



desporto outdoor  
**ESPOSENDE**

**CAMINHADA**  
ESPOSENDE EM MOVIMENTO

# TRILHO DO CASTRO S. LOURENÇO

**31 MAIO**

## NORMAS PARTICIPAÇÃO

### Programa:

**08h30** - Concentração / Formalidades de inscrição – Castro S. Lourenço | Vila Chã

**09h00** - Briefing / Exercícios de aquecimento / Início da atividade;

**12h30** - Final da atividade

**Informações:** Descrição: Este percurso, de fácil dificuldade física, tem início no castro de S. Lourenço e segue para a descoberta de outros monumentos milenares, marcas da presença do homem em tempos anteriores aos castros, que se encontram localizados no planalto de Vila Chã.

Não só será a valência monumental, como motivo para esta caminhada, pois há muito mais que apreciar, em termos paisagísticos, naturais e etnográficos.

**Distância:** 11 Km

**Idade mínima:** 14 anos

**Grau dificuldade:** Médio

**Custo participação:** 4,00€ (Inclui; guia do percurso, seguro e abastecimento)

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

**Forma de organização:** Os professores/monitores da Esposende 2000 serão responsáveis pela organização e acompanhamento da atividade 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 | [hugo.rocha@esposende2000.pt](mailto:hugo.rocha@esposende2000.pt)

**Obs.:** Sugere-se a utilização de calçado e vestuário confortáveis para caminhar bem como uma pequena mochila para o transporte de água e de uma peça de roupa suplente (ex. impermeável, t-shirt).

**Nota:** Por questões de segurança, os participantes não se podem fazer acompanhar de animais, nomeadamente cães, salvo nas situações previstas no Decreto-Lei 74/2007 de 27 de março.