

Roteiro da Viagem

Pedalanças - Tradidanças 2025



Pedalanças ao Tradidanças

- Porto
- Ovar
- Aveiro
- Ribeirão

26
27
28
29

julho
2025

Índice

Pedalações vai ao Tradidanças.....	3
Boas-práticas de viagem em grupo.....	3
Trajetos.....	5
Trajeto total para os 4 dias.....	6
Dia 1: Porto - Ovar.....	6
Horário.....	7
Locais para desfrutar.....	8
Dia 2: Ovar — Aveiro (Cacia).....	9
Horário.....	10
Locais para desfrutar.....	11
Dia 3: Aveiro (Cacia) — Ribeiradio.....	12
Horário.....	13
Locais para desfrutar.....	13
Dia 4: Ribeiradio — Carvalhais (São Pedro do Sul).....	15
Horário.....	15
Dicas de ida e de regresso.....	17
Chegar até ao Porto.....	17
Lisboa > Porto, de Comboio.....	18
Lisboa > Porto, de Camioneta.....	18
Voltar a Lisboa ou ao Porto.....	19
Pedalar até Aveiro e apanhar o comboio em Aveiro.....	19
Aveiro -> Lisboa, Santa Apolónia.....	19
Aveiro -> Porto Campanhã.....	19
Comboio a partir de Sernada do Vouga.....	20
Sernada do Vouga -> Aveiro.....	20
Autocarro a partir de São Pedro do Sul.....	20
São Pedro do Sul -> Lisboa.....	21
O que levar comigo?.....	22
Bicicleta.....	22
Bagagem.....	22
Contactos úteis.....	23
Festival Tradidanças.....	24

Pedalações vai ao Tradidanças

A CICLODA e a Cicloficina dos Anjos juntam-se ao Festival Tradidanças numa viagem de bicicleta até ao festival. Serão 3 ou 4 dias no mês de Julho – 26, 27, 28 e 29 de Julho – para completar os 200 quilómetros divididos em etapas suaves, que nos permitirão desfrutar, sem pressas nem grande esforço, das paisagens que atravessaremos, incluindo a BioRia de Aveiro e a Ecopista do Vouga.



A assistência será providenciada por voluntários preparados para eventualidades básicas, que se irão deslocar igualmente de bicicleta, sendo que irá também um atrelado equipado com ferramentas e consumíveis mecânicos básicos.



Em **caso de alguma avaria ou acidente**, o viajante deve avisar no [grupo de WhatsApp](#) do Pedalações, contactar algum dos voluntários ou esperar pelos voluntários que fecham o grupo. Todos os voluntários serão devidamente apresentados aos Pedalantes.

Boas-práticas de viagem em grupo

Pedimos aos viajantes que se encontram inscritos para os jantares, que **cheguem aos restaurantes às horas marcadas**.

É **fundamental que se respeite a hora de silêncio nos locais de pernoita**, para que todos possamos descansar e ganhar muita energia para pedalar novamente no dia seguinte.

Os locais de pernoita foram conseguidos através da boa vontade dos respectivos municípios e associações locais, pelo que é **extremamente importante zelar pelos**

espaços cedidos, sendo que nos foi expressamente pedido para não estacionar ou circular com as bicicletas dentro dos pavilhões (os voluntários irão indicar os espaços previstos para parquear as bicicletas em segurança). Pedimos que cada viajante deixe o espaço **melhor do que o encontrou**.

Vamos procurar não deixar marcas da nossa passagem, quer nos locais de pernoita, quer no percurso. Vamos respeitar as populações, a flora e a fauna, e deixar apenas a nossa habitual boa disposição nos corações das pessoas por onde passarmos.

Nos locais de pernoita será possível carregar a bateria do telemóvel, mas lembra-te de levar contigo uma tomada dupla/tripla. ! É desaconselhável desligar equipamentos de outrem a fim de carregar os nossos.

Relembramos que o Pedalaças é uma viagem que, embora seja em grupo, é da inteira responsabilidade de cada um dos viajantes. A CICLODA, através de voluntários, e sem quaisquer fins lucrativos, apenas se limita a prestar apoio aos viajantes. Os voluntários poderão dar indicações de carácter meramente informativo aos viajantes e fazer sugestões sobre como circular em segurança, em conformidade com as leis em vigor, cabendo, porém, ao viajante fazer a sua própria avaliação do contexto envolvente e tomar as medidas que considere adequadas.

A viagem decorre na rede de estradas nacionais e municipais, **estando os viajantes sujeitos às regras definidas pelo Código da Estrada** e sendo inteiramente responsáveis pelo seu cumprimento, nomeadamente no que se refere às regras de sinalização luminosa, bem como os refletores que os velocípedes obrigatoriamente devem ter.



Relembramos igualmente a importância de que todo o viajante se **mantenha devidamente hidratado**, tendo em conta a época do ano e a geografia onde ocorre a viagem, pelo que aconselhamos a que todos os viajantes se façam munir de pelo menos 1,5 litros de água por cada etapa (3 litros por dia, no mínimo).

Trajetos

Neste roteiro **podes consultar os trajetos de cada dia**, as distâncias, bem como os horários aconselhados para arrancar, chegar, comer e dormir. Também sinalizamos alguns cafés, mercados, pontos de água para abastecer de comida e água e espaços sombreados para descansar.

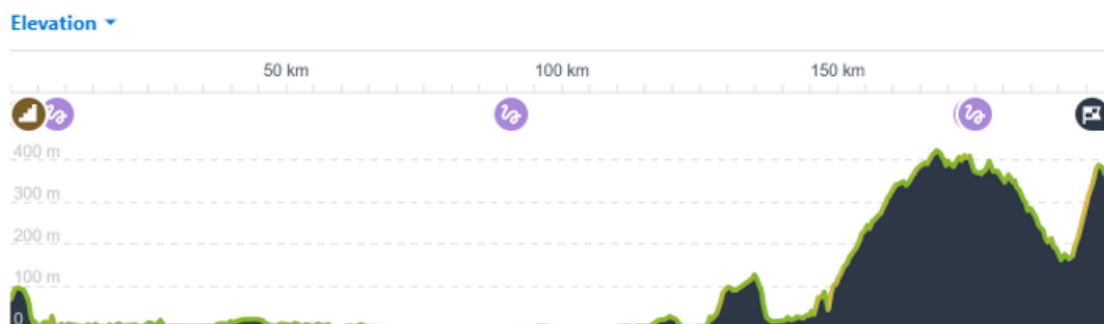
Prevemos que **cada dia de viagem terá duas etapas**, uma a fazer antes da hora de calor e outra mais ao final da tarde.

Recomendamos o seguinte trajeto:

- **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](#).

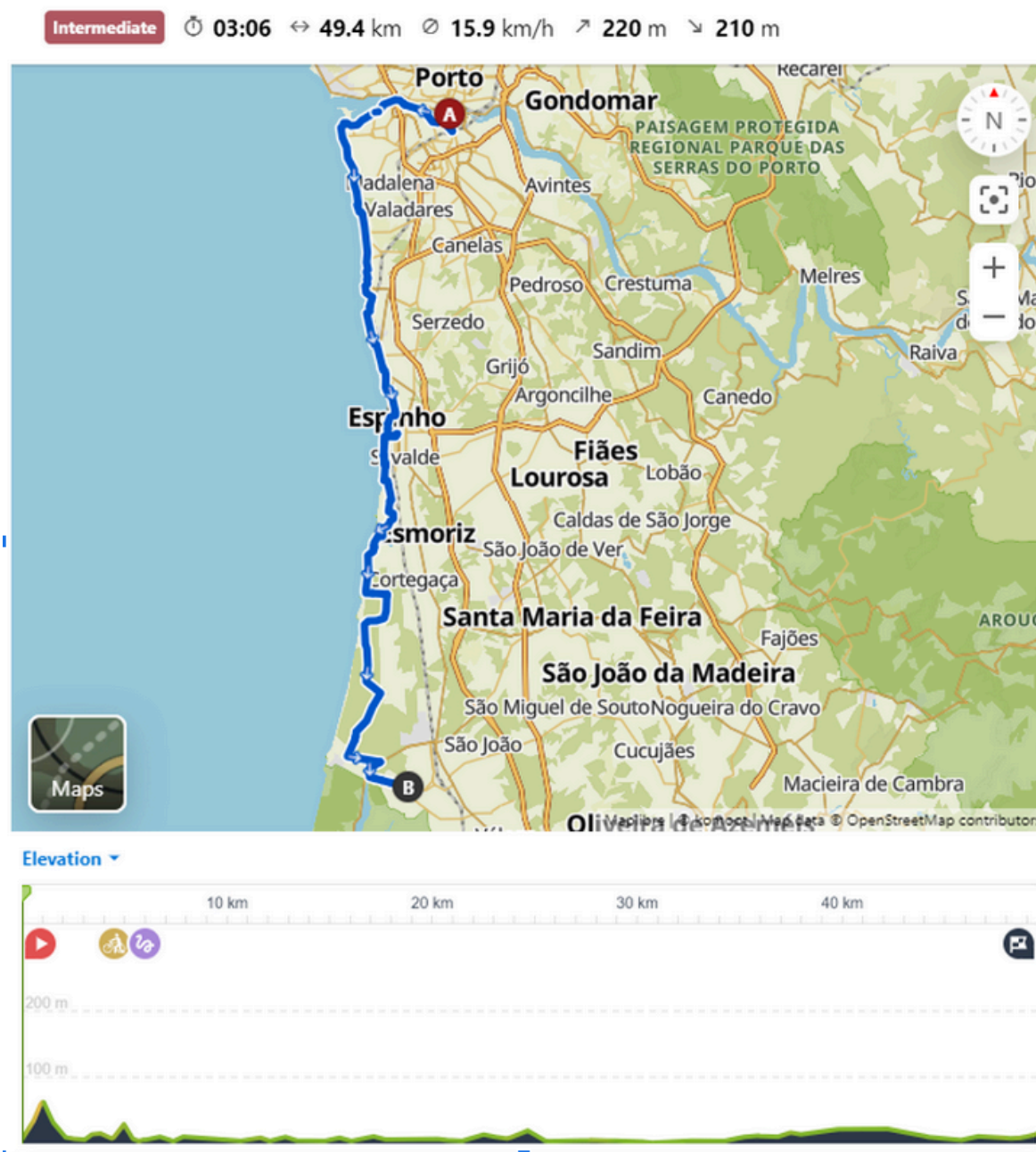
Trajeto total para os 4 dias

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



Dia 1: Porto - Ovar

A etapa poderá ser feita maioritariamente em ciclovia junto à costa Atlântica e o piso será plano. Como a etapa começa às 14h, não haverá paragem de almoço. Sugerimos que faça uma refeição antes de iniciar o percurso e que leve alguma comida para o lanche.



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**

Locais para desfrutar

Há vários locais bonitos pelo caminho, desde praias e as vistas do Oceano Atlântico...

Porto

Começamos junto à entrada da ponte D. Luís. Dependendo da hora e da tua fome, podes apreciar uma típica francesinha, contudo, lembra-te de que é um prato pesado. Em todo o caso, existe também versão vegetariana.

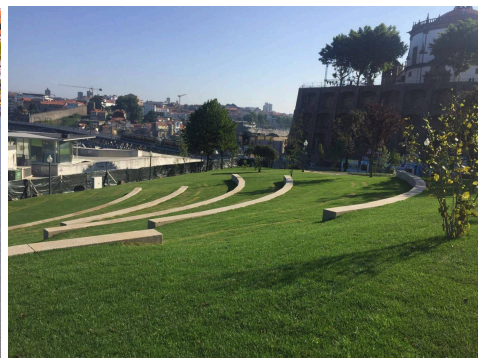


Vila Nova de Gaia

Começamos junto à foz rio Douro, onde temos parte do percurso em ciclovía com vista para o Porto e o estuário do Douro. Existem vários pontos de água.

Caso venhas de comboio e saias na [Estação Ferroviária Vila Nova de Gaia – Devesas](#) podes visitar o [Jardim do Morro](#), [Miradouro da Serra do Pilar](#) e Miradouro do Estuário do Douro (8 km).

Há várias praias pelo caminho entre os 8 km e 16 km: Lavadores, Pedras Amarelas, Salgueiros, Carnide Norte, Marbelo, Madalena, Pedras, Atlântico, Dunas Mar, Francemar, Sãozinha.



Miramar (16 km)

Em Miramar temos o Jardim da Alameda do Senhor da Pedra e também a Capela do Senhor da Pedra.



Espinho (24 km)

Cidade escolhida para fazermos uma curta paragem. Na cidade de Espinho há uma série de supermercados para te abastecer do que considerares necessário, e em princípio paramos no [Parque João de Deus](#) até às **16h30**. Em Espinho também há estação de comboios com ligação ao Sul e ao Norte (serviço Intercidades, urbanos do Porto <-> Aveiro).

Esmoriz (33 km)

Existem várias praias ao longo do nosso percurso e também os passadiços da Barrinha de Esmoriz (não é muito longe do caminho).

Ovar (49,50 km)

A cidade onde vamos pernoitar tem vários locais para visitar, desde o Castelo monumentos históricos e praias. Existe ainda uma estação ferroviária do século XIX, a Igreja Matriz e as Capelas dos Passos de Ovar. A cidade também é conhecida pela gastronomia com seu Pão-de-ló de Ovar, a caldeirada de enguias e os rojões.

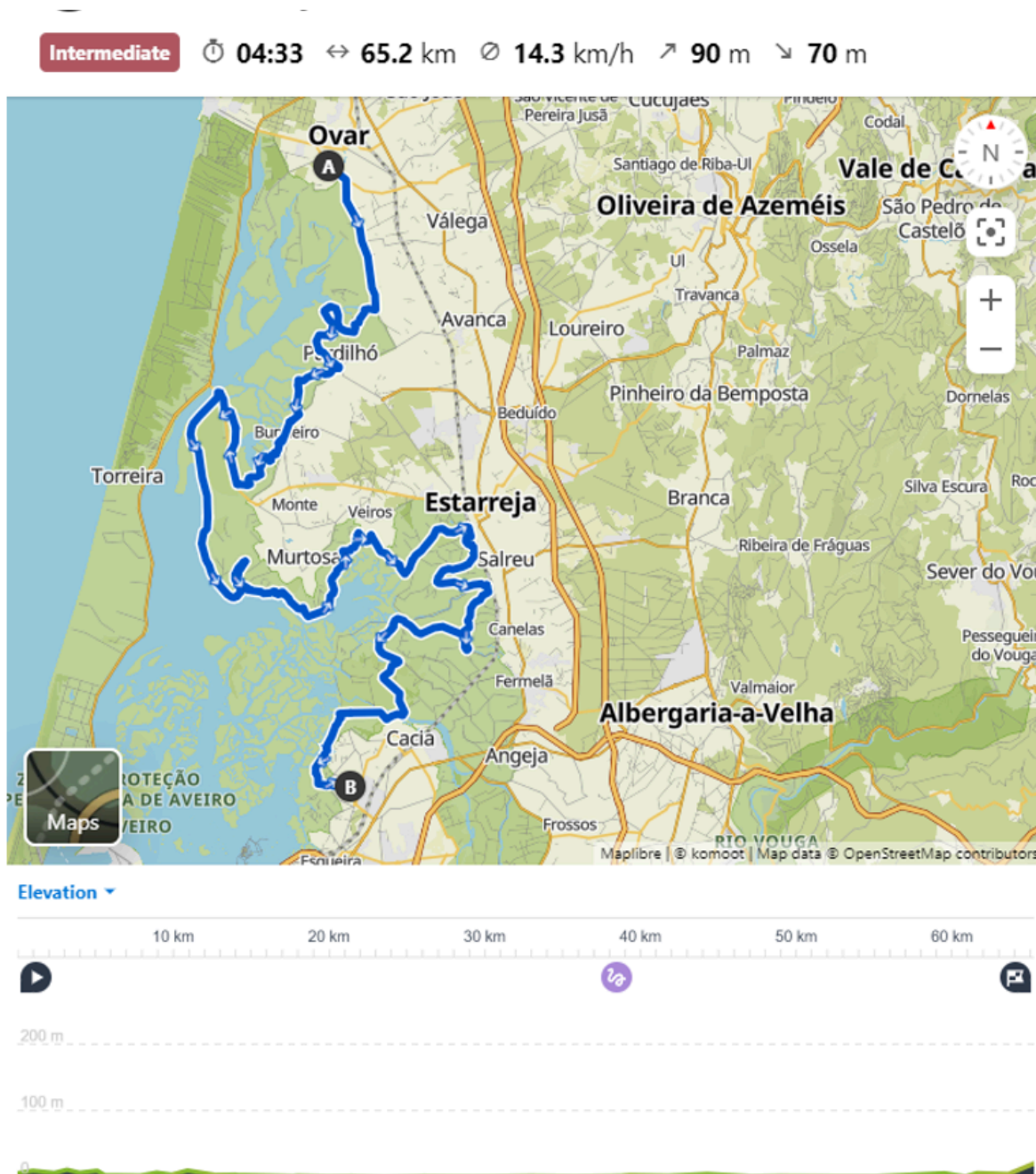


Dia 2: Ovar — Aveiro (Cacia)

Neste dia iremos circular junto à Ria de Aveiro, passando por várias vilas e a cidade de Estarreja num **percurso plano**. Os últimos 30 km do dia têm piso de terra batida, pelo que haverá algum pó.

Podes comprar o almoço durante o caminho, mas na localidade de Pardilhó existe um supermercado antes da paragem para o almoço, e existem 2 restaurantes junto da paragem de almoço ([Restaurante O Bico](#) e [Café Snack Bar - O Moliceiro](#)).

Quem tiver alforjes impermeáveis, facilmente poderá limpá-los com uma mangueirada, mas quem não tiver, **pode ser útil ter algum tipo de resguardo para o pó** (A Cicloficina vai ter óleo de corrente para renovar depois desse troço caso queiras).



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**

Locais para desfrutar

Ovar

Em Ovar recomendamos comprar o almoço para fazermos piquenique



Pardilhó (11 km)

O nome desta localidade é Pardilhó, e a explicação mais comumente aceite é a de que o lugar ficava perto das ilhotas da [Ria de Aveiro](#) e daí se dizer que era o lugar "A par dos ilhós", que deu mais tarde lugar ao nome Pardilhó.

Cais do Bico (33 km)

Neste local junto à Ria de Aveiro, podemos fazer piquenique. Passaremos no minimercado em Pardilhó para fazer compras para almoço.

[Zona de descanso \(Cais do Bico\)](#): Tem dois restaurantes e parque de merendas.

Cais da Cambeia

Há vários cais pelo caminho onde podes descansar se quiseres.

Há também o [Baloço da Cambeia - Murtosa](#)



Estarreja (44 km)

Sinal do novo conceito de desenvolvimento sustentável, em 2003 foi criado o BIORIA, o primeiro projeto de conservação da natureza na zona lagunar.

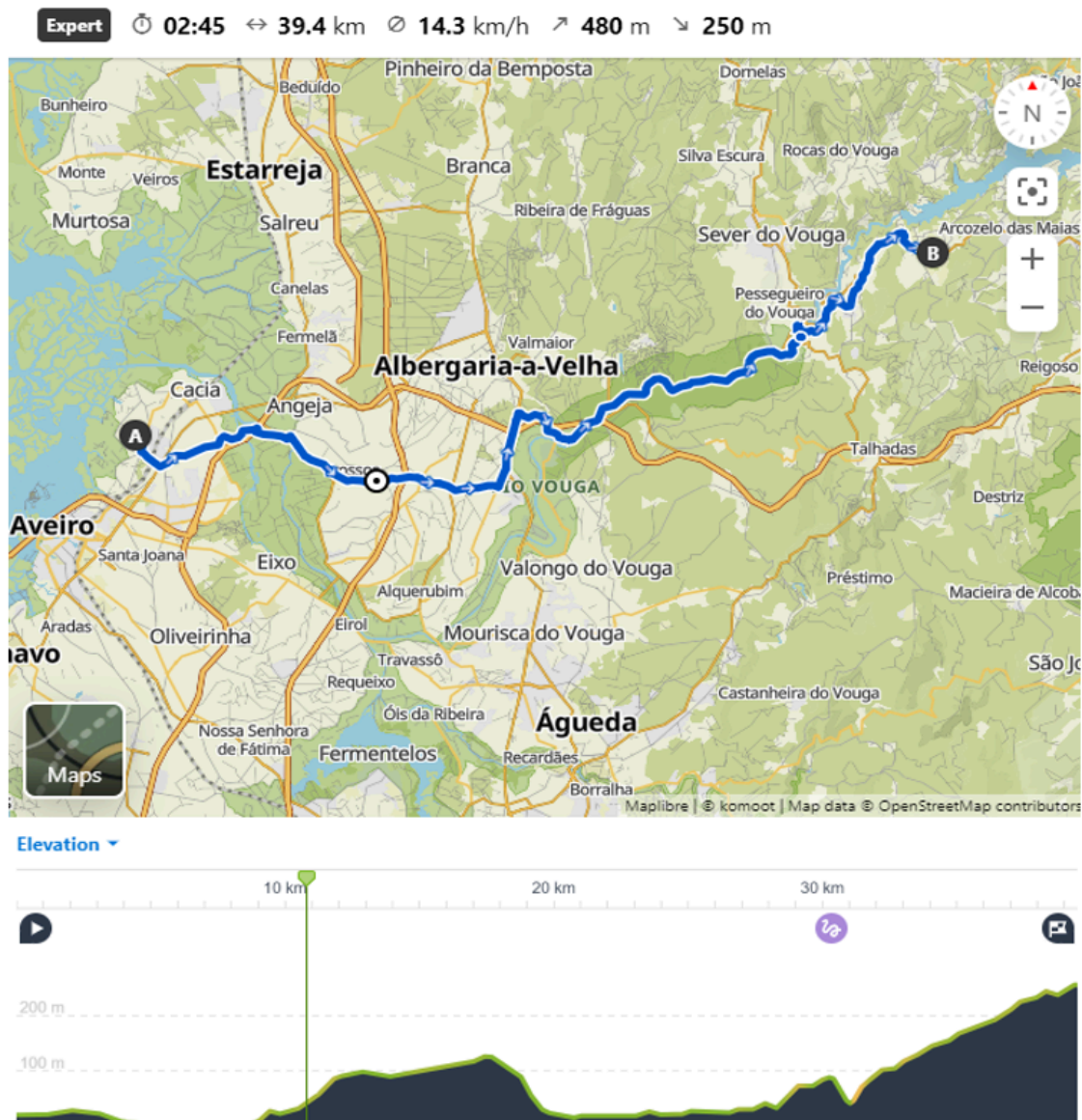
Tem uma estação de comboios com ligação aos comboios urbanos do Porto e Intercidades.

Cacia (65,22 km)

Em Cacia pernoitamos no [CENAP – Centro Atlético da Póvoa Pacensel](#), que se disponibilizaram também nos providenciar um jantar no Pavilhão do [CENAP](#) (para quem reservar).

Dia 3: Aveiro (Cacia) — Ribeiradio

Neste dia vamos circular junto ao rio Vouga e em algumas estradas até à Ecopista do Vouga. Passaremos por várias vilas e praias fluviais num percurso curto com duas subidas e muita natureza.



Neste dia vamos passar por aldeias e vilas com um grande contacto com a natureza.

Poderás almoçar em Sernada do Vouga ou escolher outro local para almoçar, como a [Praia Fluvial Quinta do Barco](#) (neste caso convém comprar o almoço para piquenique antes).

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 Ribeiro** (para quem reservou)

22h00 – Silêncio no pavilhão

Locais para desfrutar

Cacia

Em Cacia podemos tomar o pequeno-almoço nalgumas pastelarias, e também temos a estação de Cacia (comboios urbanos Porto)

Frossos (10 km)

Nesta povoação de Albergaria-a-Velha, podemos visitar o Pelourinho de Frossos.



Albergaria-a-Velha (18 km)

Albergaria-a-Velha é uma terra de tradições, feita de água, pão e moinhos. É o concelho com maior número de moinhos de água inventariados da Europa.

Sernada do Vouga (20 km)



Sernada do Vouga é uma localidade na freguesia de Macinhata do Vouga, banhada pelo rio Vouga, beneficiando da beleza das paisagens naturais e culturais. É de destacar a marca do mundo ferroviário em Sernada, como é localmente referida: a ponte rodoferroviária sobre o rio Vouga; o antigo canal da linha do Vale do Vouga – Ramal de Viseu e atual ecopista; as oficinas da CP – Comboios de Portugal ainda em funcionamento e a estação onde chegam as locomotivas “Vouguinha”.

Há também um parque de merendas junto à [Ponte Rodo-Ferroviária de Sernada do Vouga](#).

Carvoeiro (22 km)

E uma povoação que fica no caminho, tem um café.

Praia fluvial da Carvalha (23 km)

A praia aparece no mapa, contudo, implica sair da ecopista e fazer uns metros na estrada nacional e depois sair na próxima saída.

Foz rio Mau (24 km)

Passamos pela foz do Rio Mau.

Bouços e Bouça da Pedra (31 km e 32 km)

Fazendo um ligeiro desvio, podes dar um salto à praia fluvial da Quinta do Barco.

Fontelas do Vouga e Vale da Água (36 km e 37 Km)

Caso te apeteça, podes sair da ecopista e fazer uma visita a estas duas povoações.

Baloio do rio (38 km)



Ribeiradio (39,5 km)

Em Ribeiradio temos o local onde vamos pernoitar: [Parque Desportivo de Ribeiradio](#)

Alguns locais para visitar são: [Queda de Água da Cancela](#) e [Albufeira Ribeiradio](#).

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

Vamos poder continuar a desfrutar da Ecopista do Vouga até São Pedro do Sul, depois iremos circular em estrada até Carvalhais — aos participantes que vão fazer **voluntariado** no festival ou com outros compromissos sugerimos sair um pouco mais cedo.

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](#)

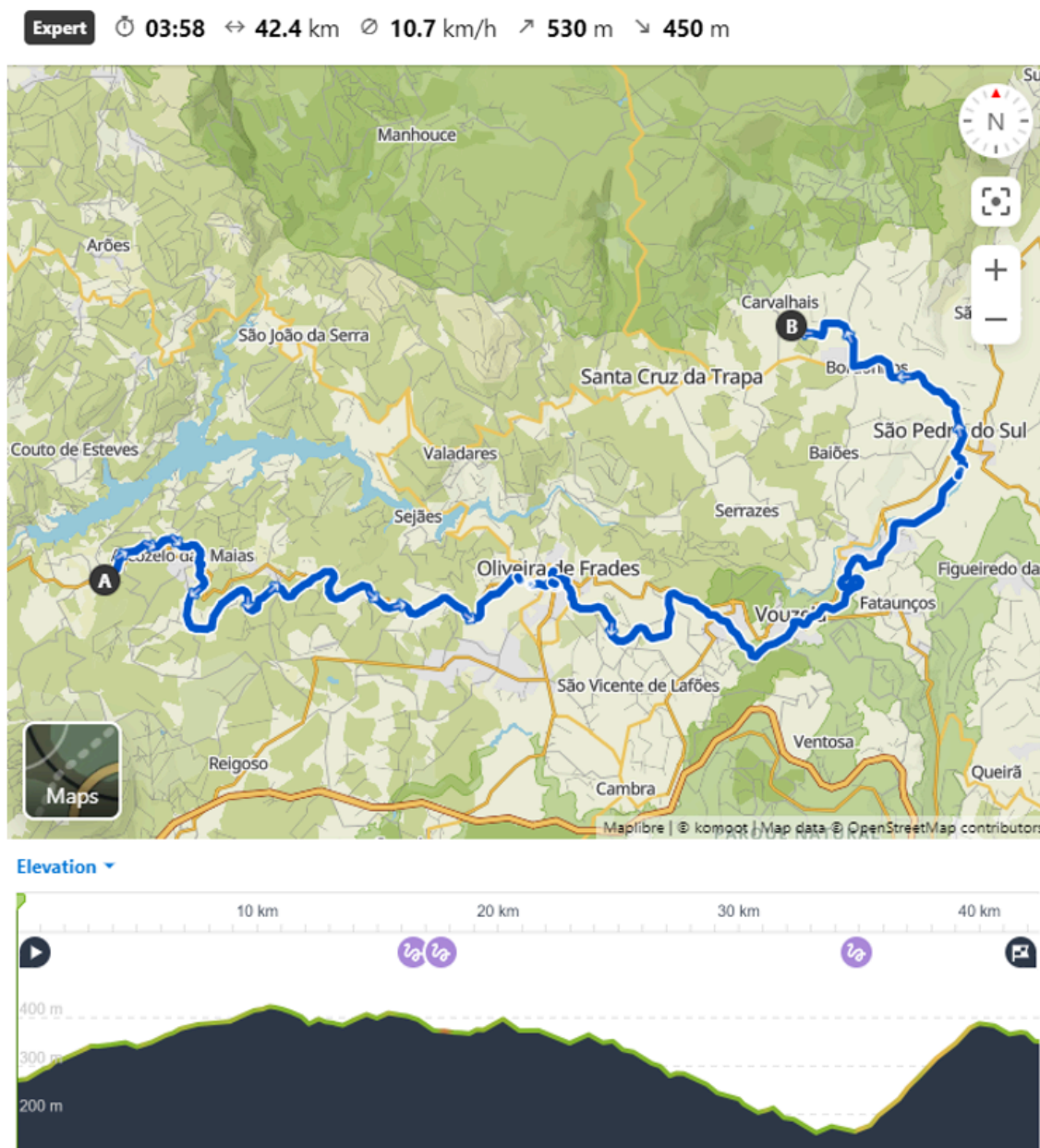
9h00 – Arranque.

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](#)



Dicas de ida e de regresso

Chegar até ao Porto

Para quem não mora no Porto há vários transportes públicos para lá chegar, entre comboios e autocarros, que deves reservar com alguma antecedência dado a particularidade do transporte de bicicleta.

Para quem vem de comboio desde o Sul, há comboio com partida em Santa Apolónia e passagem em Lisboa Oriente. Este comboio passa na estação de Vila Nova de Gaia - Devesas, e Porto Campanhã. Podes optar por sair em **Vila Nova de Gaia**, que é mais perto e fácil de chegar à Ponte Luís I (ponto de encontro inicial). Caso apanhes o das 11h30, será melhor saíres na estação de Espinho e juntares-te ao grupo quando ele passar pela cidade do Espinho.

1.ª parte: Lisboa > Porto poderá ser feita de comboio (CP) ou autocarro (Rede Expressos).

2.ª parte: Porto > Ovar será feita em bicicleta



Estação Ferroviária Vila Nova de Gaia –
Devesas



Comboio CP Intercidades com carruagens com transporte
de bicicleta



Terminal intermodal de Campanhã (TIC)



Autocarro Rede de Expressos

Lisboa > Porto, de Comboio

HoráriosConfirmar em <https://www.cp.pt/sites/passageiros/pt/consultar-horarios/horarios-resultado>

Serviço	Partida	Chegada	Duração
IC	06h30	09h43	3h13
IC	09h30	12h43	3h13
IC	11h30	14h43	3h13

Lisboa > Porto, de Camioneta

Para quem vem de autocarro, a Rede de Expressos tem imensa oferta, deves apenas verificar se o autocarro oferece transporte de bicicleta:

<https://rede-expressos.pt/pt/horarios-bilhetes>

rede expressos	07:00	→	10:30	11,85€
Lisboa (Sete Rios)			Porto (Campanhã)	
03h 30m, 312km directo			ITINERÁRIO	Adicionar Lugar
rede expressos	07:30	→	11:00	11,85€
Lisboa (Sete Rios)			Porto (Campanhã)	
03h 30m, 312km directo			ITINERÁRIO	Adicionar Lugar
rede expressos	08:00	→	11:30	8,95€
Lisboa (Sete Rios)			Porto (Campanhã)	
03h 30m, 312km directo			ITINERÁRIO	Adicionar Lugar
rede expressos	08:30	→	12:30	11,85€
Lisboa (Sete Rios)			Porto (Campanhã)	
04h 00m, 337km directo			ITINERÁRIO	Adicionar Lugar
rede expressos	09:00	→	12:25	11,85€
Lisboa (Sete Rios)			Porto (Campanhã)	
03h 25m, 312km directo			ITINERÁRIO	Adicionar Lugar
rede expressos	09:30	→	13:00	11,85€
Lisboa (Sete Rios)			Porto (Campanhã)	
03h 30m, 312km directo			ITINERÁRIO	Adicionar Lugar

Voltar a Lisboa ou ao Porto

Pedalar até Aveiro e apanhar o comboio em Aveiro

[Carvalhais->Aveiro](#) Estrada 63.8 km Up 720 m Down 1,080 m

Se voltares a pedalar de Carvalhais a Aveiro, caso a bilheteira esteja fechada podes comprar o bilhete dentro do comboio, junto do funcionário da CP (revisor). Apesar de não ter qualquer custo adicional, não te esqueças de dizer que levas uma bicicleta!

Abaixo a descrição de alguns horários com partida da estação de Aveiro com ligações de Intercidades no dia 4 de agosto após o festival. [Confirma aqui](#)

Aveiro -> Lisboa, Santa Apolónia

Serviço	Partida	Chegada	Duração
R	02h13	05h59	3h46
R	05h44	11h13	5h29
IC	07h27	10h00	2h33
R IC	07h44	11h30	3h46
IC	09h27	12h00	2h33
IC	11h25	14h00	2h35
R	12h24	17h20	4h56
IC	13h27	16h00	2h33
R IC	13h44	17h00	3h16
IC	15h25	18h00	2h35
R	15h39	21h20	5h41
R	16h40	22h13	5h33
IC	18h27	21h00	2h33
R IC	18h44	22h30	3h46
IC	20h27	23h00	2h33

Aveiro -> Porto Campanhã

Há comboios urbanos e interregionais com bastante frequência (2-3 por hora)

Comboio a partir de Sernada do Vouga

[Carvalhais->Sernada de Vouga](#) Estrada + Ecopista 50.8 km Up 500 m Down 850 m

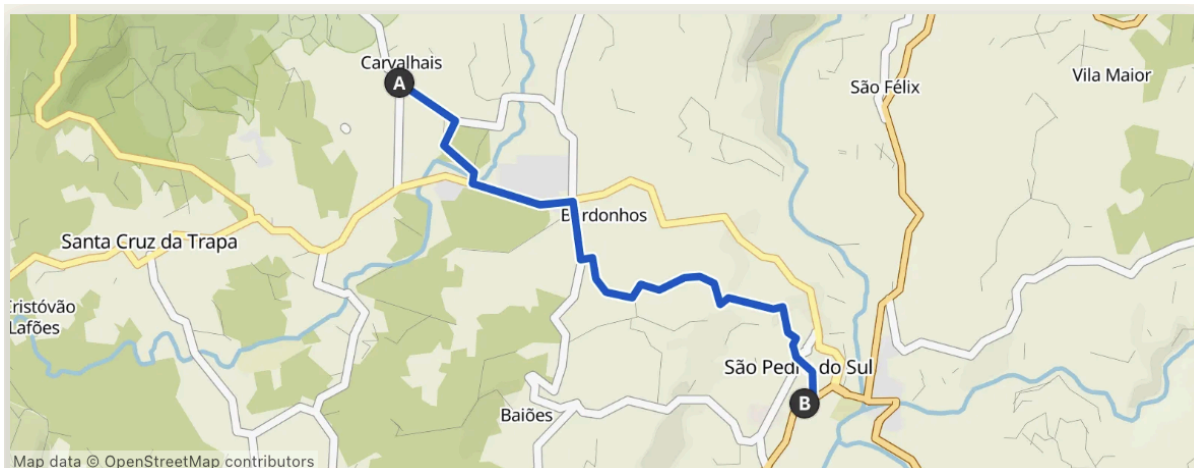
Sernada do Vouga -> Aveiro

IDA - 8 resultados		Sernada do Vouga > Aveiro		Entre as 00:00 e as 24:00
Serviço	Partida	Chegada	Duração	Preço 1ª/2ª
R	06h22	07h27	1h05	€3,55
R	06h57	08h05	1h08	€3,55
R	07h55	09h00	1h05	€3,55
R	13h26	14h31	1h05	€3,55
R	15h10	16h14	1h04	€3,55
R	16h57	18h02	1h05	€3,55
R	18h26	19h31	1h05	€3,55
R	19h48	20h53	1h05	€3,55

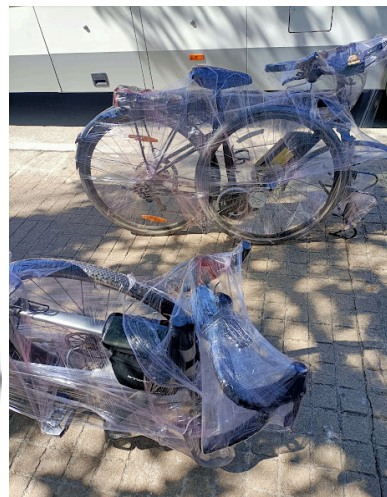
Autocarro a partir de São Pedro do Sul

Podes pedalar de Carvalhais a São Pedro do Sul e voltar de autocarro de São Pedro do Sul para Lisboa ou outros destinos. Recomendamos que compres o bilhete com antecedência de modo a garantires o teu lugar. Podes consultar os horários [aqui](#).

[Carvalhais to São Pedro do Sul\(Rede Expressos\) 25min 6.98 km UP 60m Down 250m](#)



Em São Pedro do Sul poderás apanhar um autocarro da Rede de Expressos. Para transportar a bicicleta no autocarro terás de comprar um bilhete para a bicicleta (tem um custo de 5 euros), tens de desmontar a roda da frente e proteger a bicicleta usando uma bolsa própria, embalá-la com película aderente ou sacos de plástico e fita-cola (se puderes, escolhe a opção mais sustentável).



São Pedro do Sul -> Lisboa

rede expressos			17,95€
06:00 São Pedro do Sul	10:20 Lisboa (Sete Rios)	2 Lugares a 12,95€	
04h 20m, 328km directo	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar	
rede expressos			23,95€
08:00 São Pedro do Sul	12:20 Lisboa (Sete Rios)	1 Lugar a 18,95€	
04h 20m, 328km directo	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar	
rede expressos			25,00€
13:35 São Pedro do Sul	18:30 Lisboa (Sete Rios)		
04h 55m, 326km directo	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar	
rede expressos			17,95€
17:00 São Pedro do Sul	21:29 Lisboa (Sete Rios)	2 Lugares a 12,95€	
04h 29m, 334km directo	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar	

O que levar comigo?

Bicicleta

Deves ter a tua bicicleta pronta para fazer a viagem, que pode chegar aos 200 kms, pelo que aconselhamos a que faças uma **revisão** profunda à tua bicicleta. Poderás recorrer às [Ciclofbricas](#) que funcionam de Norte a Sul do país.

Bagagem

O clima no verão no Norte é de extremos, pode estar muito calor durante o dia e frio à noite, por isso aconselhamos **roupas leves** para pedalar durante o dia e um **agasalho** para a noite (um saco-cama aconchegante se fores muito friorento). Durante o Pedalações pernoitamos dentro de ginásios, por isso não deverás sentir desconforto. Porém, quando chegarmos a Carvalhais iremos acampar ao ar livre, onde pode fazer frio e vento. Aconselhamos a que leves roupa extra se vais ficar para o Tradidanças.

Um [colchão de campismo](#) também é fundamental, aconselhamos um insuflável por ser mais confortável contrariamente aos colchonetes.

Não te esqueças de levar **protetor solar** e, nunca é demais relembrar, **bastante H2O** (deves ter sempre água contigo e beber no mínimo 1,5 litros em cada etapa do dia, ou seja, deves beber 3 litros por dia).

Deves levar, no mínimo, duas câmaras de ar que sejam compatíveis com os pneus da tua bicicleta. Há muitos outros utensílios que deves levar, desde logo o teu material de higiene e conforto.

Deixamos aqui um exemplo de uma **short list de material** que usualmente se leva em viagens de cicloturismo (é apenas um exemplo, há itens que podem não se justificar e outros que, certamente, faltarão):

- | | |
|---|--|
| ☐ Saco cama e colchão | ☐ Luz traseira e frente |
| ☐ Bidões de água (2 x 0,75 lt) | ☐ Ficha tripla |
| ☐ Protetor solar | ☐ Kit ferramentas |
| ☐ Documentos pessoais | ☐ Câmaras de ar |
| ☐ Repelente | ☐ Bomba de ar |
| ☐ Gel picadas | ☐ Lanterna |
| ☐ Detergente para roupa em pó/sabão azul | ☐ Carregador telemóvel |
| ☐ Molas para roupa uma corda | ☐ Roupa dormir |
| ☐ Escova e pasta dentes | ☐ Chinelo |
| ☐ Champô / gel banho | ☐ Toalha |
| ☐ Medicação crónica | ☐ Fato de banho |
| ☐ Higiene diária | ☐ Saco para roupa suja |
| ☐ Papel higiénico | ☐ Roupa interior |
| ☐ Pilhas/Power bank/Baterias | ☐ Chapéu |
| | ☐ Tenda para o festival |

- | | |
|---|--|
| ☐ Caneca | ☐ Cadeado bicicleta tipo cabo |
| ☐ Canivete | ☐ Elásticos ou fitas com presilhas para segurar carga |
| ☐ Almofada | |
| ☐ Roupa frio | |
| ☐ Proteção chuva | |

Os voluntários da CdA já vão levar muita coisa que será de uso comum, por exemplo a bomba de ar e algumas ferramentas.

Contactos úteis

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

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

<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

Festival Tradidanças

O Festival começa no dia **30 de Julho** (Quarta), e vai até à noite de **3 de Agosto** (Domingo). Os participantes do Pedalanças são livres de participar ou não no festival Tradidanças.

Se queres ficar no festival este ano, os preços são os seguintes. Prevê-se o desconto de «bilhete local» para os participantes inscritos no Pedalanças.

BILHETE GERAL 5 DIAS CAMPISMO INCLUIDO	PÚBLICO LOCAL JOVEM ADULTO		PARCEIRO JOVEM ADULTO		PÚBLICO GERAL JOVEM ADULTO	
ATÉ 30 DE JUNHO	40€	50€	80€	90€	105€	115€
ONLINE ATÉ 29 JULHO E BILHETEIRA DO FESTIVAL	50€	60€	90€	100€	115€	125€

BILHETES DIÁRIOS ONLINE A PARTIR DE 1 DE JULHO BILHETEIRA DO FESTIVAL	PÚBLICO LOCAL	PARCEIRO	PÚBLICO GERAL
QUARTA-FEIRA	10€	20€	25€
QUINTA-FEIRA	15€	25€	30€
SEXTA-FEIRA	15€	25€	30€
SÁBADO	20€	30€	35€
DOMINGO	10€	20€	25€

Também há a possibilidade de fazer **voluntariado** no festival, em troca do bilhete e uma refeição por dia. Se tiveres interesse podes ler mais e inscrever-te [aqui](#).

“O Tradidanças – Festival de Tradições, Dança, Música e Natureza é um festival que acontece em Carvalhais, São Pedro do Sul, e que decorre em agosto num bonito espaço florestal. Organizado pela Associação Turística e Agrícola da Serra da Arada (ATASA) em parceria com o Município de São Pedro do Sul, é um evento que reúne músicos e dançarinos, profissionais e amadores, em torno da música de raiz, portuguesa e do mundo.

É um evento que desperta o interesse de pessoas de todos os lugares pelo seu carácter participativo (oficinas em diversas áreas), por ser adequado a todas as idades (muita programação para o público infantil), por ter preocupações ambientais e por acontecer muito em comunhão com as gentes locais.

Para além de promover o património cultural e natural do território em que acontece – como o canto a vozes de mulheres ou as piscinas naturais da sua envolvente, pretende dar palco ao que de melhor se faz no universo musical trad-folk.” tradidancas.pt/sobre

