



Caminhos de São Bento da Porta Aberta no Cávado

30 de junho 2024

PROGRAMA:

Esposende

08h00 – Local de concentração e secretariado – Piscinas Foz do Cávado

Barcelos

07h00 - Local de concentração e secretariado – Junto à Igreja do Senhor Bom Jesus da Cruz / Campo da Feira

> 07h59 - Transporte para Esposende em autocarro

09h00 – Briefing, exercícios de aquecimento e início da atividade

Descrição:

Percurso linear entre Esposende e Barcelos, ao longo da margem direita do Rio Cávado, visitando vários pontos de interesse nas freguesias de ambos os concelhos (Gandra, Gemeses, Perelhal, Mariz e Vila Frescaíña, Barcelos).

Trata-se de um percurso de elevado interesse paisagístico e cultural e uma excelente oportunidade para conhecer e percorrer uma parte dos Caminhos de S. Bento da Porta Aberta, visitando, entre outros, locais recônditos que convidam os caminhantes a pausas contemplativas.

Esta atividade constitui também uma excelente oportunidade de encontro e de reforço dos laços de amizade e de boa vizinhança entre os municípios dos concelhos de Barcelos e Esposende.

Forma de organização: Professores de Educação Física / Monitores são responsáveis pela organização e acompanhamento durante o percurso.

Contactos: ESPOSENDE - Hugo Rocha - 253964182 / 966706638 – hugorocha@esposende2000.pt

BARCELOS - Prof. Ricardo Coelho - 918304998 - ricardocoelho@cm-barcelos.pt

informações:

Distância: 21 Km

Idade mínima de participação: 14 anos

Grau dificuldade: médio/alto

Valor de inscrição: 5,00 € (Inclui: guias do percurso, seguro de acidentes pessoais e reforço alimentar sólido/liquido)

Opções/extras:

Transporte – 3,00 € (Barcelos > Esposende – 7h59)

Transporte – 3,00 € (Esposende > Barcelos – Final atividade)

T-shirt oficial – 2,00 €

Inscrições: Até às 22h00 do dia 26/06/2024 em www.esposende2000.pt

NOTAS:

1. As atividades de caminhada e *free trail* não terão cariz competitivo;
2. As inscrições estão limitadas a 350 participantes na caminhada e 100 na corrida (free trail);
3. No final será assegurado o transporte de regresso a Esposende, **para quem solicitou no ato da inscrição:**
4. Será assegurado pela organização abastecimento sólido/liquido (croissant, laranja, banana, barra de cereais, água e sumo);
5. A atividade será apoiada por uma viatura da organização que se posicionará em pontos de estratégicos ao longo do percurso;
6. Previsão de término da atividade 13h30.

Obs.:

Esta atividade tem um grau de exigência médio/alto, pelo que se aconselha a participação de pessoas experientes. Sugere-se a utilização de calçado e vestuário confortáveis para caminhar / correr.

Por questões de segurança dos participantes não será permitido o acompanhamento de animais domésticos, nomeadamente cães, salvo nas situações que a Lei prevê.