



desporto outdoor  
**ESPOSENDE**

**CAMINHADA**  
ESPOSENDE EM MOVIMENTO

# GEMESSES: TERRA DE PASSAGEM

**26 JULHO**

## **NORMAS PARTICIPAÇÃO**

### **Programa:**

**08h30** - Concentração / Formalidades de inscrição – Igreja Paroquial de Gemeses

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

**12h30** - Final da atividade

**Informações:** Descrição: Este percurso pedestre circular de média dificuldade física, permite percorrer grande parte da freguesia de Gemeses por entre ruas, caminhos e trilhos, e contribui para melhor conhecer este local, rico em termos culturais e naturais, cuja envolvente paisagística, dominada por frescos bosques, campos de cultivo e veredas de servidão, para além dos caminhos ao longo do rio Cávado, tornam este passeio numa viagem muito agradável.

**Distância:** 14 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 23 de julho 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.