

Elas juntas!

Esse universo de trilhas faz realmente um sucesso danado. Em todos os públicos e para todas as idades. O Clube Trilheiras de Brasília (@trilheirasdebrasil) é um desses, organizado e feito somente para mulheres. A condutora de ecoturismo Poliane Farias, 30 anos, que também é voluntária e comunicadora do Movimento criado por João Machado, afirma que são mais de 560 participantes ativas no projeto, que conta com uma assinatura mensal para quem deseja entrar no grupo.

“Só participa mulher, todas as condutoras são mulheres, a fundadora é mulher. O nosso intuito é juntá-las para irmos às trilhas de forma segura”, enfatiza. O clube, que nasceu em 8 de março de 2020, já visitou vários espaços espalhados pelo Brasil afora. Somente o fato de estarem todas juntas é o que torna a jornada melhor e mais bonita. Reunidas, elas se nutrem de experiências e compartilham as caminhadas na natureza. Conhecem histórias, objetivos uma das outras e se emocionam com os afetos que distribuem. “Ser mulher é tudo de bom”, brinca Poliane.

Poliane, que faz trilhas desde os 15 anos, começou na função de condutora no fim de 2023. Para ela, não há nada melhor do que estar e ser uma só com a natureza. Sobretudo se, claro, estiver na companhia de tantas mulheres que admira. Pertencer a um propósito tão bonito era algo que nunca pensou para si mesma. E bem mais do que estar inserida no meio, é quanto se perde por entre as caminhadas que se descobre melhor como ser humano.

“Caminhar me ajuda a manter a mente clara e o corpo saudável. Cada passo, seja em trilhas desafiadoras, seja em um caminho mais tranquilo, permite me conectar com o ambiente ao redor e com as pessoas. Além disso, consigo aliviar o estresse e me conectar com a natureza”, finaliza.



“ Caminhar me ajuda a manter a mente clara e o corpo saudável ”

Poliane Farias, voluntária e comunicadora do Movimento

JUNTE-SE A UM GRUPO

Se você prefere companhia na hora da atividade física, participar de um grupo de caminhada pode ser uma ótima escolha. Além de conectar pessoas, eles organizam atividades coletivas, selecionam rotas e formam uma rede de apoio para os trilheiros. Confira algumas opções no DF:

- Grupo de Caminhadas Brasília (@caminhadasbrasil): aberto a todos os praticantes de caminhadas ao ar livre no Planalto Central. O grupo reúne amantes da natureza e promove atividades planejadas de forma voluntária e colaborativa.

- Clube Trilheiras de Brasília (@trilheirasdebrasil): exclusivo para mulheres, organiza trilhas de diferentes níveis de dificuldade em um ambiente seguro e acolhedor.
- Caminhantes Livres (@caminhanteslivresdf): grupo aberto promove atividades diárias pelo DF e Entorno ao longo da semana.
- Caminhos do Planalto Central (@caminhosdoplanaltocentral): reúne percursos para caminhantes, ciclistas, corredores e qualquer outro interessado em desfrutar de momentos na natureza.