



desporto outdoor
ESPOSENDE

CAMINHADA
ESPOSENDE EM MOVIMENTO

ENTRE VALES E QUINTAS

28 JUNHO

NORMAS PARTICIPAÇÃO

Programa:

08h30 - Concentração / Formalidades de inscrição – Igreja Paroquial de Palmeira de Faro

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

12h30 - Final da atividade

Informações: Descrição: Este é um percurso circular de média dificuldade física, em que está associado uma paisagem natural, de monte e vales, com a presença de inúmeras quintas de produção vinícola e agrícola, que enriquecem esta amálgama de valores tradicionais

Distância: 13 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 25 de junho em 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

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.