

ENG

STAGES - 10 Km

1 | AMEIJOEIRA-CASTRO LABOREIRO

Distance: 8,3 km
Difficulty: easy
Duration: 3h approx.
Altitude: 1011m | 714m
Type: linear

2 | C. LABOREIRO-LAMAS DE MOURO

Distance: 7 km
Difficulty: moderate to difficult
Duration: 2h30 approx.
Altitude: 1098m | 868m
Type: linear

3 | L. MOURO-PENEDA

Distance: 8,2 km
Difficulty: easy
Duration: 3h30 approx.
Altitude: 997m | 668m
Type: linear

4 | MEZIO-SOAJO

Distance: 6,8km
Difficulty: easy
Duration: 2h30 approx.
Altitude: 633m | 275m
Type: linear

STAGES + 10 Km

5 | AMEIJOEIRA-LAMAS DE MOURO

Distance: 15,3 km
Difficulty: moderate to difficult
Duration: 5h30 approx.
Altitude: 1098m | 714m
Type: linear

6 | CASTRO LABOREIRO-PENEDA

Distance: 15,2 km
Difficulty: moderate to difficult
Duration: 6h approx.
Altitude: 1098m | 668m
Type: linear

7 | ADRÃO-SOAJO

Distance: 15,3 km
Difficulty: moderate to difficult
Duration: 5h30 approx.
Altitude: 658m | 275m
Type: linear

8 | TRILHO DA PENEDA

Distance: 8,2 km
Difficulty: easy
Duration: 4h30 approx.
Altitude: 1108m | 682m
Type: circular

PT

ETAPAS - 10 Km

1 | AMEIJOEIRA-CASTRO LABOREIRO

Distância: 8,3 km
Dificuldade: Fácil
Duração: 3h aprox.
Altitude: 1011m | 714m
Tipo: linear

2 | C. LABOREIRO-LAMAS DE MOURO

Distância: 7 km
Dificuldade: Algo difícil
Duração: 2h30 aprox.
Altitude: 1098m | 868m
Tipo: linear

3 | L. MOURO-PENEDA

Distância: 8,2 km
Dificuldade: Fácil
Duração: 3h30 aprox.
Altitude: 997m | 668m
Tipo: linear

4 | MEZIO-SOAJO

Distância: 6,8km
Dificuldade: Fácil
Duração: 2h30 aprox.
Altitude: 633m | 275m
Tipo: linear

ETAPAS + 10 Km

5 | AMEIJOEIRA-LAMAS DE MOURO

Distância: 15,3 km
Dificuldade: Algo difícil
Duração: 5h30 aprox.
Altitude: 1098m | 714m
Tipo: linear

6 | CASTRO LABOREIRO-PENEDA

Distância: 15,2 km
Dificuldade: Algo difícil
Duração: 6h aprox.
Altitude: 1098m | 668m
Tipo: linear

7 | ADRÃO-SOAJO

Distância: 15,3 km
Dificuldade: Algo difícil
Duração: 5h30 aprox.
Altitude: 658m | 275m
Tipo: linear

8 | TRILHO DA PENEDA

Distância: 10 km
Dificuldade: Algo difícil
Duração: 4h30 aprox.
Altitude: 1108m | 682m
Tipo: circular