

Roteiro da Viagem

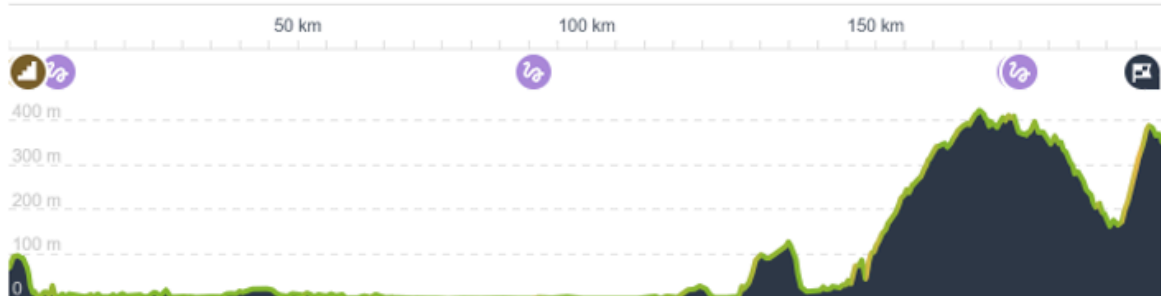
versão simplificada

- 1.º dia, 26 Julho - Porto > Ovar: 49,50 km (download do [gpx](#)) e o [mapa](#).
- 2.º dia, 27 Julho - Ovar > Aveiro (Cacia): 64.64 km (download do [gpx](#)) e o [mapa](#).
- 3.º dia, 28 Julho - Cacia > Ribeiradio: 39,40 km (download do [gpx](#)) e o [mapa](#).
- 4.º dia, 29 julho - Ribeiradio > Carvalhais: 42,40 km (download do [gpx](#)) e o [mapa](#).

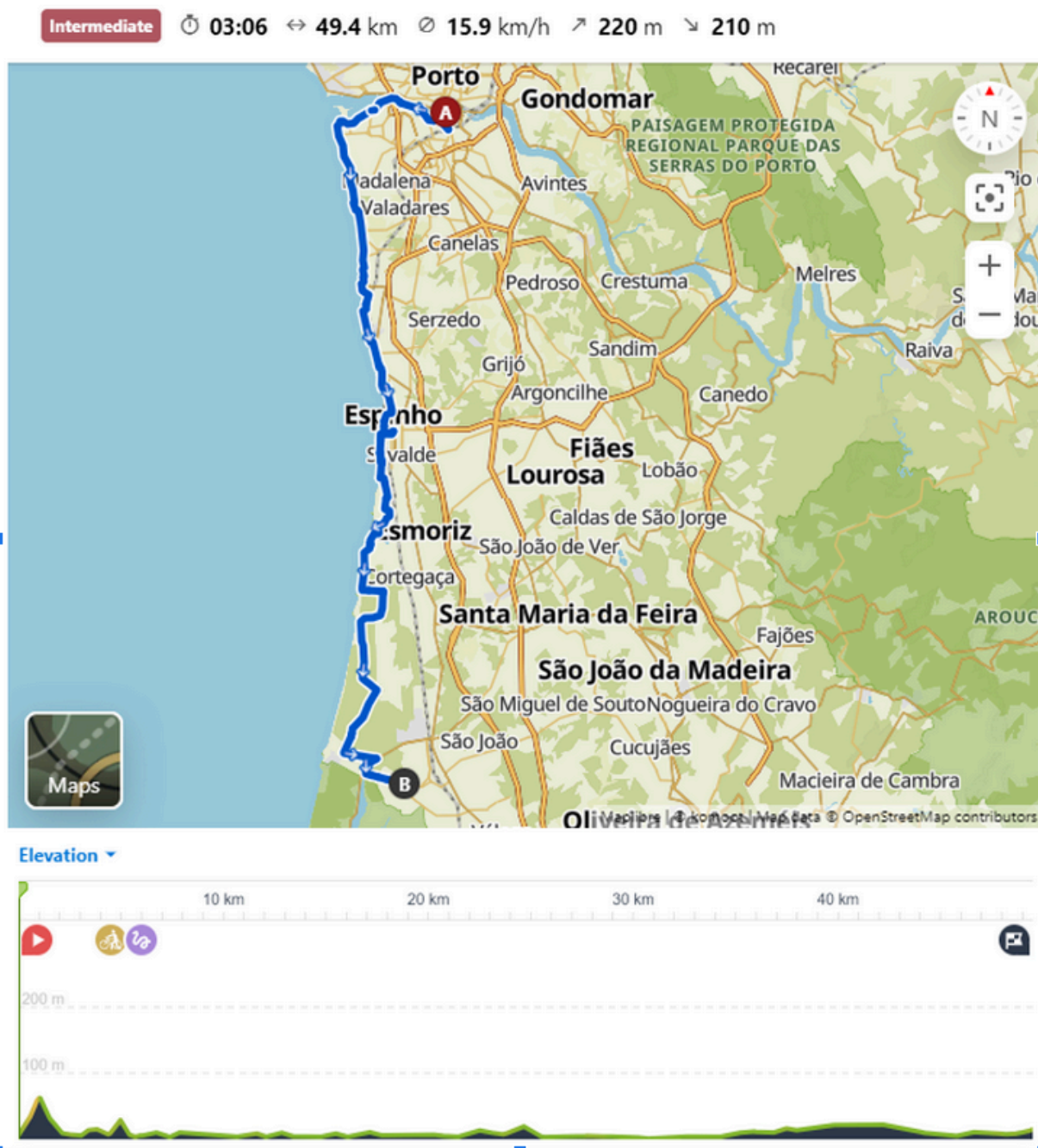
Expert ⌚ 13:25 ↔ 200 km ⌀ 14.9 km/h ↗ 1,300 m ↘ 1,020 m



Elevation ▾



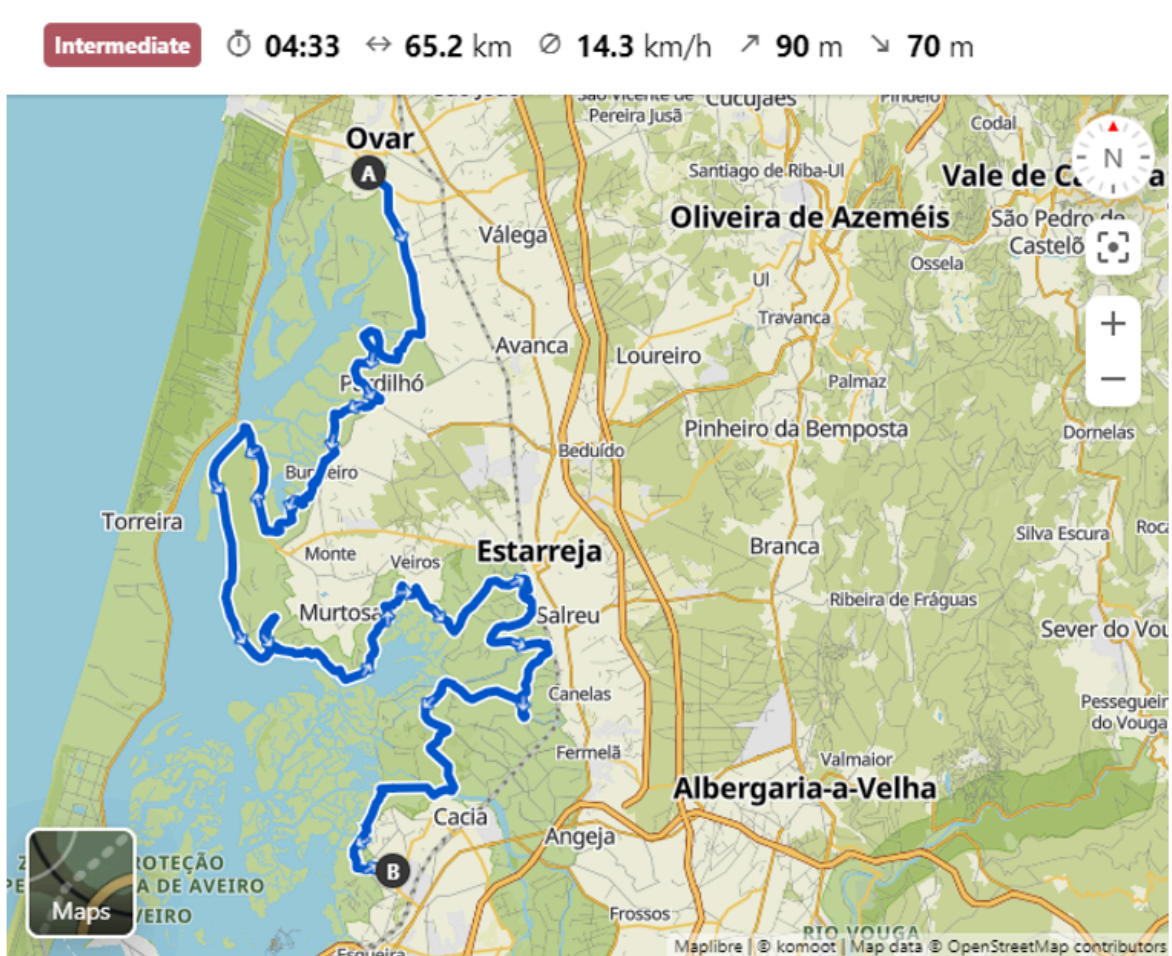
Dia 1: Porto - Ovar



Horário

- 13h00 – Ponto de encontro no tabuleiro inferior da [Ponte Luís I](#), no Porto
- 14h00 – 0 km Início
- 16h30 – Saída de Espinho em direção a Ovar
- 19h00 – 50 km Chegada prevista a Ovar e entrada no [Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Ovar](#)
- 20h00 – Jantar no restaurante [a Garrafeira](#) (para quem reservou)
- 22h00 – **Silêncio no pavilhão**

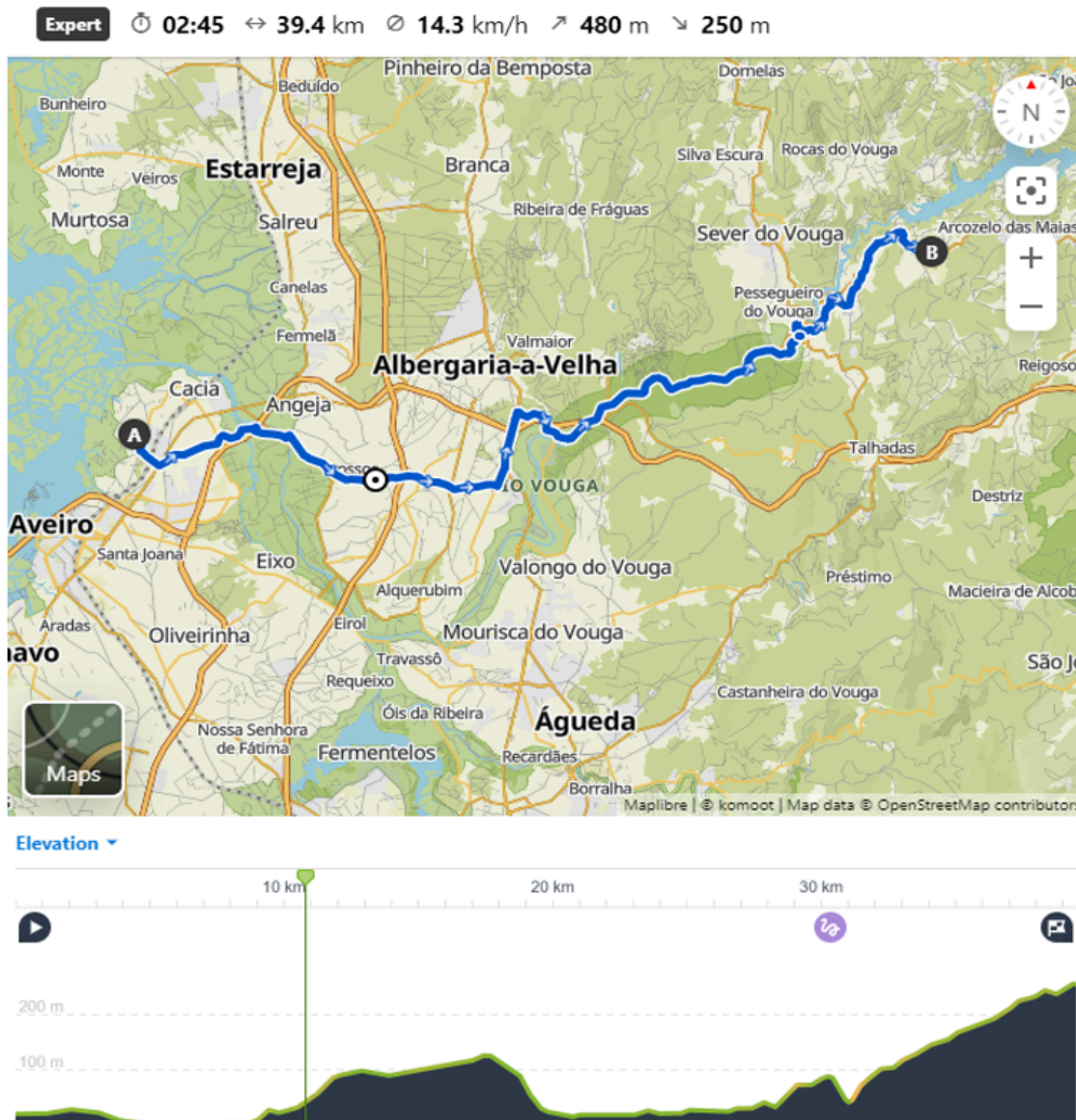
Dia 2: Ovar — Aveiro (Cacia)



Horário

- 7h30 – Pequeno-almoço (Opções: [Pastelaria a Varina](#), [Padaria & Pastelaria Espiga Dourada](#), [Padaria Sereia de Ovar](#))
- 8h00 – Resolução de problemas mecânicos da bicicleta
- 8h30 – **Saída do pavilhão**
- 9h00 – Encontro para fotografia de grupo em frente aos Bombeiros Voluntários de Ovar e início da Viagem
- 12h00 – Cais do Bico - almoço (piquenique ou [Restaurante O Bico](#) e [Café Snack Bar - O Moliceiro](#))
- 19h00 – Entrada no [CENAP – Centro Atlético da Póvoa Pacense](#)
- 20h00 – Jantar no Pavilhão do [CENAP](#) (para quem reservou)
- 22h00 – **Silêncio no pavilhão**

Dia 3: Aveiro (Cacia) — Ribeiradio

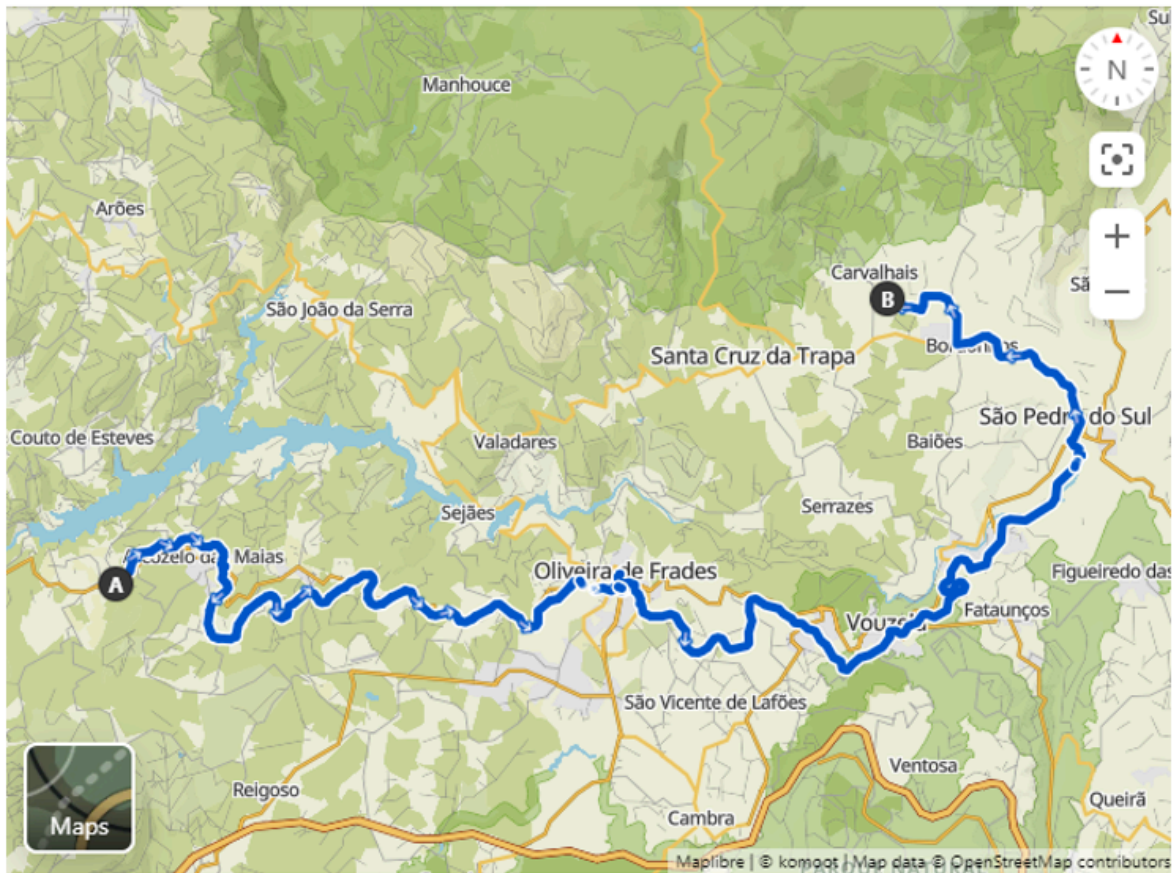


Horário

- 8h00 – Resolução de problemas mecânicos da bicicleta, alongamentos.
- 8h30 – **Saída do Pavilhão**, briefing e fotografia de grupo em frente ao [CENAP – Centro Atlético da Póvoa Pacense](#)
- 9h00 – Arranque do grupo
- 12h00 - Pausa para almoço - Aconselhado ir ao supermercado [Continente](#) antes de descer para Sernada do Vouga e iniciar a Ecopista do Vouga
[Bar da Estação - Vieira's Bar](#) (ligar para reservar)
[Parque das Merendas Sernada do Vouga](#)
- 19h00 – Entrada no [Parque Desportivo de Ribeiradio](#)
- 20h00 – Jantar no restaurante [Churrasqueira de Ribeiradio](#) (para quem reservou)
- 22h00 – **Silêncio no pavilhão**

Dia 4: Ribeiradio — Carvalhais (São Pedro do Sul)

Expert ⌚ 03:58 ↔ 42.4 km ⌀ 10.7 km/h ↗ 530 m ↘ 450 m



Elevation ▾



Horário

8h00 – Resolução de problemas mecânicos da bicicleta, aquecimento / alongamentos

8h30 – Saída do pavilhão, briefing e fotografia de grupo em frente ao [Parque Desportivo de Ribeiradio](#)

9h00 – Arranque

12h00 – Pausa para almoço Oliveira de Frades muitas opções de restaurantes e piquenique no parque <https://maps.app.goo.gl/wnzJXPRqYZAaXK9o8>

14h30 – Arranque pós hora de almoço

17h00 – Chegada a Carvalhais.

Jantar não organizado previsto mas existe [restaurante](#)

Lista de material a levar

- Saco cama e colchão**
- Bidões de água (2 x 0,75 lt)**
- Protector solar**
- Documentos pessoais
- Repelente**
- Gel picadas
- Detergente para roupa em pó/sabão azul
- Molas para roupa uma corda
- Escova e pasta dentes**
- Champô / gel banho**
- Medicação crónica
- Higiene diária
- Papel higiénico
- Pilhas/Power bank/Baterias
- Luz traseira e frente
- Ficha tripla
- [Kit ferramentas](#)
- Câmaras de ar**
- Bomba de ar
- Lanterna
- Carregador telemóvel
- Roupa dormir
- Chinelos
- Toalha**
- Fato de banho**
- Saco para roupa suja
- Roupa interior
- Chapéu**
- Tenda para o festival
- Caneca**
- Canivete
- Almofada
- Roupa frio
- Proteção chuva
- [Cadeado bicicleta tipo cabo](#)
- Elásticos ou fitas com presilhas para segurar carga

Contactos úteis

Para mais informações visita a página do [Pedalanças - Tradidanças](#), onde poderás encontrar algumas Perguntas Frequentes.

Junta-te ao grupo do whatsapp dos participantes do Pedalanças:

<https://chat.whatsapp.com/GLiXrxOdxSd9SYQKtbQeU9>

Para alguma questão mais pessoal, fica à vontade para mandar mensagem diretamente aos voluntários e voluntárias identificados no grupo whatsapp como administradores - nenhuma pergunta é estúpida e nenhuma preocupação ficará sem resposta!

Também nos podes enviar um email para pedalancas@cicloficina.pt