



2022

PROGRAMA

DIA	MÊS	ATIVIDADE
6	fevereiro	Margens do Cávado
6	março	PR3 - Trilho das Cangostas
3	abril	PR4 - Trilho das Azenhas
8	maio	PR11 - Entre Vales e Quintas
5	junho	Treino - Trail da Argo
3	julho	Treino - Meia Maratona de Esposende
6	agosto	Esposende Sunset Running
4	setembro	PR10 - Margens do Neiva
2	outubro	PR12 - Trilhos das Masseuras
6	novembro	PR13 - Gemeses: Terra de Passagem
4	dezembro	Corrida de Natal