

A edição do Passo a Passo de 2010 reparte-se por passeios temáticos e caminhadas de marcha, conciliando a actividade física, o conhecimento e o lazer. Passo a passo por Ourém porque nos conduz a recantos naturais e culturais aliciantes de norte a sul do concelho, sob a orientação de guias e conhecedores locais, empenhados em promover momentos de bem-estar aos participantes.

**Reúna a família, convide os amigos e aproveite os domingos de uma forma activa e saudável!**

**Equipamento necessário:**

- Roupa leve e calçado adequado;
- Chapéu para o sol, ou impermeável para a chuva.

**Recomendações:**

- Leve reforço alimentar e faça uma refeição ligeira antes do passeio;
- Garanta a sua hidratação através da ingestão regular de líquidos;
- Proteja-se contra os efeitos da exposição prolongada ao sol / frio.

**Inscrições Gratuitas** (inclui seguro de acidentes pessoais)



**Por mós e milheirais**

*Distância:* 7 Km *Duração:* 2.30h *Grau de Dificuldade:* Baixo

➔ **CASAL DOS BERNARDOS . 19 . SETEMBRO . 2010**

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Casal dos Bernardos  
Desafiamo-lo a palmilhar os vales ao longo de milheirais prontos a desfolhar; a espreitar as cubas e as moendas dos moinhos de ribeira; a bebericar nesta ou na outra fonte; a prospectar os vestígios arqueológicos dispersos pelos terrenos agricultados.

*Inf. e inscrições\*:* Junta da Freguesia de Casal dos Bernardos (sergio.fernandes7@gmail.com)

**Ao longo da ribeira... com estórias da mourama**

*Distância:* 8 Km *Duração:* 3h *Grau de Dificuldade:* Médio

➔ **RIBEIRA DO FÁRRIO . 17 . OUTUBRO . 2010**

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Ribeira do Fárrio  
Ribeira do Fárrio é o mote para uma caminhada pelos trilhos da natureza, da história e da etnografia concentradas nesta Freguesia. Os campos cerealíferos alimentados por ribeiras e por estórias da mourama, conferem-nos sensações de bem-estar e harmonia, indispensáveis ao começo de uma nova semana.

*Informações e inscrições\*:* Junta da Freguesia de Ribeira do Fárrio (junta.farrio@sapo.pt)

**Do freixo à Freixianda**

*Distância:* 8 Km *Duração:* 3h *Grau de Dificuldade:* Baixo

➔ **FREIXIANDA . 14 . NOVEMBRO . 2010**

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Freixianda  
Entre caminhadas de marcha e paragens por templos religiosos, fontes e vestígios arqueológicos, iremos conhecendo mais sobre as riquezas da Freixianda: a árvore que lhe deu nome, as lendas de encantar, a estrada real, sem nunca esquecer a grandeza do Nabão.

*Informações e inscrições\*:* Junta da Freguesia de Freixianda (jf.freixianda@gmail.com)

**A Arrochela dos romanos**

*Distância:* 7 Km *Duração:* 2.30h *Grau de Dificuldade:* Médio/Alto

➔ **ESPITE . 05 . DEZEMBRO . 2010**

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Espite  
Segundo a lenda, existiu ali uma grande povoação que numa noite viria a afundar-se, desaparecendo por completo... O resto será contado ao longo do passeio pelo extenso vale agraciado pelas vinhas, pelos olivais e por vestígios arqueológicos que documentam a villa romana da Arrochela.

*Informações e inscrições\*:* Junta da Freguesia de Espite (jfspite@gmail.com)

\* Informações e inscrições também na Câmara Municipal de Ourém - decas@mail.cm-ourem.pt

Os participantes que marcarem presença em todos os passeios pedestres, receberão uma lembrança pela assiduidade e espírito desportivo.

**Cartão de assiduidade** (peça ao monitor para preencher)

Nome:

21FEV.	21 MAR.	18 ABR.	09 MAI.	23 MAI.	06 JUN.	20 JUN.
18 JUL.	08 AGO.	05 SET.	19 SET.	17 OUT.	14 NOV.	05 DEZ.

# PASSO A PASSO, POR OURÉM!

Passeios Pedestres 2010 - Câmara Municipal de Ourém