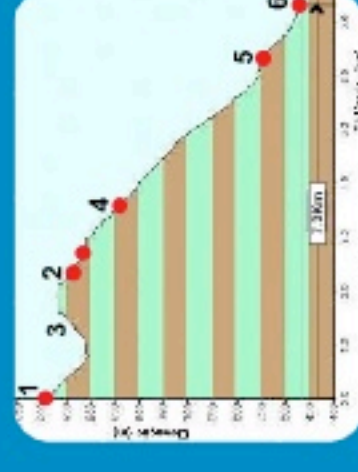


Conselhos para uma boa caminhada

- calçado cómodo e já habituado ao pé;
- meias macias e sem costuras, caso contrário deve calçá-las do avesso;
- use roupa leve e adequada à época, chapéu ou boné; um impermeável ou roupa de abafo;

Regras para um bom caminhante

- faça várias refeições leves ao longo do percurso;
- leve sempre alguns líquidos (água de preferência) e alguns alimentos sólidos (sandes, fruta e chocolates, por exemplo);
- siga sempre pelas estradas, caminhos e trilhos marcados, evitando o "corta-mato";
- procure manter sempre a mesma cadência ao longo do percurso e lembre-se que uma partida em cadência muito rápida provocará uma fadiga prematura;
- num grupo, se um dos elementos começar a ficar para trás, deverá ser colocado à frente para marcar o ritmo da marcha;
- ao atravessar povoações e áreas cultivadas não danifique as culturas e respeite os costumes, tradições e bens das populações locais;
- não abandone vidros, plásticos, latas ou outros resíduos; se pretende fazer um piquenique, não se esqueça do saco do lixo, depositando-o posteriormente num contentor;
- não faça fogo nas florestas e campos agrícolas;
- respeite a vida selvagem e o sossego dos locais, evitando gritar ou falar em voz alta;
- não danifique nem colha plantas; evite recolher amostras de rochas, peças arqueológicas ou vestígios de animais;
- não vá só, leve a família e amigos.



- 1 - Chafariz da Dorna (0Km; 975m)
- 2 - Aerogeradores (0,4Km; 940m)
- 3 - Nascentes de Montanha (1,2Km; 930m)
- 4 - Miradouro (3,7Km; 840m)
- 5 - Ramalhosa (6,2Km; 550m)
- 6 - Praia fluvial de Aldeia Viçosa (7,3Km; 456m)