



### Programa:

- 8h30 – Concentração- Junta freguesia de Vila Chã
- 8h59 – Briefing / exercícios de aquecimento / início da atividade
- 12h30 - Previsão de término da atividade

### Informações:

**Distância:** 13 Km

**Idade mínima:** 14 anos

**Grau dificuldade:** Médio

**Custo participação:** 2.5 EUROS (Inclui: guia do percurso, seguro, reforço alimentar sólido/líquido)

**Inscrições:** Até às 22h00 do dia 26/12/2024 em [www.esposende2000.pt](http://www.esposende2000.pt)

**Descrição:** Percurso circular na freguesia de Vila Chã, com visita ao património edificado e não edificado mais relevante desta freguesia, desde a Igreja Paroquial, Capela e Castro de São Lourenço, entre outros.

**Forma de organização:** Os monitores da Esposende 2000 serão responsáveis pela organização e acompanhamento do grupo durante o 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 / 966706638 – [hugorocha@esposende2000.pt](mailto:hugorocha@esposende2000.pt)

**Obs.:**

Sugere-se a utilização de vestuário e calçado confortáveis para caminhar e uma pequena mochila para transporte de água e de reforço alimentar.

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