

# 29 MARÇO CAMINHADA

16 KM ELEVADO

## VI TRAIL DE ESPOSENDE 29 DE MARÇO'20

informações inscrições  
WWW.ESPOSENDE2000.PT

### **CONCENTRAÇÃO:**

**8H00 LARGO FONSECA LIMA FRENTE MUSEU MUNICIPAL**

**TRANSPORTE: 9H00 PARTIDA: 9H30**

### Programa:

08h00 – Largo Fonseca Lima, Esposende, (junto ao Museu Municipal)

Concentração / formalidades de inscrição

09h00 – Briefing / Exercícios de aquecimento / início da atividade

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

### Informações:

**Distância:** 16 km

**Idade mínima:** 14 anos

**Grau dificuldade:** Médio / Elevado

**Custo participação:** 5,00€ (Inclui; transporte em autocarro, guia do percurso, seguro, duche, abastecimento)

**Inscrições:** Até às 22h00 do dia 26 de março em [www.esposende2000.pt](http://www.esposende2000.pt)

**Descrição:** Este percurso será realizado, em parte, nos trilhos utilizados no TRAIL DE ESPOSENDE que decorrerá nesse mesmo dia. Serão percorridos ainda estradões, caminhos agrícolas e estradas municipais de ligação às freguesias de Belinho e Mar, Esposende, Marinhas e Gandras, Palmeira de Faro e Curvos, e Vila Chã.

**Forma de organização:** Os monitores serão responsáveis pela organização e acompanhamento durante todo o percurso. Os participantes não podem 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)