

# PROGRAMA

Data: 02 de outubro de 2016, domingo

## *Percurso pedestre*

**08:30 horas:** Abertura Secretariado na Casa de Couvila, a 150 metros da Igreja em Várzea Cova

**09:00 horas:** Boas Vindas

**09:15 horas:** Início do percurso pedestre PR5 FAF “Rota dos Espigueiros”

**12:30 horas:** Final da marcha (previsão)

## *Almoço*

**13:00 horas:** Convívio Gastronómico, para o qual deverá trazer algum petisco da sua região e uma pinga, nós oferecemos um Caldo à Lavrador.

## *Atividade da desfolhada*

**14:30 horas:** Desfolhada

\* \* \*

## CARACTERÍSTICAS DA MARCHA

**Âmbito:** Temático – os espigueiros – cultural, pedagógico e paisagístico

**Tipo de percurso:** De pequena rota, por caminhos tradicionais e rurais da PR 5 FAF “Rota dos Espigueiros”

**Duração – 3 a 3½ horas**

**Distância a percorrer – 9 km**

**Altitudes:** Várzea Cova 476 m; Capela S. Mamede 620 m; Bastelo 664 m; Piovácora 493 m

**Nível de dificuldade – médio**

**Monitores:** FCMP

\* \* \*

## **Taxas de Inscrição:**

- Portadores de Licença Desportiva FCMP atualizada ..... **5,00 desfolhadas**
- Não portadores de Licença Desportiva FCMP ..... **7,00 desfolhadas**
- Menores de 16 anos Portadores de Licença Desportiva FCMP atualizada .... **Grátis**
- Menores de 16 anos não portadores de Licença Desportiva FCMP ..... **3,00 desfolhadas**

**Seguro obrigatório** para quem não tiver Licença Desportiva da FCMP

**Elementos para efetuar o seguro:** nome, data nascimento, n.º BI ou CC e NIF

**Inscrições efectuadas e pagas até 29/09/2016 - data limite de inscrição – depois desta data não se garante lembrança.**

## **Pagamento:**

- Na sede dos Restauradores da Granja.
- Por transferência bancária para a conta IBAN: PT50 0045 1110 4005 1700 255 69, da qual deve fazer prova.

**Não esquecer:** roupa confortável e calçado apropriado, chapéu ou boné, mochila com água, sandes, fruta, saco para o lixo e a máquina fotográfica.

\* \* \*

**OFERTA:**

1 – **Lembrança especial para os companheiros veteranos com mais de 40 anos, portadores da Licença Desportiva da FCMP atualizada**

2 - Lembrança a todos os participantes pré-inscritos e participação na desfolhada

\* \* \*

**Organização:**

- Restauradores da Granja/Fafe – Secção de Pedestrianismo
- Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
- Associação Cultural e Desportiva de Várzea Cova
- Rancho Folclórico da Casa do Povo de Cepães-Fareja (Fafe)

**Parceiro institucional:**

- IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

**Apoios:**

- Câmara Municipal de Fafe
- União de Freguesias de Moreira do Rei e Várzea Cova
- Junta de Freguesia de Fafe
- Cercifaf
- Piovácora Parque de Pesca
- Vinhos Norte
- Casa Rural de Couvila
- Casa Rural das Aveleiras
- E.Leclerc Hipermercado - Fafe

**Colaboração:**

- Jornal “Notícias de Fafe” - <http://noticiasdefafe.com/>
- Blog “Montelongo Desportivo” - <http://montelongodesportivo.blogspot.com/>
- Jornal “Expresso de Fafe” - <http://www.expressodefafe.pt/>
- Fafe TV - <http://fafetv.com/>
- Revista “Factos – Fafe em Revista” - <http://www.factosdefafe.pt/>
- Blog “FafeDesportivo” - <http://fafedesporto.blogspot.pt/>
- Jornal “Povo de Fafe”
- Portal Aventuras – desporto e aventuras

**Atividade inserida:**

- **Rede ÁGORA, no âmbito do Programa Nacional de Desporto para Todos**

- **“SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO” – # BEACTIVE**

[www.restauradoresgranja.com](http://www.restauradoresgranja.com)  
[restauradoresdagranja@gmail.com](mailto:restauradoresdagranja@gmail.com)

939 253 134 (Américo Lapa)  
963 215 968 (Manuel Lobo)  
938 972 592 (Florêncio Costa)  
919 021 132 (Gabriel Soares)