



Caminhos de São Bento da Porta Aberta no Cávado

28 JULHO 2024

PROGRAMA:

Local de concentração e secretariado:

Braga (Tibães, Junto ao Mosteiro)

07h00 – Secretariado de Braga, na Rua do Mosteiro, n.º 59, 4700 - 565 Mire de Tibães, Braga.

08h00 – Transporte para o local de partida, em Barcelos.

Barcelos:

08h00 – Secretariado de Barcelos, junto à Igreja do Senhor Bom Jesus da Cruz.

08h30 - Briefing, exercícios de aquecimento e início da atividade

Descrição:

Percurso linear entre Barcelos e Braga, ao longo da margem direita do Rio Cávado, visitando vários pontos de interesse nas freguesias de ambos os concelhos. Trata-se de um percurso de elevado interesse paisagístico e cultural e uma excelente oportunidade para conhecer e percorrer uma parte dos Caminhos de S. Bento da Porta Aberta, visitando, entre outros, locais recônditos que convidam os caminhantes a pausas contemplativas. Esta atividade constitui também uma excelente oportunidade de encontro e de reforço dos laços de amizade entre os participantes.

Forma de organização:

Os professores de educação física e monitores que fazem o papel de guias serão os responsáveis pela organização e acompanhamento do grupo durante todo o percurso.

Contactos:

Barcelos:

André Rocha – 912635088 – andrerocha@cm-barcelos.pt

Ricardo Coelho - 918304998 - ricardocoelho@cm-barcelos.pt

Braga:

Ana Vinhas – desporto.lazer@cm-braga.pt

Esposende:

Hugo Rocha - 253964182 / 966706638 – hugorocha@esposende2000.pt

Informações:

Distância: 16 Km

Idade mínima de participação: 14 anos

Grau dificuldade: médio/alto

Valor de inscrição: Oferta (Inclui: guias do percurso, seguro de acidentes pessoais e reforço alimentar sólido/liquido, transporte)

Transporte: (Braga /Tibães (Junto ao Mosteiro) > Barcelos – início e final atividade)

Opções/extras: T-shirt oficial – 2,00 € (a adquirir no local do secretariado)

Inscrições: Até às 22h00 do dia 25/07/2024 em www.esposende2000.pt

NOTAS:

1. As inscrições estão limitadas a 400 participantes.
2. No final da caminhada será assegurado o transporte de regresso a Braga para quem solicitou no ato da inscrição.
4. Será assegurado um abastecimento sólido/liquido.
5. A atividade será apoiada por uma viatura da organização que se posicionará em pontos estratégicos ao longo do percurso.
6. Previsão de término da atividade – por volta das 12h30.

Obs.: A atividade tem um grau de dificuldade médio/alto, pelo que se aconselha a participação de pessoas experientes. Sugere-se igualmente a utilização de calçado e vestuário confortáveis para caminhar.

Por questões de segurança dos participantes não será permitido o acompanhamento de animais domésticos, nomeadamente cães, salvo nas situações que a Lei prevê.