



PROGRAMA

SLOW RACE

Dia 15 setembro – sexta-feira

Secretariado: ver horários específicos.

ESPOSENDE - PISCINAS FOZ DO CÁVADO

17h00 / 20h00 – Acondicionamento de bicicletas para transporte para o local de partida, Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição;

20h00 – Transporte dos participantes em autocarro que desejam pernoitar em Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição;

Nota importante:

A Organização apenas efetuará um **TRANSPORTE ÚNICO** das bicicletas dos participantes SLOW RACE, que terão de ser entregues até às 20h de Esposende para Montalegre. O serviço de transporte da bicicleta terá um acréscimo de 8€/bicicleta.

No ato de entrega/levantamento da bicicleta cada participante terá efetuar um registo para controlo logístico. A Organização disponibiliza aos participantes dormida em solo duro e banhos, no Pavilhão Multiusos de Montalegre, com acesso ao local até às 23h00.

Haverá um reforço alimentar simples no Pavilhão Multiusos de Montalegre pelas 22h00.

Dia 16 setembro 2017 - sábado

Secretariado: ver horários específicos.

ESPOSENDE - PISCINAS FOZ DO CÁVADO

05h30 – Transporte dos participantes SLOW RACE, em autocarro para Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição.

MONTALEGRE

07h00 / 08h30 - Levantamento das bicicletas no pavilhão multiusos;

08h45 – Briefing

09h00 – Partida SLOW RACE

VIEIRA DO MINHO

13h00 – Previsão de chegada dos primeiros participantes
Escola EB 2/3 Vieira do Minho - Final da 1ª etapa

18h00 – Fecho de controlo

18h00 / 20h00 - Banhos e acomodação para dormida em solo duro no pavilhão gimnodesportivo de Vieira do Minho.

20h00 – Jantar convívio Escola EB2/3 de Vieira do Minho, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição.

Dia 17 Outubro 2017

VIEIRA DO MINHO

07h00 / 08h30 - Pequeno-almoço na Escola EB2/3 de Vieira do Minho

08h45 – Briefing

09h00 - Partida 2.ª etapa SLOW RACE

ESPOSENDE - META

13h00 – Previsão de chegada dos primeiros participantes. Chegada à zona ribeirinha de Esposende

3h00 / 20h00 - Banhos Piscinas Foz do Cávado

15h00 / 20h00 – Lanche convívio

17h00 - Cerimónia de Pódio

20h00 – Fecho de controlo

20h00 – Regresso dos participantes em autocarro e transporte de bicicletas para Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição.



PROGRAMA

RACE + RACE DUPLAS

Dia 16 setembro 2017 - sábado

Secretariado: ver horários específicos.

ESPOSENDE - PISCINAS FOZ DO CÁVADO

14h00 / 20h00 – Acondicionamento de bicicletas para transporte para o local de partida, Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição;

20h00 – Transporte dos participantes RACE, em autocarro que desejam pernoitar em Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição;

MONTALEGRE

18h00 / 23h00 - Acomodação para dormida em solo duro no pavilhão multiusos de Montalegre.

Nota importante:

A Organização apenas efetuará um **TRANSPORTE ÚNICO** das bicicletas dos participantes RACE, que terão de ser entregues até às 20h, de Esposende para Montalegre. O serviço de transporte da bicicleta terá um acréscimo de 8€/bicicleta.

No ato de entrega/levantamento da bicicleta cada participante terá efetuar um registo para controlo logístico.

A Organização disponibiliza aos participantes dormida em solo duro e banhos, no Pavilhão Multiusos de Montalegre, com acesso ao local até às 23h00.

Haverá um reforço alimentar simples no Pavilhão Multiusos de Montalegre pelas 22h00.

Dia 17 Outubro 2017

Secretariado: ver horários específicos.

MONTALEGRE

05h00 / 06h30 - Levantamento das bicicletas no pavilhão multiusos;

06h45 – Briefing

07h00 – Partida RACE

ESPOSENDE - META

15h00 – Previsão de chegada dos primeiros participantes. Chegada à zona ribeirinha de Esposende

13h00 / 20h00 - Banhos Piscinas Foz do Cávado

15h00 / 20h00 – Lanche convívio

17h00 - Cerimónia de Pódio

20h00 – Fecho de controlo

20h00 – Regresso dos participantes em autocarro e transporte de bicicletas para Montalegre, conforme solicitação prévia na ficha de inscrição.



PROGRAMA

CAMINHADA

Montalegre / Serra do Larouco

17 de Setembro 2017

Programa:

- 08h30 Concentração Praça do Município - Montalegre
Formalidades de inscrição;
- 09h00 Briefing e início da actividade;
- 12h30 Final da actividade – Alto do Larouco.

Informações:

Distância: 14 Km

Idade mínima: 14 anos

Grau dificuldade: Médio

Custo participação: 2€ (Inclui; guia do percurso, seguro, transporte, abastecimento líquido /sólido)

Inscrições: Até às 22h do dia 13 de março em www.transcavado.com

Descrição: O percurso em linha inicia-se frente à Câmara Municipal de Montalegre, tem passagem pelo centro histórico da Vila, visita à Fonte da Pipa, a nascente do rio Cávado.

Terá ainda passagem aos 1527 m, o ponto mais alto da serra do Larouco de onde se observa uma soberba paisagem!

Caminhada com grau de dificuldade médio que pretende dar a conhecer locais de grande beleza natural da região de Montalegre.

Haverá transporte de retorno, desde o alto do Larouco, em autocarro para o local de partida, Vila de Montalegre.

Percurso paisagístico e de elevado interesse cultural.

Atividade integrada nas no evento de BTT-GPS TRANSCÁVADO 2017.

Esperemos que se divirta!

Forma de organização: Monitores são responsáveis pela organização e acompanhamento durante o percurso.

Os participantes não podem ultrapassar o Monitor que faz o papel de Guia.

Serão definidos pontos intermédios de paragem para que os participantes fiquem agrupados.

Contactos: 253 964 182 / 969 857 842 / 966 706 638 / geral@transcavado.com

Obs.: Sugere-se a utilização de calçado e roupa confortável para caminhar, uma pequena mochila para o transporte de água.

Por questões de segurança dos participantes não será permitido o acompanhamento de animais domésticos, nomeadamente cães, salvo as situações que a Lei prevê.