

## PT

### ECOVIA DO VEZ

I   ETAPA: VILELA - SISTELO	2   ETAPA: CABREIRO - SISTELO
<b>Distância:</b> 10,2 km (aprox.) <b>Dificuldade:</b> Moderada <b>Duração:</b> 3h30 aprox. <b>Altitude mín/máx:</b> 68 mts/278 mts	<b>Distância:</b> 6 km (aprox.) <b>Dificuldade:</b> Moderada <b>Duração:</b> 2h30 (aprox.) <b>Altitude mín/máx:</b> 68 mts/278 mts
<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

### ECOVIA DO VEZ

I   STAGE: VILELA - SISTELO	2   STAGE: CABREIRO - SISTELO
<b>Distance:</b> 10,2 km (approx.) <b>Difficulty:</b> Moderate <b>Duration:</b> 3h30 approx. <b>Height (min/max):</b> 68 Mts/278 Mts	<b>Distance:</b> 6 km (approx.) <b>Difficulty:</b> Moderate <b>Duration:</b> 2h30 (approx.) <b>Height (min/max):</b> 68 Mts/278 Mts
<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>