

## PT

### TRILHOS

1   ALTO DA ESTRICA	2   PANORÂMICO DOS SOCALCOS	3   CAMINHOS ANTIGOS	4   ALTO DE PAÇÔ
<b>Distância:</b> 10,5 km (aprox.) <b>Dificuldade:</b> Moderada <b>Duração:</b> 3h30 aprox. <b>Tipo:</b> Circular	<b>Distância:</b> 8 km (aprox.) <b>Dificuldade:</b> Moderada <b>Duração:</b> 2h30 (aprox.) <b>Tipo:</b> Circular	<b>Distância:</b> 4,5 km (aprox.) <b>Dificuldade:</b> Fácil <b>Duração:</b> 1h30 (aprox.) <b>Tipo:</b> Circular	<b>Distância:</b> 4,5 km (aprox.) <b>Dificuldade:</b> Fácil <b>Duração:</b> 1h30 (aprox.) <b>Tipo:</b> Circular
<b>RECOMENDAÇÕES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Calçado adequado, impermeável, chapéu, protector solar...</li><li>■ Água, algo para mastigar: frutos secos, chocolates</li></ul>		<b>LUNCH-BOX</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Empada, sanduíche de queijo, fiambre, ovo, alface e tomate + peça de fruta + roscas de Monção ou outra doçaria equivalente + água 50 cl)</li></ul>	

## ENG

### TRAILS

1   ALTO DA ESTRICA	2   PANORÂMICO DOS SOCALCOS	3   CAMINHOS ANTIGOS	4   ALTO DE PAÇÔ
<b>Distance:</b> 10,5 km (approx.) <b>Difficulty:</b> Moderate <b>Duration:</b> 3h30 approx. <b>Type:</b> Circular	<b>Distance:</b> 8 km (approx.) <b>Difficulty:</b> Moderate <b>Duration:</b> 2h30 (approx.) <b>Type:</b> Circular	<b>Distance:</b> 4,5 km (approx.) <b>Difficulty:</b> Easy <b>Duration:</b> 1h30 (approx.) <b>Type:</b> Circular	<b>Distance:</b> 4,5 km (approx.) <b>Difficulty:</b> Easy <b>Duration:</b> 1h30 (approx.) <b>Type:</b> Circular
<b>RECOMMENDATIONS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Suitable footwear, waterproof, hat, sunscreen...</li><li>■ Water, something to chew: nuts, chocolates...</li></ul>		<b>LUNCH-BOX</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Slice of pie (empada), cheese sandwich, ham, egg, lettuce and tomato + piece of fruit + Monção bagel or other equivalent sweets + water 50 cl)</li></ul>	