

## Breve descrição do Percurso

Trata-se de um percurso, dividido em três sub-percursos, respectivamente com 20, 20, 10 Kms, todos eles com início e final no Parque do Cávado, Montalegre, na sua totalidade por caminhos de terra, com excepção de pequenos troços.

### 1 - Organização

A 5ª Marcha de Montalegre, é organizada pelo Município de Montalegre/DSC/ecomuseu de barroso, em colaboração com o Agrupamento de Escuteiros 1115 - Montalegre e Papaventos, Clube de Desportos de Montanha.

### 2 - Partida

A partida terá lugar no Parque do Cávado, pelas 9h00, sendo necessário que todos os participantes ali se situem com 30 minutos de antecedência.

### 3 - Percurso

O Percurso está convenientemente assinalado com fitas localizadas pelo menos em todos os cruzamentos.

### 4 - Controlo

Ao longo do percurso haverá postos de controlo e abastecimento onde será assinalada a passagem dos participantes

## Recomendações

Tratando-se de um percurso longo, é muito importante estar bem preparado fisicamente pelo que se recomenda um treino adequado. Se não tem uma boa condição física, **NÃO SE OBRIGUE A COMPLETAR O PERCURSO**. Sendo dividido em três fases, poderá completar a fase ou as fases que mais lhe agradem.

**Não se esqueça que nem todo o percurso é plano.** Há desniveis e terrenos acidentados para vencer.

## Muito importante

- . Protecção para a cabeça e para os olhos
- . Protecção da pele com creme protector solar
- . Cuidado com a desidratação e com a reposição de sais.
- . Cuidado com as bolhas nos pés. Escolha calçado adequado.

**Este evento não tem carácter competitivo.**  
**O mais importante é participar e aproveitar o convívio com os outros e com a natureza.**

## Inscrições

As inscrições terão que dar entrada no Secretariado até ao dia 28 de Maio 2009, acompanhadas do respectivo pagamento.

Prego da Inscrição até 28 de Maio  
Federados 12,50 € - Posterior 20,00 €  
Não Federados 15,00 € - Posterior 20,00 €

Que inclui:

- Participação nas actividades do dia 30 ( 6ª Marcha de Montalegre) e do dia 31 ( Trilho D. Nuno Álvares Pereira - Salto ).
- Documentação e lembrança individual
- Seguro de acidentes pessoais - Morte e invalidez permanente 5.000€ - despesas de tratamento 500€ - ( desde que inscritos no prazo referido )
- Reabastecimento ( percursos e secretariado )
- Transporte e utilização da Piscina Municipal
- Massagens.

Secretariado, Inscrições  
Posto Municipal de Turismo - Paula Americano  
Tel. 276511010 - Fax 276510201  
Telm. 934686830 -  
e-mail: ecomuseu@cm-montalegre.pt