

... caminhos do passado, passos do presente!

O pedestrianismo é um atividade desportiva, não competitiva, praticada essencialmente em ambientes naturais, obtendo os seus praticantes os benefícios inerentes à prática de atividades ao ar livre, funcionando ainda como uma forma de escapar ao stress e sedentarismo do dia-a-dia vivido nas cidades.

O Nordeste Transmontano apresenta excelentes condições naturais para a prática desta modalidade. Com esta atividade pretendemos divulgar a história, o património e a cultura do território. Valorizando as aldeias, os saberes e tradições das suas gentes. Proporcionando um contacto com o que de mais genuíno e tradicional que há no território. Isto através da exploração de uma relação de proximidade com a natureza e com a identidade e vivências das populações rurais.





Mês	Dia	Hora	Percurso	Local de Início
setembro	13	20.00h	Percurso Lunar	Santa Combinha
outubro	12	08.30h	Rota Entre Aldeias	Chacim
novembro	09	08.30h	Rota da Castanha	Corujas
2015				
janeiro	31	08.30h	Rota da Caça	A definir
fevereiro	15	14.00h	Percurso Chocalheiro	Podence
março	22	08.30h	A descoberta do rio Sabor	Lagoa
abril	19	08.30h	Rota do moinho do Serrão	Morais
maio	24	08.30h	Rota do Convento das Flores	Sezulfe
junho	21	08.30h	Percurso dos Mineiros	Murçós
julho	19	08.30h	Rota do Pão, o recriar da ceifa	Morais
agosto	29	20.00h	Percurso Lunar	Santa Combinha
setembro	29	08.30h	Cores de Outono	Edroso

Preçário	
Crianças (dos 6 aos 12 anos)	Grátis
Por pessoa	2,50€
Grupo de 25 pessoas	2,00€ - por pessoa

- O transporte fica ao cargo do participante.
- Se o percurso contemplar almoço ou outro tipo de refeição, o valor é acrescentado à parte.
- Outros serviços: Guias do território (em consulta).

Contactos: 919 220 796/910 902 760

ATENÇÃO

Caso as condições meteorológicas serem adversas para a prática do pedestrianismo as datas podem sofrer alterações.

	<p><i>...Caminhos do passado, passos do presente!</i></p>	
---	---	---

➤ DADOS PESSOAIS – PERSONAL DATA		
NOME:		
MORADA:		
CÓDIGO POSTAL:	DATA DE NASCIMENTO:	E-mail:
TELEFONE:	TELEMÓVEL:	Web:

➤ INFORMAÇÃO ADICIONAL: ADDITIONAL INFORMATION	
TIPO DE SANGUE:	ALERGIAS:
DOENÇAS CONHECIDAS:	
EM CASO DE ACIDENTE CONTACTAR (nome e telefone): IN CASE OF ACCIDENTE PLEASE CONTACTE (name and phone):	
_____ TEL: _____	

RECOMENDAÇÕES
<ul style="list-style-type: none"> • Utilização de Vestuário confortável (roupa que permita uma boa mobilidade) • Calçado: O calçado de sola fina é de evitar, devidas as irregularidades do terreno. O mais indicado são as botas de caminhada, de sola mais rígida e de cano mais alto, a ponto de proteger os tornozelos de uma eventual entorse. O tamanho deverá ser ligeiramente maior que o tamanho normal, porque ao longo da caminhada os pés têm tendência a inchar.

TERMO DE RESPONSABILIDADE
<p><u>Ao preencher esta ficha de inscrição, declaro estar ciente das condições gerais e estar em plena condição física para participar na caminhada.</u></p> <p><u>Desta forma, isento de responsabilidade e indemnizações de qualquer espécie a organização e a Associação Potrica por qualquer acidente que possa vir a ocorrer comigo ou a terceiros que estejam ligados diretamente ou indiretamente a mim.</u></p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">(assinatura do participante)</p>

No caso das condições meteorológicas serem adversas para a prática de pedestrianismo, as datas poderão sofrer alteração.

...Leve boa disposição!