

Roteiro da Viagem

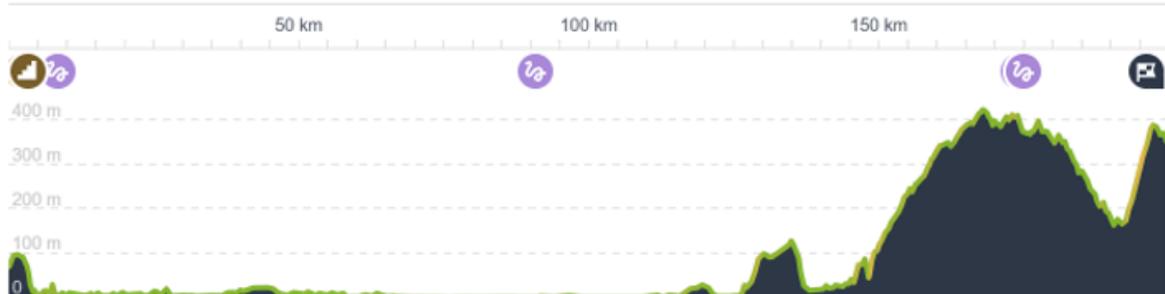
versão simplificada

- 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 - Aveiro > 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](#).

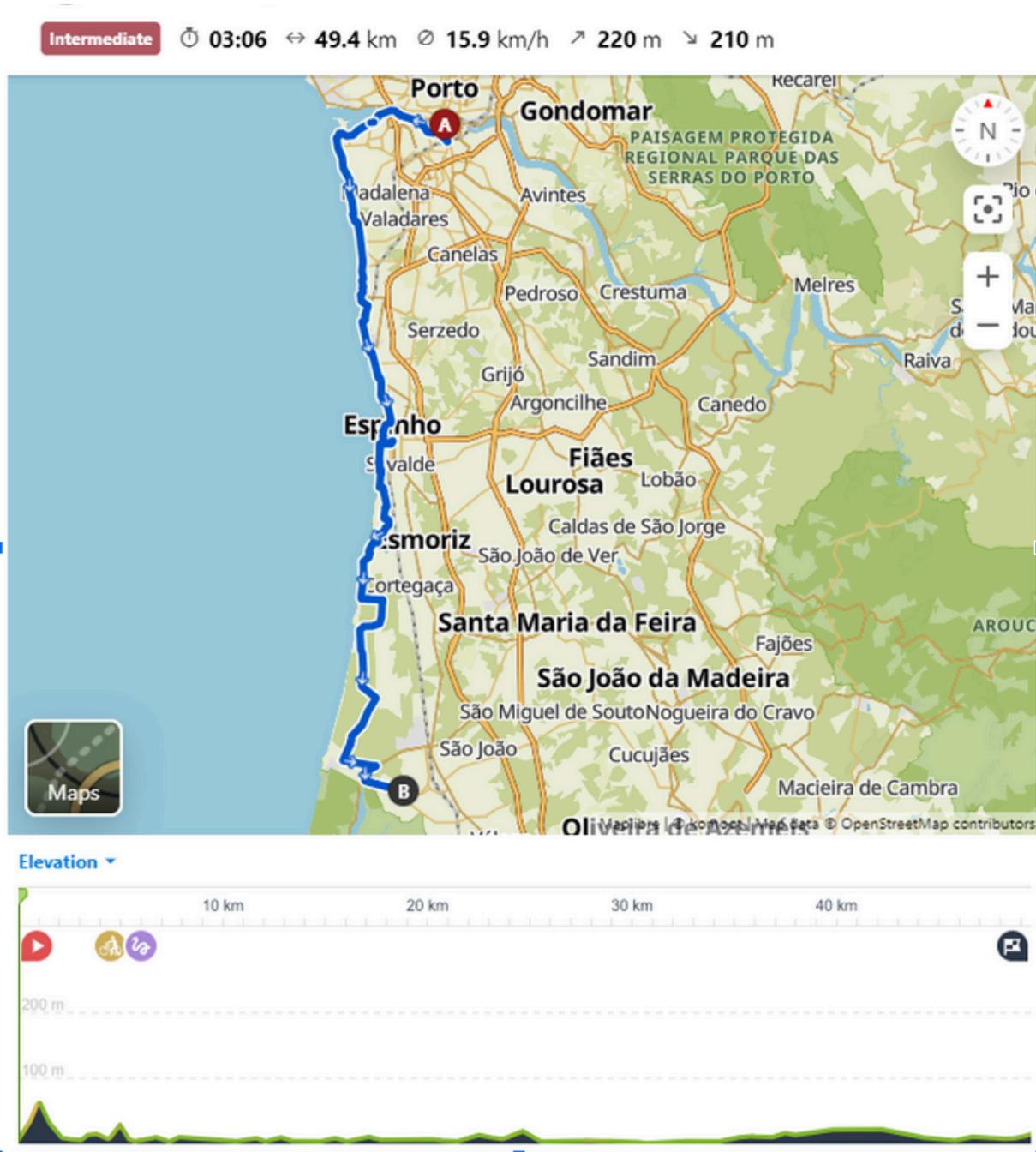
Expert ⌚ 13:25 ↔ 200 km ⌀ 14.9 km/h ↗ 1,300 m ↘ 1,020 m



Elevation ▾



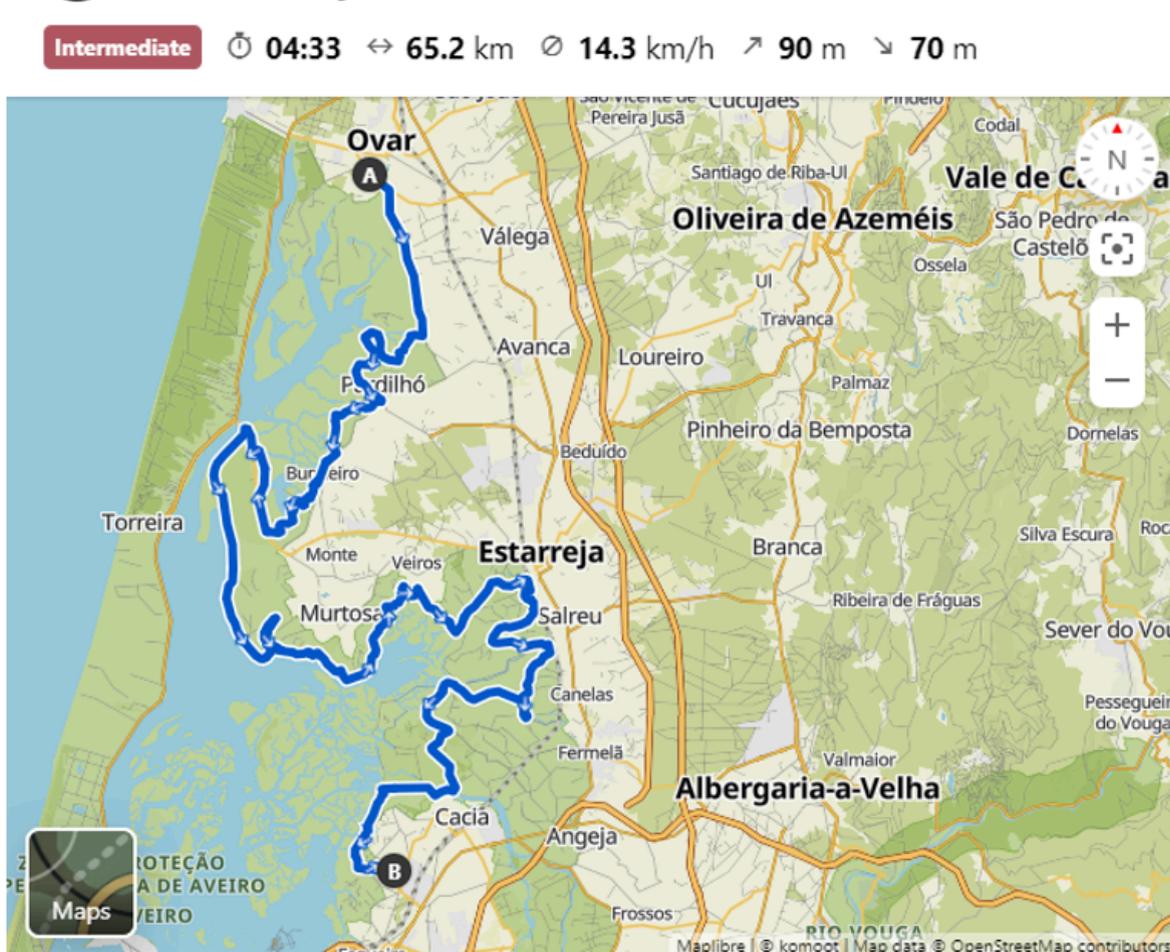
Dia 1: Porto - Ovar



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**

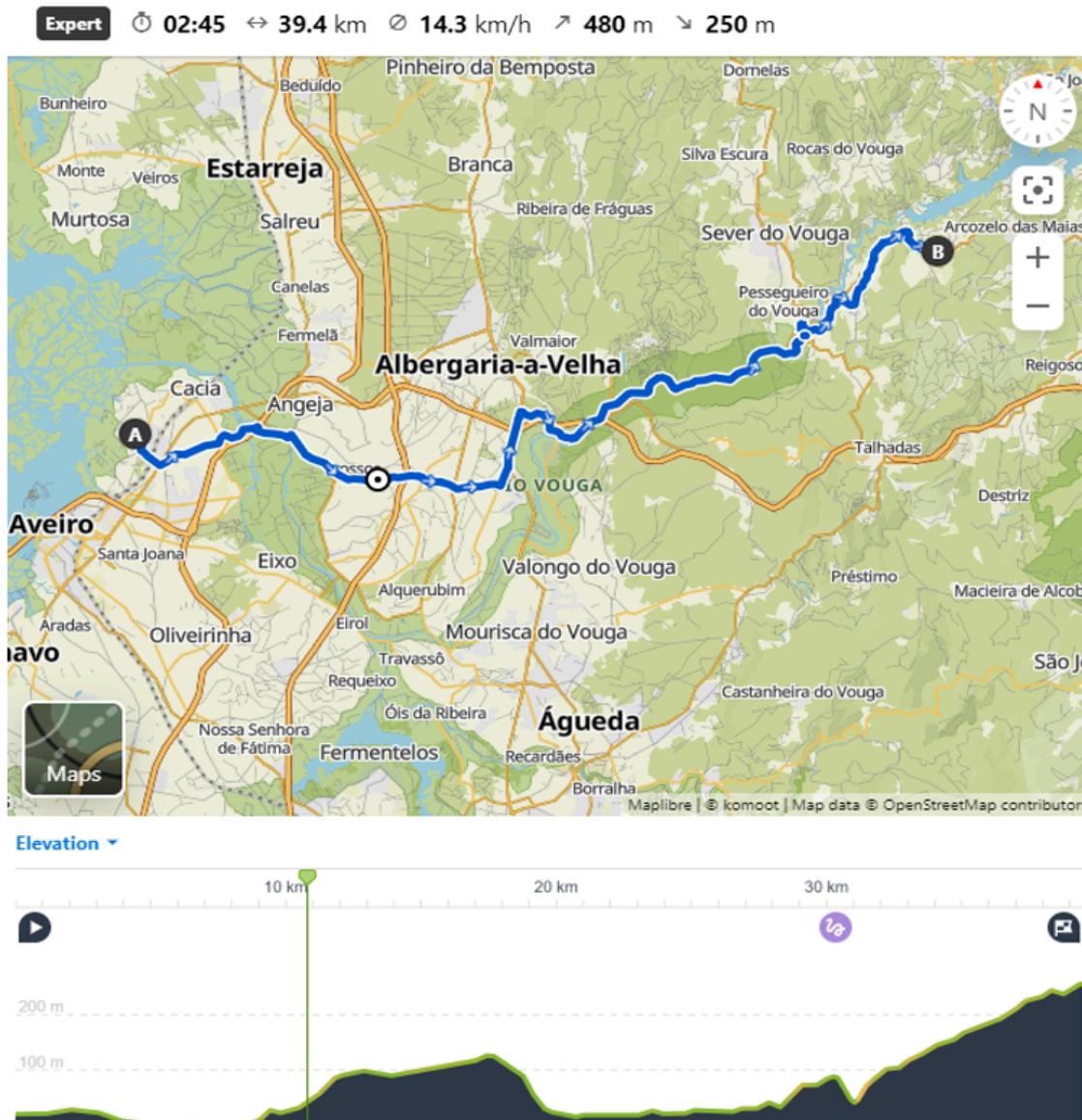
Dia 2: Ovar — Aveiro (Cacia)



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

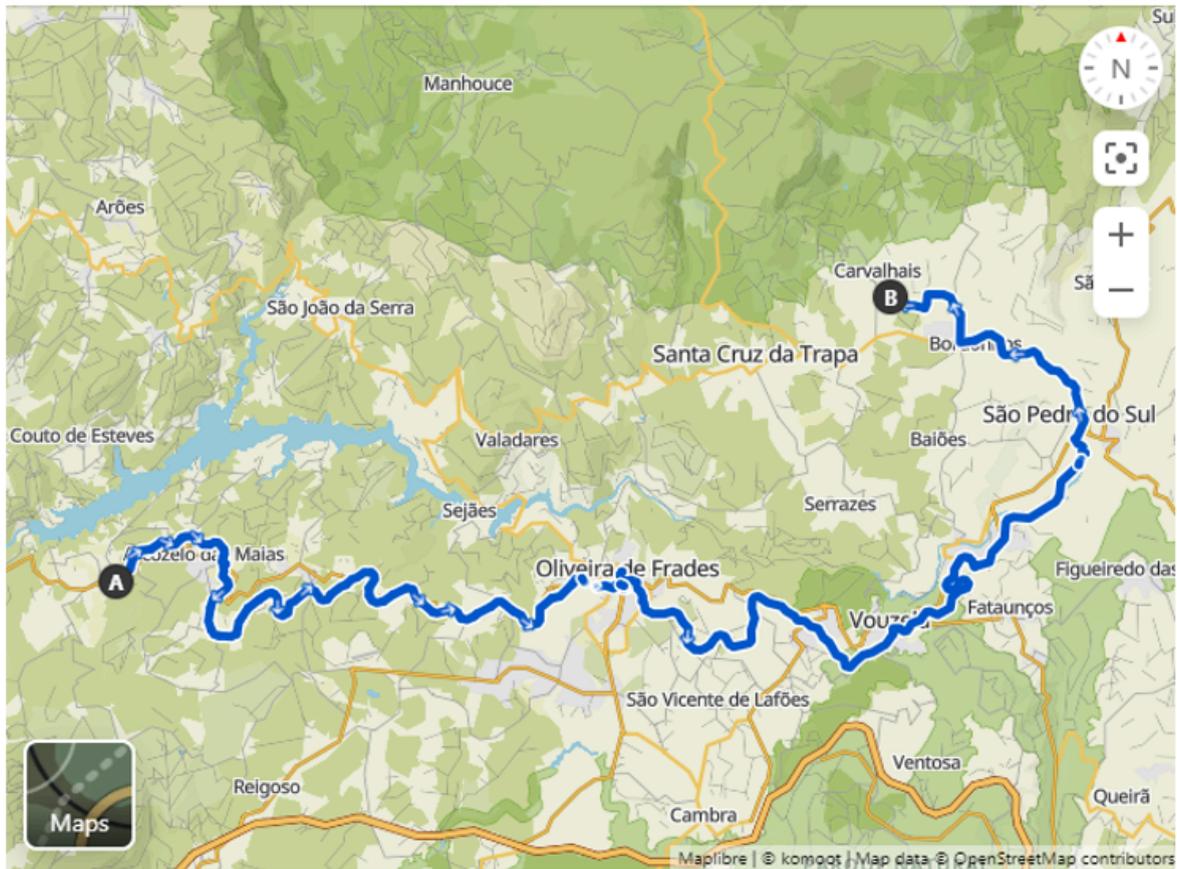


Horário

- 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

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