

*Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal*

# MARCHA DA PRIMAVERA

18 e 19 de Março de 2006



## Comunicado de Imprensa

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal,  
Avenida Coronel Eduardo Galhardo, nº 24 D, 1199-007 Lisboa,  
Telefone: 218 126 890/1 – Fax: 218 126 918  
[comunicacao@fcmportugal.com](mailto:comunicacao@fcmportugal.com)

O Clube de Campismo e Caravanismo de Matosinhos com o apoio da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, irá realizar nos próximos dias 18 e 19 de Março a Marcha da Primavera, na Serra da Freita (Arouca), sendo o ponto de encontro para os participantes o Parque de Campismo do Merujal.

## PROGRAMA

### 18 de Março - Sábado

09.30h – Abertura do Secretariado no Parque de Campismo:

- Confirmação das inscrições

10.00h – Concentração

10.30h – Início da Marcha (PR15)

16.30h – Fim da Marcha;

- Montagem de Acampamento no Parque de Campismo

17.00h – Convívio com churrasco.

### 19 de Março - Domingo

09.00h – Despertar;

09.30h – Início da Marcha (PR16)

13.30h – Fim da marcha e chegada ao Parque de Campismo;

14.00h – Encerramento das actividades

## INSCRIÇÕES

As inscrições e respectivo pagamento devem dar entrada na sede do Clube de Campismo e Caravanismo de Matosinhos até dia 14 de Março de 2005. Às inscrições entradas depois desta data não se garante lembrança individual nem seguro de acidentes pessoais devendo o risco ser assumido pelo praticante.

As fichas de inscrição estão disponíveis no site da FCMP.

Às inscrições entradas depois daquela data não se garante seguro de acidentes pessoais, devendo o risco ser assumido pelo praticante.

Às inscrições entradas no prazo estipulado, será concedido um **desconto de 50%**

## ***Taxas de Inscrição***

( **Inclui:** participação na actividade, lembrança individual, documentação, seguro e alojamento no parque )

Praticantes federados c/**Carta de Montanheiro** ..... € 10,00

Praticantes federados c/**Carta Campista Nacional c/ seguro Modalidade E** ..... € 10,00  
(Abrangido pelo seguro da respectiva Modalidade A, B, C, D ou E)

Praticantes federados c/**Carta Campista Nacional s/ seguro Modalidade E** ..... € 15,00

(Inclui seguro específico para a actividade, desde que cumpram as condições referidas no ponto 1)

Praticantes **não federados** ..... € 16,00

(Inclui seguro específico para a actividade, desde que cumpram as condições referidas no ponto 1)

Praticantes **menores de 16 anos** (inc.) ..... Isentos

(Inclui seguro específico para a actividade, desde que cumpram as condições referidas no ponto 1)

## ***Características***

- **Caminhos** - tradicionais e de montanha
- **Desníveis** - pouco acentuados
- **Tipo de percurso** - desportivo, ambiental e cultural
- **Nível de dificuldade** - médio



## ***Recomendações para uma boa marcha***

- Calçado cómodo e já habituado ao pé, preferencialmente botas de marcha;
- Peúgas macias, sem costuras;
- Protecção para a cabeça, roupa adequada ao estado do tempo;
- Um impermeável ou roupa de abafo (a situação climatérica em montanha é imprevisível);
- Uma pequena mochila com farnel.

## Organização



A FCMP é membro da:  
UIAA - UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME  
ERA - FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

## Contactos

**Clube de Campismo e Caravanismo de Matosinhos**

Avenida Senhora da Hora, S/N (Edifício Ex-GNR)

Senhora da Hora - Matosinhos

Tel./ Fax: 229 539 757

Telm.: 916179040 (Paulo), 938314913 (Abílio), 964045113 (Lopes)

## Patrocinador Oficial



Em caso de dúvidas ou informação complementar contacte-nos através do e-mail [comunicacao@fcmportugal.com](mailto:comunicacao@fcmportugal.com) ou do 218 126 890/1.

