

Grupo de Montanhismo de Vila Real

Lameiros da Campeã e Pena Suar



PROGRAMA

Dia 9 de março 2024

08:00 - Concentração na Nossa Sr^a da Conceição (próximo EDP/Pingo-Doce) e saída com destino a Alto de Espinho

<https://maps.app.goo.gl/eCxX3vzJcPvSGP4L8>

8:20 - Início da marcha

15:00: - Fim da marcha e deslocação para Vila Real

15:30 - Chegada a Vila Real

Obs: O percurso pode ser alterado por motivos imprevistos;

As indicações horárias e distâncias são aproximadas;

INFORMAÇÕES

1. Inscrição:

Sócios = 2 €

Não Sócios = 5 €

2. Seguro desportivo **obrigatório**

2.1. Informações referentes ao seguro anual 2024

<https://www.grupomontanhismovr.com/vilareal/index.php/o-clube/seguros>

2.2. Seguro 1 dia = €3,5 (pagamento obrigatório no momento da inscrição, não reembolsável)

Dados bancários

NIB: 001800000543556000181

IBAN: PT50001800000543556000181

3. Transporte: Viatura particular acordada com a Direção (depende da disponibilidade)

4. Caracterização Desportiva: Dificuldade: Moderada, 15 km

Nota: sujeito a alterações em função das condições meteorológicas

https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/estudo-marcha-lameiros-da-campea-e-pena-suar-161668746?utm_medium=app&utm_campaign=share&utm_source=2040817

ESTATÍSTICAS DA TRILHA	
Distância 14,94 km	Desnível positivo 520 m
Dificuldade técnica Moderada	Desnível negativo 520 m
Elevação máx 1.177 m	TrailRank ⓘ 8
Elevação min 816 m	Tipo de trilha Circular

5. Recomendamos

- Usar vestuário térmico e calçado impermeável
- Levar alimentação ligeira e líquidos em quantidade adequada.

6. Pagamento da inscrição: No dia da atividade, sendo o ato de inscrição prévia um compromisso de pagamento.

7. As atividades podem ser adiadas/canceladas sempre que as previsões meteorológicas não forem favoráveis. Qualquer alteração será comunicada via email utilizado na inscrição online.

8. Número mínimo de inscrições para que a atividade se realize: 8

9. Número máximo de inscrições: 20

10. Inscrição até 5/03/2024