

tok'andar



6 Abril

Percurso:
Cabeça Veada
Rota dos Veados
9.5km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sociedade Rec.
Cabeça veada
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 917811328
938862486

Sociedade Recreativa
Cabeça Veada

13 Abril

Percurso:
Mira de Aire
12 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Igreja de Mira de Aire
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 919406716
914616146
917190732

Os Velhadas

24 Abril

Percurso:
Alcaria
10 Km Noturno
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Igreja de Alcaria
Concentração: 20.30h
Partida: 21horas

Inscrição : 936351181



Junta de freguesia
de Alcaria/Alvados

27 Abril

Percurso:
Alqueidão
10 Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Estrada Romana
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 917492776

Casa do Povo
Alqueidao da Serra

1 Maio

Percurso:
Ribeira de Cima
12Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sede Clube Desp.
Ribeirense
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 964215698
969002150

Clube Desportivo
Ribeirense

4 de Maio

Percurso:
Juncal
10Km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Junta de Freguesia Juncal
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 914077234

Junta de Freguesia
Juncal

11 Maio

Percurso:
Mendiga
12 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sede da Ass. Desp.
Mendiga
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 913484078

Associação Rec. Cult.
Desp. Mendiga

Recomendações:

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



Recomendações: noturnos

- Levar calçado e roupa confortável
- Levar água
- lanterna
- colete refletor

2014

Circuito de Caminhadas

18 Maio

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

Inscrição obrigatória:
916685757

C.F.
S. Silvestre

25 Maio

Percurso:
Mira de Aire
+-12 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Grutas Mira de Aire
Concentração: 8.30h
Partida: 9.00h

Inscrição obrigatória:
933118435
Grupo Mirense
Trilhosbikes

31 Maio

Percurso:
Porto de Mós
+-9
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Parque Verde
Concentração: 20.30h
Partida: 21h

Inscrição obrigatória:
244499657
912587860



Nucleo de Estagiarios

1 Junho

Percurso:
Serro Ventoso
+- 10km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sede Grupo Rec.
Serro Ventoso
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória:
960499178
960499552

Grupo Rec.
Serro Ventoso

8 Junho

Percurso:
S. Bento
+- 10 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Sede
Clube S.Bento
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 249841242
939310247
938672751

Clube Desportivo
S. Bento

14 Junho

Percurso:
Porto de Mós
+- 10 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Parque verde
Concentração: 20.30h
Partida: 21h

Inscrição obrigatória:
912587860



Walk to Walk
Nucleo de Estagiarios

15 Junho

Percurso:
Porto de Mós
Passeio solidário
11 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
Parque verde
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória:
244402108
244499657

C.P.C.J.

22 Junho

Percurso:
Calvaria de cima
rota de santa Marta
11 km
Dificuldade: Média
Local de Partida:
largo da igreja
Calvaria de cima
Concentração: 8.30h
Partida: 9h

Inscrição obrigatória: 910465101
912580421

C.F.
Santa Marta



GRUTAS DE MIRA DE AIRE
CENTRO
GRUTAS E CAVERNAS