



Ferreira Activa - Movimento Associativo de Ferreira do Alentejo
Loja 12 do Mercado Municipal
7900-000 Ferreira do Alentejo
<http://www.ferreiraactiva.org>
btt@ferreiraactiva.org
962 913 310

PASSEIOS DE BICICLETA

A utilização da bicicleta é o veículo que permite uma maior interacção entre a prática desportiva e o desfrutar da Natureza, com os benefícios de saúde que daí advém. Para isso sugerimos passeios de bicicleta pela manhã ou fim da tarde nos meses mais quentes do ano e todo o dia nos meses mais amenos.. Os locais de passeio são a Serra do Paço, Quinta de S. Vicente, Herdade do Marmelo, Terras de Regadio. Nestes casos os participantes serão acompanhados por guias da organização.

Cada tipo de percurso tem um nível de dificuldade diferente, mas são todos acessíveis para quem utiliza pouco a bicicleta para passear.

Temos bicicletas, de média gama, para alugar mas admitem-se bicicletas próprias desde que sejam adequadas ao tipo de passeio pretendido. Como equipamento obrigatório tem de se utilizar capacete e recomenda-se roupa confortável adequada às condições meteorológicas. O calçado também é importante pelo que se aconselha um estilo desportivo com reforço nos tornozelos caso seja necessário caminhar. O equipamento ficará a cargo da pessoa que aluga e terá de ser devolvido nas mesmas condições materiais em que foi entregue. Os estragos materiais que venham a ocorrer serão suportados pela pessoa que aluga.

Poderá ter de se recorrer a um reforço alimentar e de líquidos conforme a dificuldade do percurso, que será fornecido pela organização de acordo com as exigências dos participantes a crescer no preço final.

