



**31 MARÇO**

**ESPOSENDE  
EM MOVIMENTO**

**ESPOSENDE**  
câmara municipal

**esposende 2000**

## CAMINHADA

### “TRAIL DE ESPOSENDE”

#### Programa:

**08h00** – Largo Fonseca Lima - Esposende (Junto ao Museu Municipal)

Concentração / Formalidades de inscrição

9h00 – Briefing / Exercícios de aquecimento / Início da atividade

13h00 – Regresso ao ponto de partida / Fim da atividade

#### Informações:

**Distância:** 14 km

**Idade mínima:** 14 anos

**Grau dificuldade:** Médio / Elevado

**Custo participação:** 2€ (Inclui; guia do percurso, seguro, duche, abastecimento)

**Inscrições:** Até às 22h do dia 28 de março em [www.esposende2000.pt](http://www.esposende2000.pt)

**Descrição:** Este percurso acompanhará parte dos trilhos utilizados na atividade TRAIL DE ESPOSENDE que decorrerá nesse mesmo dia. Serão percorridos caminhos agrícolas e estradas municipais de ligação às freguesias de Esposende, Marinhas, Palmeira de Faro e Vila Chã.

**Forma de organização:** Os monitores da Esposende 2000 serão responsáveis pela organização e acompanhamento durante todo o percurso. Os participantes não devem ultrapassar o monitor que faz o papel de guia. Serão definidos pontos intermédios de paragem para que os participantes se mantenham agrupados.

**Contactos:** 253 964 182 / 966 706 638 / [hugorocha@esposende2000.pt](mailto:hugorocha@esposende2000.pt)

**Obs.:** Sugere-se a utilização de vestuário e calçado confortável para caminhar, uma pequena mochila para transporte de água.

**Mais informações sobre o TRAIL DE ESPOSENDE:**

[www.esposenderun.com/index.php/v-trail-de-esposende](http://www.esposenderun.com/index.php/v-trail-de-esposende)