

tok'andar



7 de Abril

Percurso:
rota dos veados
9.5km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sociedade rec.
cabeça veada
Concentração: 9.00
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 917811328
938862486

14 de Abril

Percurso:
+ 10km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
casa do povo alqueidao da serra
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 917492776

21 de Abril

Percurso:
+- 13 Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Grupo rec.corredoura
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição: 916203463
913345552

28 de Abril

Percurso:
+- 10Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Capela de S. Silvestre
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 968031557

1 de Maio

Percurso:
+- 10Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
sede do clube ribeira cima parque verde
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 969002150
917382889
936339425

5 de Maio

Percurso:
+- 10Km ecopista
Dificuldade:
Local de Partida:
sede do clube ribeira cima parque verde
Concentração: 9h
Partida: parque verde

Inscrição obrigatória: 244499608

12 de Maio

Percurso:
+- 12 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sede da Ass. Rec.
Desp. da Mendiga
Concentração: 9.00h
Partida: 9.30h

Inscrição obrigatória: 913484078
919824064

Sociedade recreativa
cabeça veada coord:39°28'49.31"N
8°51'25.77"O

Casa do povo
Alqueidao da serra

Grupo Recreativo
Corredoura

C.F.
São Silvestre

clube desportivo
ribeirense

Associação Rec. Cul.
Desp. Mendiga

Recomendações:
- Levar calçado e roupa confortável
- Levar água
- Protector solar
- Chapéu

CIRCUITO DE CAMINHADAS

ABRIL - MAIO - JUNHO

2013



19 de Maio

Percurso:
+-10km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Centro de atividades de Ar Livre de Alvados
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 936091963

26 de Maio

Percurso:
+- 10Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Junta de freguesia juncal
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 244499608

2 de Junho

Percurso:
+- 10km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sede Grupo Rec.
Serro Ventoso
Concentração: 9.30h
Partida: 10h

Inscrição obrigatória: 966026333

9 de Junho

Percurso:
+-9
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Largo da Igreja Alcaria
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 938726636

16 de Junho

Percurso:
+- 10 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
clube desportivo Sao Bento
Concentração: 9.00h
Partida: 9.30h

Inscrição obrigatória: 967841007

Junta de Freguesia
de Alvados

Nucleo de Estagiários
Gab. Desporto

Grupo Rec.
Serro Ventoso

Junta de Freguesia
de Alcaria

Pedras soltas



GRUTAS DE MIRA DE AIRE
CENTRO
GRUTAS E CANTAREIS