

Pelas fontes de Atouguia

Distância: 9 Km *Duração:* 3h *Grau de Dificuldade:* Médio

ATOUGUIA . 21 . FEVEREIRO . 2010

09.30H: Concentração na Ass. Cult., Rec. e Desportiva de Fontainhas da Serra
Partindo de Fontainhas da Serra iremos percorrer um roteiro de fontes de abastecimento de água, algumas já centenárias e todas com formas variadas e interessantes.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Atouguia (junta_atouguia@mail.telepac.pt); A.C.R.D. Fontainhas da Serra (acrd-fontainhaserra@yahoo.com)

Entre várzeas e moinhos

Distância: 8 Km *Duração:* 2.30h *Grau de Dificuldade:* Médio

MATAS . 21 . MARÇO . 2010

09.00H: Concentração na Junta de Freguesia de Matas
Na freguesia de Matas trilharemos veredas outrora percorridas por moleiros, por entre campos agrícolas de regadio onde o milho é rei. Ao longo das margens ribeirinhas, treinemos os olhares para a vegetação envolvente e para os moinhos que encerram vidas de moagem de cereais e de sustento de famílias numerosas.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Matas (jf.matas_ourém@clix.pt)

Quintas ilustres**

Distância: 8 km *Duração:* 2.30h *Grau de Dificuldade:* Médio

SEIÇA . 18 . ABRIL . 2010

09.00H: Concentração na Junta de Freguesia de Seiça
Seiça convida-nos a uma caminhada, sob o lema das comemorações do ano internacional da Biodiversidade. Durante o passeio saiba mais sobre a Ribeira de Seiça, conhecida como habitat da lampreia-de-riacho e da lontra, e aprecie a beleza dos espaços e lugares apazíveis, eleitos para a fixação de quintas afidalgadas.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Seiça (freguesiaseica@gmail.com); Grupo Desportivo e Cultural de Seiça (gdcseica@sapo.pt); Quercus

Os benefícios de um estilo de vida fisicamente activo incluem uma redução da incidência de diversos tipos de doenças, nomeadamente as doenças vasculares, a diabetes, a obesidade e a osteoporose. Para além disso, são vários os benefícios psicológicos e sociais inerentes à prática de actividades físicas e desportivas. Está cientificamente provado que quando associada a uma boa condição cardiorespiratória, a actividade física verifica uma diminuição da taxa de mortalidade. No entanto, para se obterem os efeitos benéficos descritos é necessário que a actividade física seja praticada de forma regular. A prática de exercício físico regular aumenta a auto-estima, diminui a ansiedade e tensão, melhora o peso corporal e a resistência física.

Até às origens por Azurrague

Distância: 9 Km *Duração:* 3h *Grau de Dificuldade:* Médio

ALBURITEL . 09 . MAIO . 2010

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Alburitel
Com olhos postos nos campanários, partimos para o vale do Azurrague, onde as encostas soalheiras dão azo a uma cultura extensiva da vinha e as escarpas calcárias alojam extensos olivais. Por carreiros bem contados recuamos à Pré-História através da visita ao único monumento funerário megalítico inventariado em Ourém.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Alburitel (jalburitel@sapo.pt)

Palmilhando o Cercal

Distância: 8 Km *Duração:* 2.30h *Grau de Dificuldade:* Alto

CERCAL . 23 . MAIO . 2010

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Cercal
Considerada como um dos principais pulmões do município, a freguesia de Cercal convida-nos para um passeio descontraído pelos caminhos florestados, com conversas animadas sobre lendas, contos e episódios que alimentam o sentido de pertença dos Cercalenses sob os ícones da águia e do menino.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Cercal (fregue.cercal@gmail.com)

Do templo e suas gentes**

Distância: 9 Km *Duração:* 3h *Grau de Dificuldade:* Médio/Alto

OLIVAL . 06 . JUNHO . 2010

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Olival
Um passeio integrado e completo, com fruição da natureza, da história e da cultura local. Da antiga Igreja de N.ª Sr.ª da Purificação, com visita ao retábulo em talha dourada, aventuremo-nos por quintas, sítios arqueológicos, equipamentos moageiros, açudes e levadas que acompanham os extensos vales cultivados de Olival.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Olival (j.f.olival@clix.pt); Quercus

Cem anos com a República**

Distância: 6 Km *Duração:* 1.30h *Grau de Dificuldade:* Baixo

OURÉM . 20 . JUNHO . 2010

09.00H: Concentração junto da Junta de Freguesia de Nossa Senhora da Piedade
Vamos reler a cidade sob a perspectiva da história e do fulgor de “Villa Nova de Ourém” nos alvares do séc. XX. A Casa do Administrador (Núcleo expositivo do Museu Municipal) acolhe-nos e transporta-nos aos ambientes e episódios locais do tempo da implantação da República. Seguimos para o Parque Linear e dali para a Mata Municipal.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Nossa Senhora da Piedade (junta.piedade@oninet.pt); Quercus

Percorso mineiro

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

RIO DE COUROS . 18 . JULHO . 2010

09.00H: Concentração Junta de Freguesia de Rio de Couros
Neste percurso iremos percorrer diferentes paisagens agrícolas e florestadas, com passagem por uma lagoa e pelas antigas minas de carvão de Rio de Couros, consideradas como um dos principais emblemas do património industrial do Município.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Rio de Couros (jf.rcouros@iol.pt)

Castelo ao luar!**

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

OURÉM . 08 . AGOSTO . 2010

21.00H: Concentração junto da Capela de Santo Amaro (necessário levar lanterna)
Vamos deixar-nos surpreender pelo luar nas terras de Ourém. Por companhia, teremos as estrelas e a lua que iluminará o nosso caminho. Partimos da capela de Santo Amaro rumo ao Centro Histórico. As portas de Santarém saúdam-nos e convidam-nos a visitar a história de Ourém e do País através do castelo, do Paço dos Condes e de mais monumentos do burgo. Saímos e retomamos viagem ao presente despedindo-nos dos reis, das rainhas, dos condes e de outros ilustres que por ali passaram.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Nossa Senhora das Misericórdias (jf-misericordias@sapo.pt); Quercus

O miradouro da calçada

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

GONDEMARIA . 05 . SETEMBRO . 2010

09.00H: Concentração na Sede da União Desportiva de Gondemaria
Neste percurso calcorrearemos vales e encostas em direcção às terras soalheiras da Gondemaria, onde as uvas ganham cor e sabor. No Outeiro da Calçada lançamos olhares sobre os vales e colinas, que evidenciam a orografia dos terrenos e a diversidade das arquitecturas locais.
Informações e inscrições:* Junta da Freguesia de Gondemaria (gondemaria@mail.telepac.pt)

* Informações e inscrições também na Câmara Municipal de Ourém - decas@mail.cm-ourém.pt
** Passeios orientados