

06 E 07

Encontro de Canoagem acontece neste final de semana no Rio Formoso

>> Redação DS

Continuam abertas as inscrições para o Encontro de Canoagem que será realizado no final de semana, 06 e 07 de agosto, no Rio Formoso. O evento tem a realização da Secretaria Municipal de Esportes em parceria com a Secretaria Municipal de Cultura.

De acordo com o Secretário de Esportes, José Ricardo Tognon, que é um amante e praticante da atividade, o evento deverá contar com cerca de 30 participantes. “Poderão participar do evento pessoas maiores de 18 anos. A Secretaria de Esportes estará fazendo o transporte dos participantes, como também estará disponibilizando os equipamentos necessários para o evento”, disse Tognon.

Nesta sexta-feira, 05, acontece o briefing no

Centro Cultural, momento este dedicado aos participantes para que os mesmos possam estar sanando as dúvidas sobre o evento. Já na manhã do sábado acontece a saída de Tangará da Serra para o Rio Formoso, o horário previsto é às 6h. “Queremos informar aos remadores que o transporte dos mesmos e dos seus equipamentos será feito pela secretaria. Já o retorno acontecerá no domingo dia 07 após o café da manhã”, informou José Ricardo, salientando ainda que o evento é gratuito, contudo a organização não disponibilizará equipamentos individuais para os participantes.

Inscrições – Os interessados em participar do evento poderão efetuar suas inscrições no site www.tangaradaserra.mt.gov.br ou na própria Secretaria Municipal de Esportes. Os



O evento deverá contar com a participação de cerca de 30 canoístas

organizadores preveem remada de mais de 08 horas no percurso de 28km. O corpo de Bombeiros irá trabalhar junto com organização na prevenção e resgate na água.

Normas do evento:

Os participantes deverão possuir os seguintes equipamentos: Barco (duck ou caiaque), capacete de canoagem, colete salva vidas com capacidade de flutuabilidade adequada a sua estrutura física, remo,

saco resgate, kit de reparo (caso seja barco inflável), equipamento de camping (barraca, colchão, etc), talheres e utensílios para jantar. O participante deverá nadar e ainda estar apto para a prática esporti-

va, ou seja, saber remar corretamente em águas brancas (rios de corredeiras). Gozar de boa saúde e estar bem condicionado fisicamente, entendendo que o percurso da remada é de 28 quilômetros.

BOA SAÚDE

Caminhada atualmente é uma das principais atividades físicas

>> Assessoria

Quando o assunto é a prática de atividades físicas muitas são as modalidades conhecidas, porém uma das atividades que dificilmente é deixada de lado é a caminhada. Por ser uma atividade completa, não possui contraindicações e pode ser praticada por qualquer indivíduo de qualquer faixa etária. A mesma é considerada um movimento primitivo do ser humano, porém constantemente estudado afim de buscar os benefícios da prática como atividade física em sua totalidade, objetivando trazer maiores informações para os indivíduos praticantes e os que pretendem começar a praticar.

Cientificamente falando, a marcha é um processo de movimentação que se caracteriza pelo deslocamento ritmado



A caminhada traz diversos pontos positivos para os seus praticantes

do corpo como um todo, mantendo o indivíduo em movimento com constante progressão. A caminhada na visão da atividade física traz como benefícios a melhora do retorno venoso, redução de edemas nas extremidades, melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, aumenta velocidade metabólica, aumenta a secreção de

ocitocina, aumenta o gasto energético do corpo, podendo auxiliar no processo de emagrecimento. Apesar de tantos benefícios, orienta-se que o indivíduo busque maiores informações com profissionais da área da saúde quando decidir iniciar alguma atividade como a caminhada, para que os benefícios sejam maiores do que as possíveis intercorrências.

MOTOCROSS

Academia ao Ar Livre será inaugurada no Jardim Paraíso

>> Redação DS

A Prefeitura Municipal de Tangará da Serra, através da Secretaria Municipal de Esportes fará nos próximos dias a inauguração de mais uma academia ao ar livre, desta vez no Jardim Paraíso. Os equipamentos já estão com suas instalações praticamen-

te finalizadas e deverão ser em breve entregues aos moradores da região para a pratica esportiva.

Com a inauguração, Tangará da Serra passa a contar com 10 academias ao ar livre, estando elas instaladas: Vila Olímpica Rei Pelé, Praça Virgílio Favetti, Praça dos Pioneiros, Vila Araputanga, Distrito de Pro-

gresso, Santa Terezinha, Jardim Santa Izabel, Vila Esmeralda, Jardim Califórnia, além de dois Parques Infantis, sendo eles instalados na Vila Olímpica Rei Pelé e ainda no Parque Municipal Ilto Ferreira Coutinho (Bosque Municipal). A data da inauguração ainda não foi divulgada pela secretaria de esportes.

Seleção de Tite deverá vir a Cuiabá, reunião acontece hoje

>> Redação DS

O Presidente da Federação Mato-grossense de Futebol João Carlos Oliveira confirmou para hoje às 14:30hs, encontro entre o Secretário Geral da CBF Walter Feldman e o Governador do Estado Pedro Taques, João Carlos Oliveira Presidente da Federação

Mato-grossense de Futebol, Dr. Francisco Mariño Fernandes vice-Presidente da entidade. Alguns Presidentes de Clubes, entre eles Reydner e Rufino do União Esporte Clube serão convidados para juntos recepcionar Walter Feldman e acompanhar a conversa com o Governador do Estado. O principal assunto a ser

tratado é a vinda da Seleção Brasileira do Técnico Tite para se apresentar na Arena Pantanal na capital do Estado provavelmente em partida válida pelas eliminatórias para a próxima Copa do Mundo. Será iniciado conversação ainda sobre a Arena sediar mais jogos do campeonato Brasileiro da Série A.

floral
floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL
MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro
3326-7022
9617-3044

CASA SPORT
Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869