



<b>Nome do trilho</b>	Lamas
-----------------------	-------

<b>Descrição</b>
------------------

Praticamente plano (50m de desnível), corresponde à parte superior do trilho dos Miradouros, até à Boneca, indo depois por um trilho de pastoreio em direcção ao Cabeço da Calcedónia, passando por dois bonitos bosques de pilriteiros (*Crataegus monogyna*). Duração média de 3h.

<b>Recomendações</b>
----------------------

Aconselha-se o uso de vestuário que permita boa mobilidade e adequado à época do ano em que realiza o percurso. No Verão aconselhamos o uso de chapéu e protetor solar. Também o uso de calçado confortável. Levar garrafa de água.

Grau de dificuldade	Extensão	Nº Máximo de Participantes
Baixo	6,5 Km	30

<b>Hora de Início</b>
09:30

<b>Local de Encontro</b>
Entroncamento de Lamas   GPS 41° 43' 40" N 8° 11' 3" W

Datas de realização desta caminhada no âmbito deste programa						
21/02	05/06					



**Organização do Programa**

Gerês Viver Turismo  
Associação de Defesa e Promoção do Gerês  
Email - [vivergeres@gmail.com](mailto:vivergeres@gmail.com)

**Empresa promotora do trilho**



Email - [info@parquecerdeira.com](mailto:info@parquecerdeira.com)  
Tlf. 253 351 005