



## **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO ROTA DO CAMINHO DOS MONGES**

### **CAMINHO DOS MONGES | 12 ABRIL | TAROUCA | 19 DE ABRIL | LAMEGO**

O “Caminho dos Monges” regressa para a sua 4ª edição, convidando todos a percorrer trilhos onde património, paisagem e memória se cruzam num ambiente singular.

No dia **12 de abril**, o percurso realiza-se em Tarouca, ao longo de **21,2 km**. No dia **19 de abril**, a caminhada decorre em Lamego, numa extensão de **19,8 km**, com início em Várzea de Abrunhais.

### **NORMAS DE PARTICIPAÇÃO**

#### **Tarouca – 12 de abril (21,2 km)**

- A caminhada inicia-se em São João de Tarouca, pelas 09h00;
- Será disponibilizado transfer inicial desde o Parque Ribeirinho de Tarouca até São João de Tarouca, pelas 08h30;
- A 1ª parte da caminhada terá cerca de 12 km, terminando em Ucanha, pelas 12h00, onde será disponibilizado reforço alimentar (sandes, água e fruta);
- Neste ponto haverá transfer de regresso ao Parque Ribeirinho de Tarouca, para quem não pretender continuar;
- A 2ª parte inicia-se pelas 14h00 e, no final, será disponibilizado transfer de regresso ao ponto de partida;
- Os transferes e o reforço alimentar destinam-se exclusivamente a participantes inscritos, identificados com pulseira;

#### **Lamego – 19 de abril (19,8 km)**

- A caminhada inicia-se em Várzea de Abrunhais, pelas 09h00;
- Será disponibilizado transfer inicial desde o Largo D. Dinis até Várzea de Abrunhais, pelas 08h15;



- A 1ª parte da caminhada terá cerca de 10 km, terminando na Barragem do Varosa, pelas 12h00, onde será disponibilizado reforço alimentar (sandes, água e fruta);
- Neste ponto haverá transfer de regresso ao Largo D. Dinis, para quem não pretender continuar o percurso até à Ponte Metálica do rio Douro;
- A 2ª parte inicia-se pelas 14h00 e, no final, será disponibilizado transfer de regresso ao ponto de partida;
- Os transferes e o reforço alimentar destinam-se exclusivamente a participantes inscritos, identificados com pulseira;

## INFORMAÇÕES GERAIS

- O custo da inscrição é de **5€ por cada caminhada**;
- Recomenda-se o uso de roupa e calçado adequado para caminhada, bem como a utilização de garrafa de água para garantir a hidratação ao longo do percurso;
- Participantes menores de 12 anos não necessitam de inscrição, desde que acompanhados por responsável maior de idade;
- A organização reserva-se o direito de proceder a alterações por motivos de força maior, salvaguardando sempre a segurança dos participantes.