



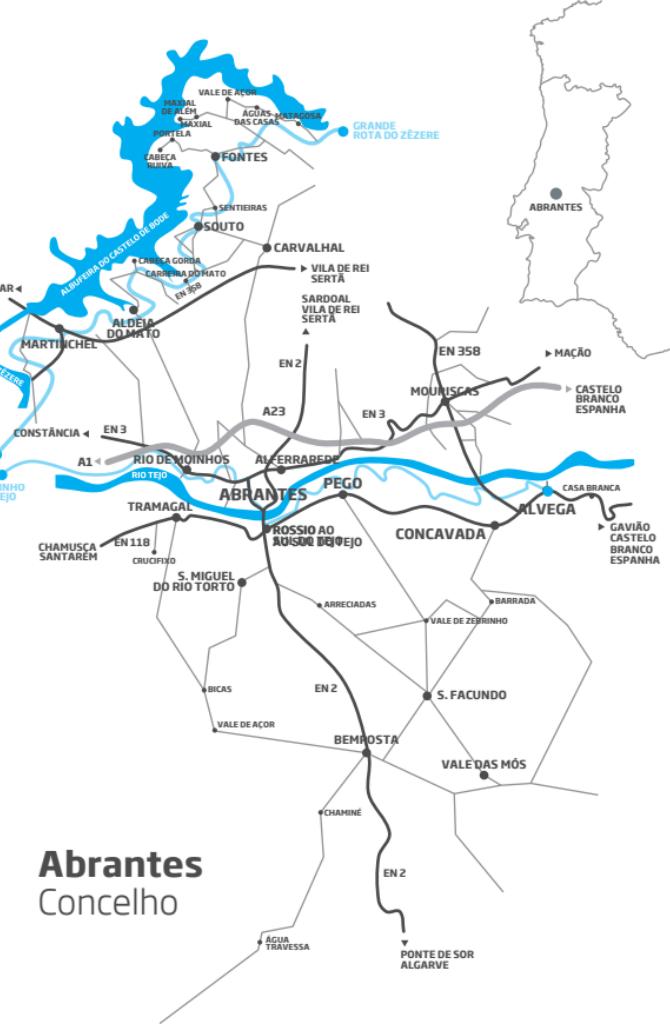
2019

CALENDÁRIO DE PROVAS

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06						01	02	03					01	02	03
07	08	09	10	11	12	13	04	05	06	07	08	09	10	04	05	06	07	08	09	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

ABRIL							MAIO							JUNHO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05			01	02					
08	09	10	11	12	13	14	06	07	08	09	10	11	12	03	04	05	06	07	08	09
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06						01	02	03							01
07	08	09	10	11	12	13	04	05	06	07	08	09	10	02	03	04	05	06	07	08
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	09	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					



LETA

ENTIFICAÇÃO

NOME

MORADA

TELEFONE

CONTACTO EM CASO DE ACIDENTE

E-MAIL

EQUIPA

TIPO DE SANGUE

INFORMAÇÃO CLÍNICA



CONSELHOS ÚTEIS BOAS PRÁTICAS

Use sempre capacete; leve sempre telemóvel;
tente andar sempre acompanhado; caso ande sozinho,
escolha caminhos onde sabe que passam pessoas
regularmente; diga a alguém a zona para onde vai andar;
leve sempre provisões a contar com mais tempo
de volta; preserve a natureza.

24 FEV XCO Abrantes

ORG: AVENTURIREQUINTE - ESCOLA DE CICLISMO DE ABRANTES

KM_

OBS

25 ABR 19º Cicloturismo

ORG: CASA DO Povo DE RIO DE MOINHOS

KM_

OBS



04 MAI Passeio de Bicicleta

ORG: JUNTA DE FREGUESIA DE ALDEIA DO MATO E SOUTO

KM_

OBS



11 MAI Resistência BTT

ORG: CASA DO Povo DE SÃO FACUNDO

KM_

OBS



19 MAI Cabeço das águias 6º Tour do Concelho de Abrantes

ORG: ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DE ARRECIADAS

KM_

OBS



08 JUN 8.ª Resistência Noturna

ORG: ASSOCIAÇÃO CICLOTURISMO E BTT FÔJO

KM_

OBS



15 JUN DownHill Urbano Cidade de Abrantes

ORG: MUNICÍPIO DE ABRANTES

KM_

OBS



07 JUL Tenrinhos da bicla V Passeio BTT Por Terras do Conde

ORG: CENTRO CÍVICO DE ALFERRAREDE VELHA

KM_

OBS



14 JUL Audace Rota dos Castelos

ORG: A.C.D.R. CHAINÇA - BRANQUINHOS DO PEDAL

KM_

OBS



24 AGO 7.º Resistência Branquinhas do Pedal – 3h

ORG: A.C.D.R. CHAINÇA - BRANQUINHOS DO PEDAL

KM_

OBS



01 SET Passeio BTT Cabeços de S. Miguel

CASA DO Povo DE SÃO MIGUEL MUNICÍPIO DE ABRANTES

KM_

OBS



15 SET 10.ª Maratona No Trilho do Lobo Trofeu btt Ribatejo Norte

ORG: ASSOCIAÇÃO CICLOTURISMO E BTT FÔJO

KM_

OBS



12 OUT 12H de Resistência de Bemposta

ORG: BEMPOSTEAM

KM_

OBS



09 NOV Rota da Palha de Abrantes Encerramento dos Circuitos de BTT e Cicloturismo Abrantes 2019

ORG: TAGUS - ROTA DA PALHA DE ABRANTES

KM_

OBS

