

PT		
TRILHO DA PENEDA	RECOMENDAÇÕES	LUNCH-BOX
Distância: 8,2 km (aprox.) Dificuldade: Algo difícil Duração: 4h30 aprox. Altitude: 1108m 682m Tipo: circular	<ul style="list-style-type: none"> ■ Calçado adequado, impermeável, chapéu, protector solar... ■ Água, algo para mastigar: frutos secos, chocolates 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Empada, sanduíche de queijo, fiambre, ovo, alface e tomate + peça de fruta + roscas de Monção ou outra doçaria equivalente + água 50 cl)
ENG		
PENEDA TRAIL	RECOMMENDATIONS	LUNCH-BOX
Distance: 8,5 km (approx.) Difficulty: Something hard Duration: 4h30 approx. Height: 1108m 682m Type: circular	<ul style="list-style-type: none"> ■ Suitable footwear, waterproof, hat, sunscreen... ■ Water, something to chew: nuts, chocolates... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Slice of pie (empada), cheese sandwich, ham, egg, lettuce and tomato + piece of fruit + Monção bagel or other equivalent sweets + water 50 cl)