



caminho certo



caminho errado



para a esquerda



para a direita

Informações detalhadas sobre os percursos:

[www.visiteleiria.pt/percursos-pedestres](http://www.visiteleiria.pt/percursos-pedestres)



[www.municipio-portodemons.pt/page.aspx?id=223](http://www.municipio-portodemons.pt/page.aspx?id=223)



Diocese Leiria-Fátima

# Ser Família a Caminhar

## Caras famílias,

15 de maio é o Dia Internacional da Família! Por isso, deixamos-vos um desafio a realizar nesse dia ou noutro próximo.

O tempo já convida a caminhadas. Que tal fazer uma em família? Aproveitem e preparem um piquenique um piquenique para que o dia seja perfeito.

Seleccionámos algumas propostas de percursos pedestres que podem ser feitos em família, com diferentes localizações, distâncias, durações e graus de dificuldade.

Aceitem o desafio, seleccionem uma e partam à aventura! Os bons momentos em família estão garantidos!



Partilhem uma foto da vossa caminhada com a HASHTAG

# #SerFamiliaACaminhar

## Percurso 1 Vale do Lapedo em Santa Eufémia



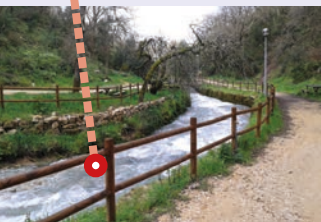
**Início e che gada:**  
Café Paisagem do Lapedo (ou em alternativa parque de merendas do Lapedo)  
**Duração:** 1h45  
**Distância:** 6Km  
**Tipo de Percurso:**  
Circular, de pequena rota, por caminhos florestais – caminho de pé posto – e asfalto;  
**Nível Dificuldade:** Médio

## Percurso 2 Termas Del Rei



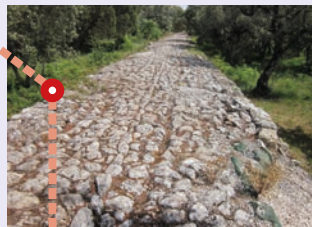
**Início e chegada:**  
Igreja Matriz de Monte Real  
**Duração:** 1h45  
**Distância:** 6,5Km  
**Tipo de Percurso:**  
Circular, de pequena rota, por caminhos rurais e asfalto;  
**Nível Dificuldade:** Baixo

## Percurso 3 Nascentes do Rio Lis



**Início e chegada:**  
Capela da Reixida (Cortes)  
**Duração:** 2h45  
**Distância:** 10 Km  
**Tipo de Percurso:**  
Circular, de pequena rota, por caminhos florestais – caminho de pé posto – e asfalto;  
**Nível Dificuldade:** Médio/ Alto

## Percurso 4 Estrada Romana – Alqueidão da Serra








**Início e chegada:**  
Parque de Merendas junto à Estrada Romana do Alqueidão da Serra  
**Duração:** 5 Horas  
**Distância:** 9 Km  
**Tipo de percurso:**  
Circular, caminho de pé posto, terra batida, estrada alcatroada  
**Nível de dificuldade:** Baixo

## Percurso 5 Bezerra



**Início e chegada:**  
Campo de futebol da Bezerra  
**Duração:** 6 Horas  
**Distância:** 12,8 Km  
**Tipo de percurso:**  
circular, caminhos de pé posto, estrada de terra batida e alcatroada  
**Grau de dificuldade:** Médio

### Recomendações:

-  Calçado cómodo, preferencialmente botas de marcha;
-  Meias macias e sem costuras;
-  Roupa leve e adequada à época;
-  Água para hidratar durante o percurso;
-  Atenção à sinalética

