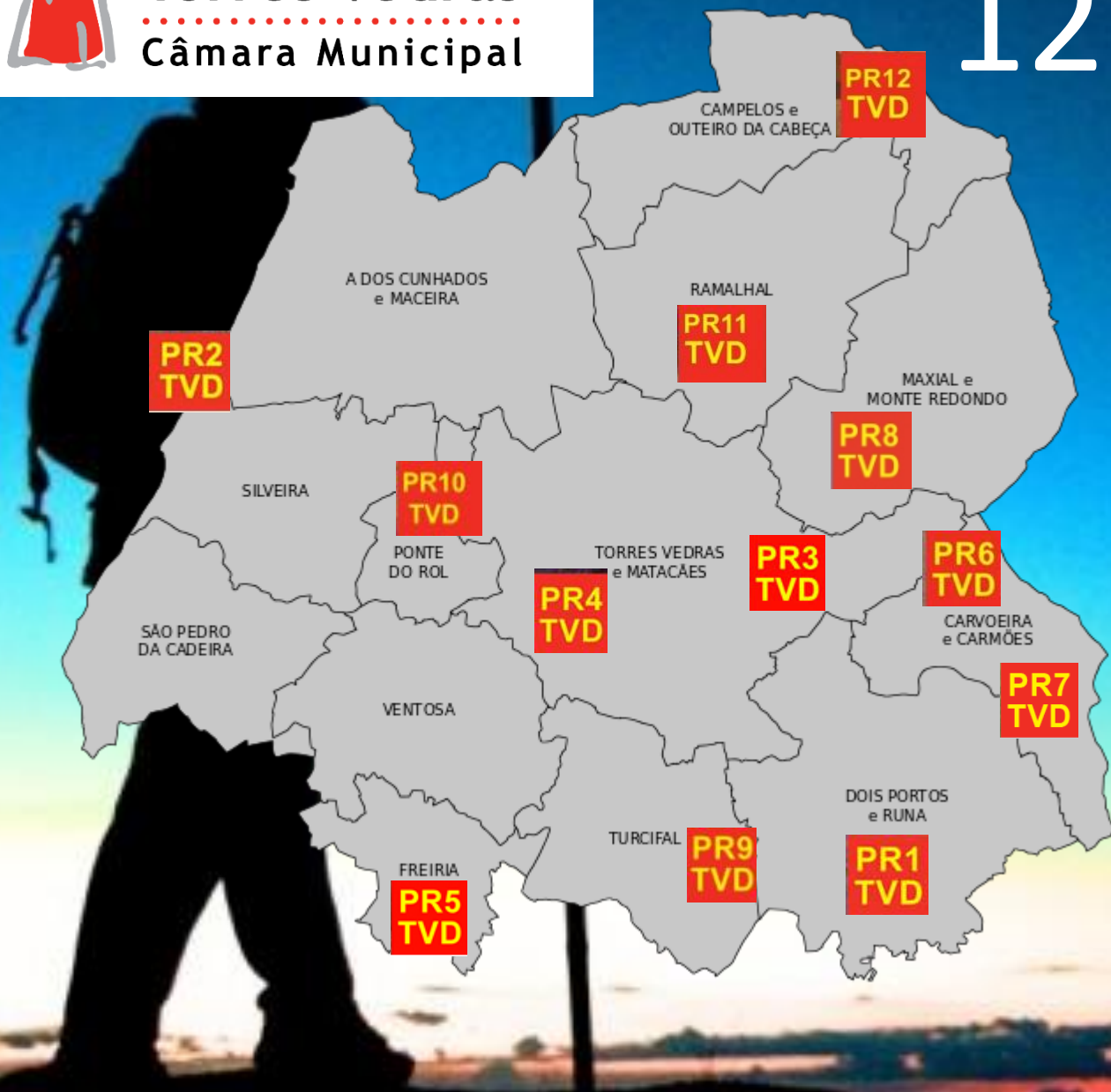
12 Percursos Pequena Rota (PR)





Torres Vedras
Câmara Municipal

12 Percursos Pequena Rota (PR)





Torres Vedras
Câmara Municipal

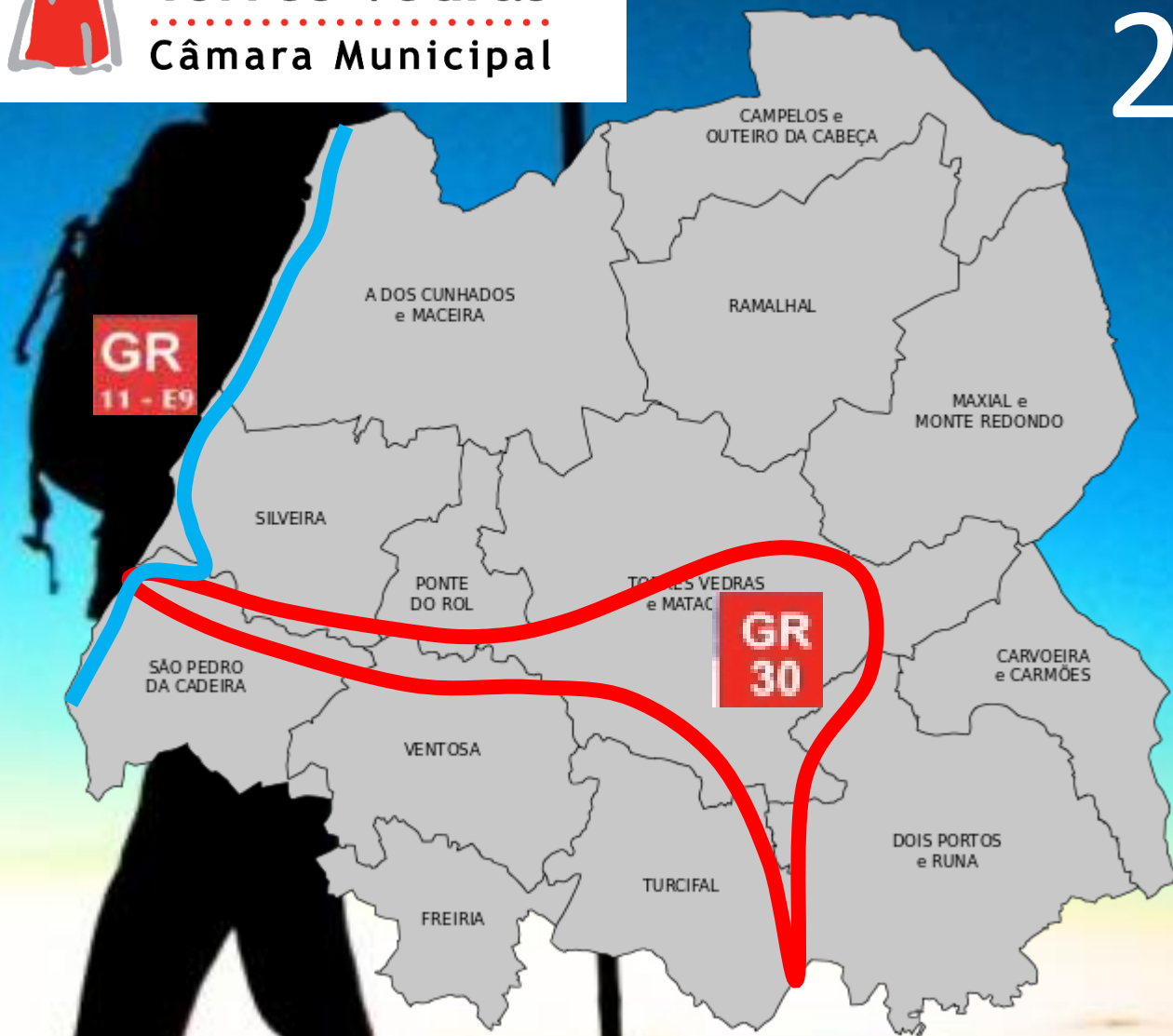
2 Percursos Grande Rota (GR)





Torres Vedras
Câmara Municipal

2 Percursos Grande Rota (GR)





Torres Vedras
Câmara Municipal

1 Eco Caminho do Sizandro (ciclável e pedestre)



SANTA CRUZ

FOZ

21 km

TORRES
VEDRAS



Torres Vedras
Câmara Municipal

12 Percursos de Pequena Rota (PR)

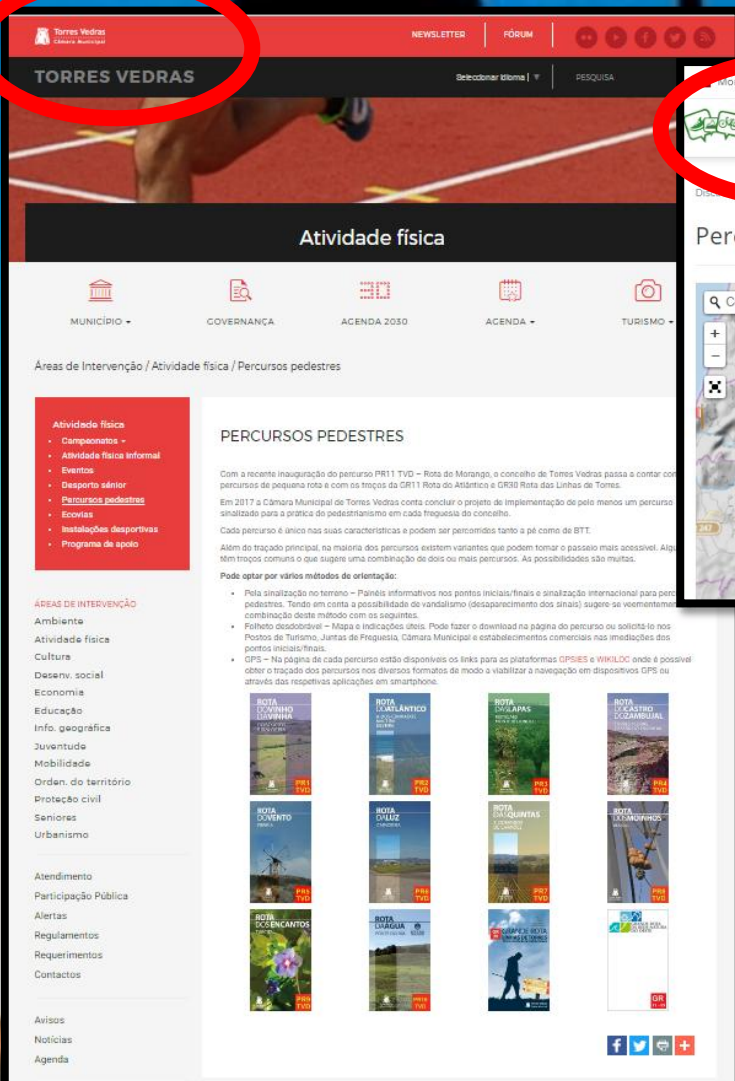
2 Percursos Grande Rota (GR)

1 Eco Caminho

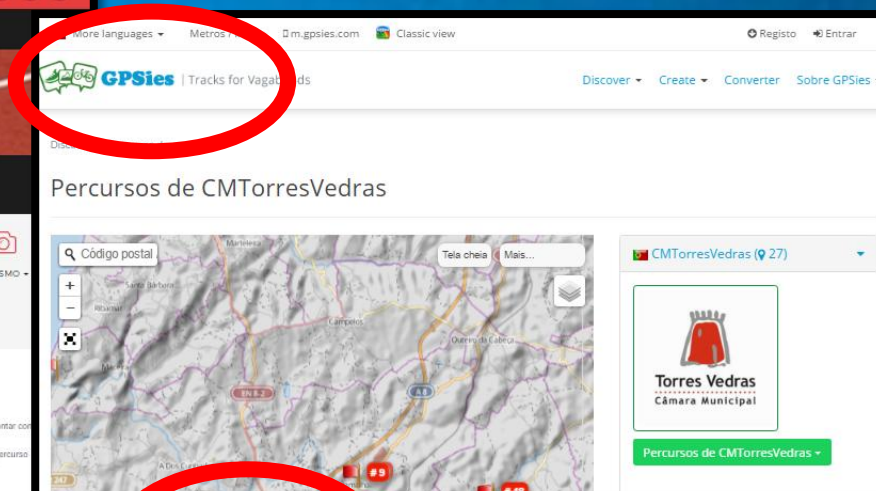
387 quilómetros sinalizados



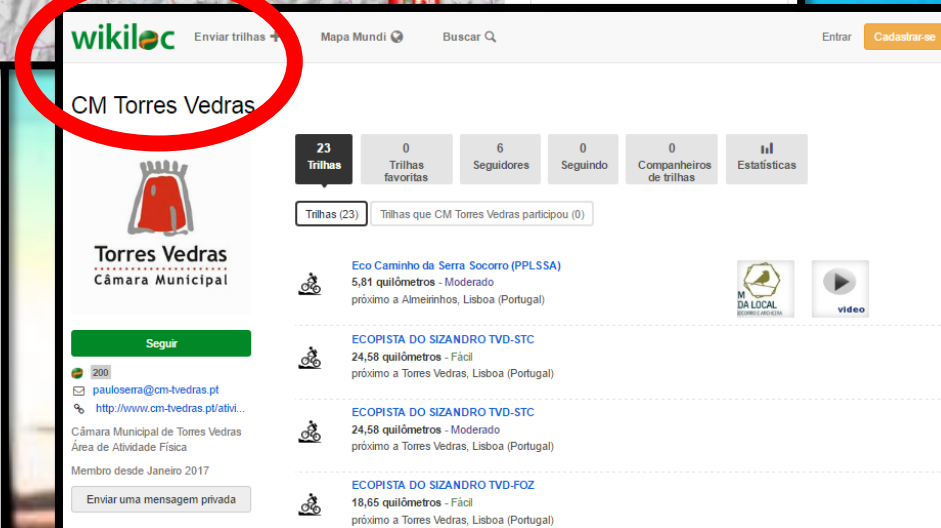
Informação
Online (gps)
cm-tvedras.pt
gpsies.com
wikiloc.com



The screenshot shows the official website of the Câmara Municipal de Torres Vedras. The header features the logo and navigation links like 'NEWSLETTER', 'FÓRUM', and 'PERQUISA'. A red circle highlights the 'TORRES VEDRAS' logo in the top left. The main content area is titled 'Atividade física' and 'PERCursos PEDESTRES'. A sidebar on the left lists various municipal services under 'ÁREAS DE INTERVENÇÃO'.



The screenshot shows the GPSies website, which is used for tracking and sharing GPS tracks. A red circle highlights the 'GPSies' logo. The page displays 'Percurso de CMTorresVedras' with a map showing the route and a sidebar with the 'Torres Vedras Câmara Municipal' logo and a 'Percurso de CMTorresVedras' button.



The screenshot shows the Wikiloc website profile for 'CM Torres Vedras'. A red circle highlights the 'wikiloc' logo. The profile includes the organization's logo, a 'Seguir' button, contact information (email: pauloserra@cm-tvedras.pt), and a list of trails with details such as distance and difficulty level.



Torres Vedras
Câmara Municipal

Sinalização / Orientação



Tendência
Aumento do uso de orientação por GPS e diminuição de sinalização física.



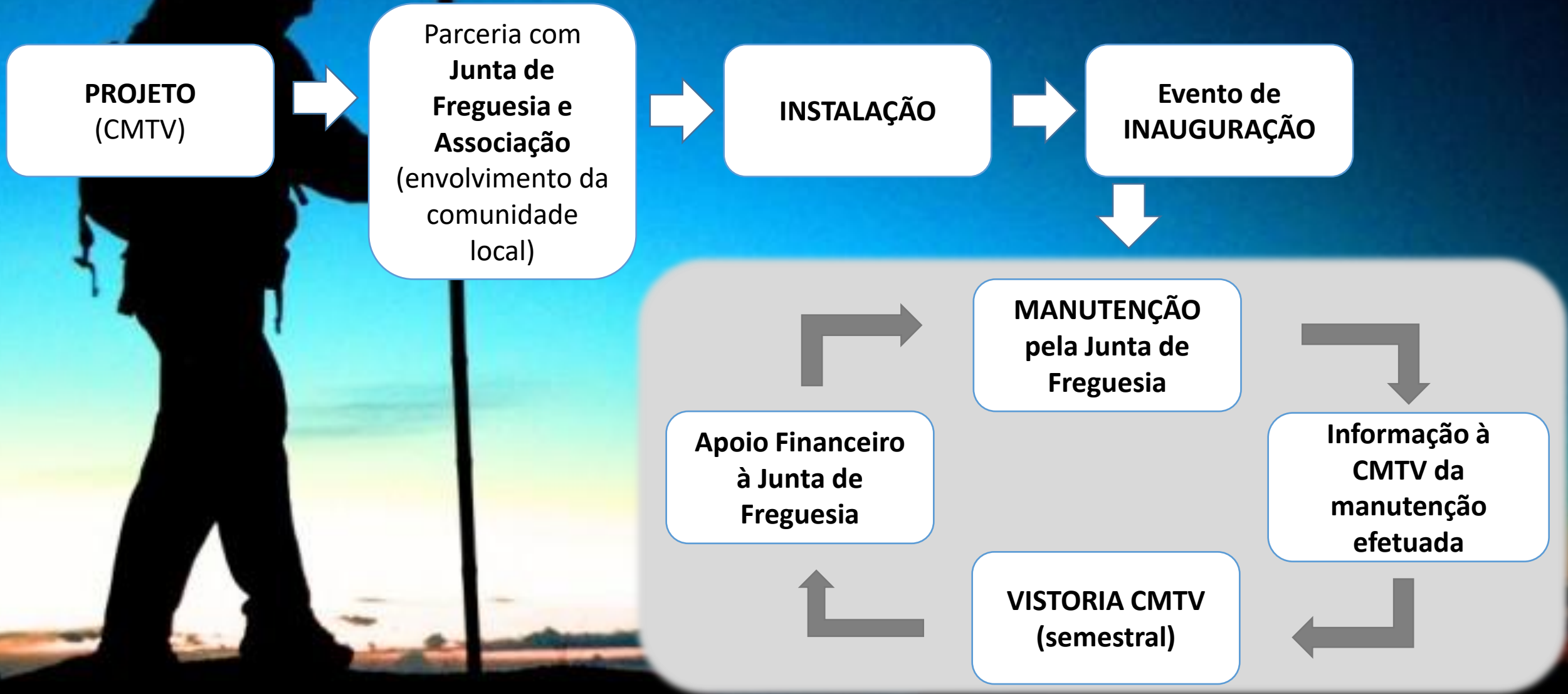
Código QR





Torres Vedras
Câmara Municipal

Instalação / Manutenção





- Percurso Pedestre das Festas da Cidade – visitar um PR diferente todos os anos
- Apoio logístico majorado a organizações de caminhadas em PR ou GR
- Majoração no apoio financeiro em sede de Programas de Apoio à Atividade Física (organizações de caminhadas em PR ou GR)
- Distribuição de folhetos em Postos de Turismo, Juntas de Freguesia, unidades de alojamento e cafés nos percursos



Torres Vedras
Câmara Municipal

Obrigado!

