

# #tok'andar

circuito de caminhadas

projeto de sensibilização ambiental 2020

16ª edição

MUNICÍPIO PORTO DE MÓS

SUSTENTABILIDADE

## março

### 8 março

Percurso **ROTA DOS VEADOS**  
Distância **12 km**  
Dificuldade **Média - Alta**  
Local de partida  
**Sociedade Rec. da 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**

### 15 março

Percurso **ROTA DÁ 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. 969 211 335  
email: serradairerltd@gmail.com  
**Associação Serra D'Aire -Tempos Livres, Cultura e Desporto**

### 22 março

Percurso **ROTA SÃO SILVESTRE**  
Distância **10 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Capela de S.Silvestre Serro Ventoso**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 917461668  
email: nisa\_anastacio@hotmail.com  
**Comissão de Festas de S.Silvestre**

### 29 março

Percurso **ROTA DÁ PENA**  
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  
marciorafael79@sapo.pt  
**Clube Desportivo de S.Bento**

## abril

### 5 abril

Percurso **ENTRE CASTELOS**  
Distância **10 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Castelo de Porto de Mós**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 919 142 916  
email: zeeduardovieira@hotmail.com  
**O Castelo - Associação Cultural de Porto de Mós**

### 10 abril sexta-feira

Percurso **ROTA DO AREIRO**  
Distância **12 km**  
Dificuldade **Média - Alta**  
Local de partida  
**Parque de Campismo das Pedreiras - Pedreiras**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 914890355  
email: cppedreiras@hotmail.com  
**Casa do Povo das Pedreiras**

### 18 abril sábado

Percurso **CAMINHAR É UMA TERAPIA**  
Distância **7 km**  
Dificuldade **Baixa**  
Local de partida  
**Pavilhão Gimnodesportivo de Porto de Mós**  
Concentração **20.30h**  
Partida **21h**  
Inscrição obrigatória  
T. 918 851 473  
email: fundosocial.cmpm@gmail.com  
**Fundo Social dos Funcionários da C. M. de Porto de Mós**

### 19 abril

Percurso **ROTA DOS MOINHOS**  
Distância **12 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**G.R. da Corredoura Corredoura**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 939 465 009  
email: grcorredoura@gmail.com  
**G.R. da Corredoura**

### 25 abril sábado

Percurso **RAPORÓDIA**  
Distância **9 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Portela de Vale Espinho (Junto a Lagoa)**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 910 998 844  
email: info@vertigem-app.pt  
**Associação Vertigem**

### 26 abril

Percurso **CAMINHADA DE S.Tª MARTA**  
Distância **12 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Largo da Igreja, Calvaria**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 962 311 758  
email: letcha@sapo.pt  
**Comissão de Festas de Santa Marta**

## maio

### 1 maio 6ª feira

Percurso **ROTA DA MORCELA**  
Distância **10 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Casa do Povo do Alqueidão da Serra Alqueidão da Serra**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 938 260 348  
email: geral@cpaserra.org  
**Casa do Povo do Alqueidão da Serra**

### 3 maio

Percurso **TRILHO 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. 911 828 999 | 963 292 319  
email: grdserroventoso@sapo.pt  
**Grupo Rec. Desp. de Serro Ventoso**

### 10 maio

Percurso **ROTA 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. 919 824 064  
email: arcdmendinga@hotmail.com  
**A.R.C.D.Mendinga**

### 17 maio

Percurso **OLHARES SOB S.MIGUEL**  
Distância **10 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Salão/Moinho S.Miguel - Bairro de S. Miguel, Porto de Mós**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 917 771 718  
email: aamigossmiguel@gmail.com  
**Associação Amigos de S. Miguel**

### 24 maio

Percurso **RAID À ESCUTA**  
Distância **11 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Sede do Agrupamento de Escuteiros Travessa do Barão, Porto de Mós**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 919 070 427 | 917 444 050  
email: geral.370@escutismo.pt  
**Escuteiros de Porto de Mós**

### 31 maio

Percurso **ROTA DO POLJE**  
Distância **9 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Largo da Igreja - Mira de Aire**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9.00h**  
Inscrição obrigatória  
T. 919 177 145  
email: cum.miradeaire@gmail.com  
**Clube União Mirense**

## junho

### 7 junho

Percurso **CAMINHADA DA RAPOSA MANHOSA**  
Distância **8 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Pavilhão Gimnodesportivo do Juncal Juncal**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 916 559 297  
email: vitorcruz104@gmail.com  
**Comissão de Festas de S.Miguel**

### 10 junho

Percurso **OUTRO CAMINHO PARA A BATALHA DE ALJUBARROTA**  
Distância **7 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Castelo de Porto de Mós**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 244 480 062  
email: servico.educativo@fundacao-aljubarrota.pt  
**CIBA Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota**

### 14 junho

Percurso **O QUE NOS LIGA**  
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: filomenamoraisarmiento@gmail.com  
**Liga Portuguesa Contra o Cancro**

### 21 junho

Percurso **TRILHO DO CASTEJEJO**  
Distância **11 km**  
Dificuldade **Média**  
Local de partida  
**Centro de Atividades ao Ar Livre Alvados**  
Concentração **8.30h**  
Partida **9h**  
Inscrição obrigatória  
T. 938 455 943 | 934 919 803  
email: trilhodocastelejo.a3@gmail.com  
joepedro70@hotmail.com  
**Trilho do Castelejo**

### 28 junho

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: pedrofrs@gmail.com  
**Grupo de Caminhada Walk to Walk**

**Não esquecer:**  
Calçado confortável  
Roupa confortável  
Água  
Protetor Solar  
Chapéu



evento ecológico  
sem plástico



partilhe nas redes sociais  
**#tokandar2020**



**+inf. 244 499 657**

desporto@municipio-portodemos.pt  
**www.municipio-portodemos.pt**

organização das Associações  
Instituições locais e do:



MUNICÍPIO  
**PORTO DE MÓS**



MUNICÍPIO AMIGO  
do **DESPORTO**  
— 2019 —

parceiro oficial 2020:

