



**A CORRER OU A CAMINHAR O  
IMPORTANTE É NÃO PARAR!**

**QUER INICIAR A PRÁTICA  
DE ATIVIDADE FÍSICA?  
ESTAMOS CÁ PARA O AJUDAR!**

**SEGURO DESPORTIVO  
EXAME MÉDICO DESPORTIVO  
SESSÕES DE CORRIDA OU CAMINHADA  
OFERTA DE INSCRIÇÃO EM PROVAS\***

**SAIBA MAIS EM:  
WWW.ESPOSENDERUN.COM  
CASA DA JUVENTUDE**



## PROGRAMA

### 5 DE JANEIRO

**ECO VIA DO LITORAL 10 Km**

TREINO CORRIDA DE ANO NOVO

**9h30 CONCENTRAÇÃO PISCINAS FOZ DO CÁVADO**

### 2 DE FEVEREIRO

**PR 1 TRILHO ENTRE O NEIVA E O ATLÂNTICO 9,5 Km**

**9h30 CONCENTRAÇÃO NA FOZ DO RIO NEIVA**

### 1 DE MARÇO

**PR 6 CASTRO DE S. LOURENÇO 10,5 Km**

TREINO TRAIL DE ESPOSENDE

**9h30 CONCENTRAÇÃO CASTRO DE S. LOURENÇO – V. CHÃ**

### 5 DE ABRIL

**PR 2 TRILHO DA NATUREZA: ENTRE O CÁVADO E O ATLÂNTICO 8 Km**

**9h30 CONCENTRAÇÃO TORRES DE OFIR**



## 3 DE MAIO

**PR 13 GEMESES: TERRA DE PASSAGEM 14,1 Km**

**9h30 CONCENTRAÇÃO BARCA DO LAGO (CAPELA NOSSA SENHORA BARCA DO LAGO)**

## 7 DE JUNHO

**PR 4 TRILHO DAS AZENHAS DAS ANTAS 11,22 Km**

TREINO TRAIL DAS AZENHAS

**9h30 CONCENTRAÇÃO IGREJA S. PAIO ANTAS**

## 5 DE JULHO

TRAIL DA ARGO

**8h00 CONCENTRAÇÃO LARGO DE S. ROQUE – GÓIOS MARINHAS**

## 1 DE AGOSTO

**ESPOSENDE SUNSET RUNNING 10 Km**

**19h00 CONCENTRAÇÃO PISCINAS FOZ DO CÁVADO - ESPOSENDE**



## **4 DE OUTUBRO**

**ESPOSENDE – APÚLIA - ESPOSENDE 13 Km**

TREINO MEIA MARATONA DE ESPOSENDE

**9h30 PISCINAS FOZ DO CÁVADO**

## **8 DE NOVEMBRO**

**PR12 TRILHO DAS MASSEIRAS 7, 40 Km**

**9h30 MOINHOS DE APÚLIA**

## **6 DE DEZEMBRO**

**PR 9 CAMINHOS DA FÉ 9,5 KM**

**9h30 SANTUÁRIO DA SRª DA GUIA BELINHO**