

tok'andar

circuito de caminhadas 19.^a edição

tema: Solidariedade 2023

março abril maio junho

12 março

Percurso **ROTA DÓS VEADOS**
Distância **11 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Sociedade Rec. da Cabeça Veada, Cabeça Veada
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 967 124 025 | 963 327 289
email: srcabecaveada@gmail.com
Soc. Rec. da Cabeça Veada

19 março

Percurso **ROTA DA MATA D'AIRE**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Largo da Igreja de Mira de Aire, Mira de Aire
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 919 177 145
email: cum.miradeaire@gmail.com
Clube União Mirense

26 março

Percurso **ROTA DA COSTA**
Distância **9 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Clube Desportivo de S. Bento, S. Bento
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 968 165 263 | 967 658 164
email: cd.sb@hotmail.com
Clube Desportivo de S.Bento

2 abril

Percurso **ROTA SÃO SILVESTRE**
Distância **12 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Capela de S.Silvestre, Serro Ventoso
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 917 889 838 | 936 941 417
email: dionisia360@gmail.com
Comissão de Festas de S.Silvestre

7 abril sexta-feira

Percurso **ROTA DO AREIRO**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média - Alta**
Local de partida
Parque de Campismo das Pedreiras, Pedreiras
Concentração **8.30h**
Partida **9 h**
Inscrição obrigatória
T. 915 330 458
email: silvas80@hotmail.com
Comissão de Pais do Centro Escolar de Pedreiras

16 abril

Percurso **ROTA DA BARREIRA**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Associação Serra D'Aire -T. L. C. D. Marinha da Mendiga
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 962 504 473 | 965139 748
email: serradairerlcd@gmail.com
Associação Serra D'Aire -Tempos Livres, Cultura e Desporto

23 abril

Percurso **Walk to Walk**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Parque Almirante Vitor T. Crespo, Porto de Mós
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 914 916 212
email: walktowalkpms@gmail.com
Grupo de Caminhada Walk to Walk

25 abril terça-feira

Percurso **ROTA DOS HOSPITALÁRIOS**
Distância **12 km**
Dificuldade **Média - Alta**
Local de partida
Antiga Escola Primária da Bezerra, Serro Ventoso
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 914 961 830
email: vertigempatrimonio@gmail.com
Associação Vertigem

30 abril

Percurso **TRILHO DA FÓRNEA E PRAIA JURÁSSICA**
Distância **11 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Capela do Chão das Pias, S.Ventoso
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 934 251 749 | 919 608 799
email: diartedance@gmail.com
Diartedance

1 maio segunda-feira

Percurso **ROTA DA MORCELA**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Centro de Dia do Alqueidão da Serra, Alqueidão da Serra
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 244 491 080
email: geral@cpaserra.org
Casa do Povo do Alqueidão da Serra

5 maio sexta-feira

Percurso **ESCADINHAS DA VILA**
Distância **8 km**
Dificuldade **Baixa**
Local de partida
Praça Arménio Marques, Porto de Mós
Concentração **20.30h**
Partida **21h**
Inscrição obrigatória
T. 912 925 658
email: fundosocial.cmpm@gmail.com
Fundo Social dos Funcionários da C.M. de Porto de Mós

7 maio

Percurso **TRILHOS DO ALECRIM**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Grupo Rec. Desp. de Serro Ventoso, Serro Ventoso
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 918 589 016 | 910 610 337
email: grdserrventoso@sapo.pt
Grupo Rec. Desp. de Serro Ventoso

14 maio

Percurso **ROTA D'O CASTELO**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Parque Almirante Vitor T. Crespo, Porto de Mós
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 919 142 916 | 965 645 415
email: ocastelo.acpms@gmail.com
O Castelo - Associação Cultural de Porto de Mós

21 maio

Percurso **TRILHO DAS GRUTAS**
Distância **8 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Antiga Escola Primária de Alvados - Alvados
Concentração **8.30h**
Partida **9 h**
Inscrição obrigatória
T. 938 726 636 | 912 283 585
email: portodemosacorrer@gmail.com
Associação Porto de Mós Correr

28 maio

Percurso **OLHARES SOB S.MIGUEL**
Distância **9 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Capela S.Miguel - Bairro de S. Miguel, Porto de Mós
Concentração **8.30h**
Partida **9 h**
Inscrição obrigatória
T. 963 138 184
email: aamigossmiguel@gmail.com
Associação Amigos de S. Miguel

4 junho

Percurso **TRILHO DA LAPA**
Distância **12 km**
Dificuldade **Média - Alta**
Local de partida
Ass. Rec. Cul. Desp. de Mendiga, Mendiga
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 918 084 864 | 917 283 818
email: arcdmendiga@hotmail.com
A.R.C.D.Mendiga

7 junho quarta-feira

Percurso **RAID À ESCUTA**
Distância **11 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Agrupamento de Escuteiros Travessa do Barão, Porto de Mós
Concentração **20.30h**
Partida **21h**
Inscrição obrigatória
T. 919 070 427 | 917 444 050
email: geral.370@escutismo.pt
Escuteiros de Porto de Mós

9 junho sexta-feira

Percurso **OUTRO CAMINHO PARA A BATALHA DE ALJUBARROTA**
Distância **7 km**
Dificuldade **Baixa**
Local de partida
Castelo de Porto de Mós, Porto de Mós
Concentração **20.30h**
Partida **21.00h**
Inscrição obrigatória
T. 244 480 062
email: servico.educativo@fundacao-aljubarrota.pt
CIBA Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota

11 junho

Percurso **QUINTAL DO JUNCAL**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Pavilhão Municipal do Juncal, Juncal
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 916 312 141
email: geral@urdjuncalense.pt
União Recreativa Desportiva Juncalense

18 junho

Percurso **TRILHO DO CASTEJEJO**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Associação Trilho do Castelejo Largo da Igreja de Alvados
Concentração **8.30h**
Partida **9.00h**
Inscrição obrigatória
T. 934 919 803 | 913 055 485
email: trilhodocastelejo.a3@gmail.com
Associação Trilho do Castelejo

25 junho

Percurso **TODOS POR TODOS**
Distância **10 km**
Dificuldade **Média**
Local de partida
Parque Almirante Vitor T. Crespo Porto de Mós
Concentração **8.30h**
Partida **9h**
Inscrição obrigatória
T. 918 184 164
email: filomenamoraisarmento@gmail.com
Liga Portuguesa Contra o Cancro

+inf.:

Não esquecer:

Calçado confortável
Roupa confortável
Protetor Solar
Chapéu
Água



PASSAPORTE do CAMINHEIRO Tok'andar

organização das Associações Instituições locais e do:



MUNICÍPIO DE PORTO DE MÓS



MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO



ecoeventos



evento ecológico sem plástico



partilhe nas redes sociais #tokandar2023

www.municipio-portodemos.pt