

OLÁ, NO SNOW TRAIL CAMP PROPOMOS DESAFIAR-TE

a tentares ir mais além,
descobrir novos trilhos,
novas amizades, entrar em
plena harmonia com a
natureza.

O espírito familiar dos
TrailCamps já realizados, as
novas amizades, as evoluções
que temos presenciado, são
uma motivação extra para
toda a equipa e para mim em
particular.

Queremos proporcionar mais
um TrailCamp mágico. Pleno
de aventuras, amizades e em
segurança.

Conto contigo.

Estaremos de braços
abertos para te receber, e
como referi, todos juntos
irmos mais além.

Muito obrigado, Armando
Teixeira

Alojamento nas Yurts a preços
especiais para participantes

do Snow Trail Camp

Reservas em:

275 981 029

vrecoresort@gmail.com



Vale do Rossim - 1450m

Como Chegar ?

Consulta em:

[www.armandoteixeira-
outdoorevents.pt](http://www.armandoteixeira-outdoorevents.pt)



SNOW

TRAIL CAMP

Obrigado pela tua
participação!

Contamos contigo
para mais uma
aventura na Serra
da Estrela.
Juntos vamos mais
longe!

SEXTA-16

20.30h - 23.00h

•Recepção dos atletas

SÁBADO-17

08.00h

Recepção de atletas
Pequeno-almoço
Introdução, informações e
apresentação individual dos
atletas

09.30h

Trail de 20/25km (com ponto
de abastecimento intermédio)
Workshop prático de técnicas
de corrida.

13.30h • Almoço

15.30h

Palestra de Professor
Paulo Pires “treino vs
saúde”

17.00h

Treino curto “Sunset Run”

19:30h

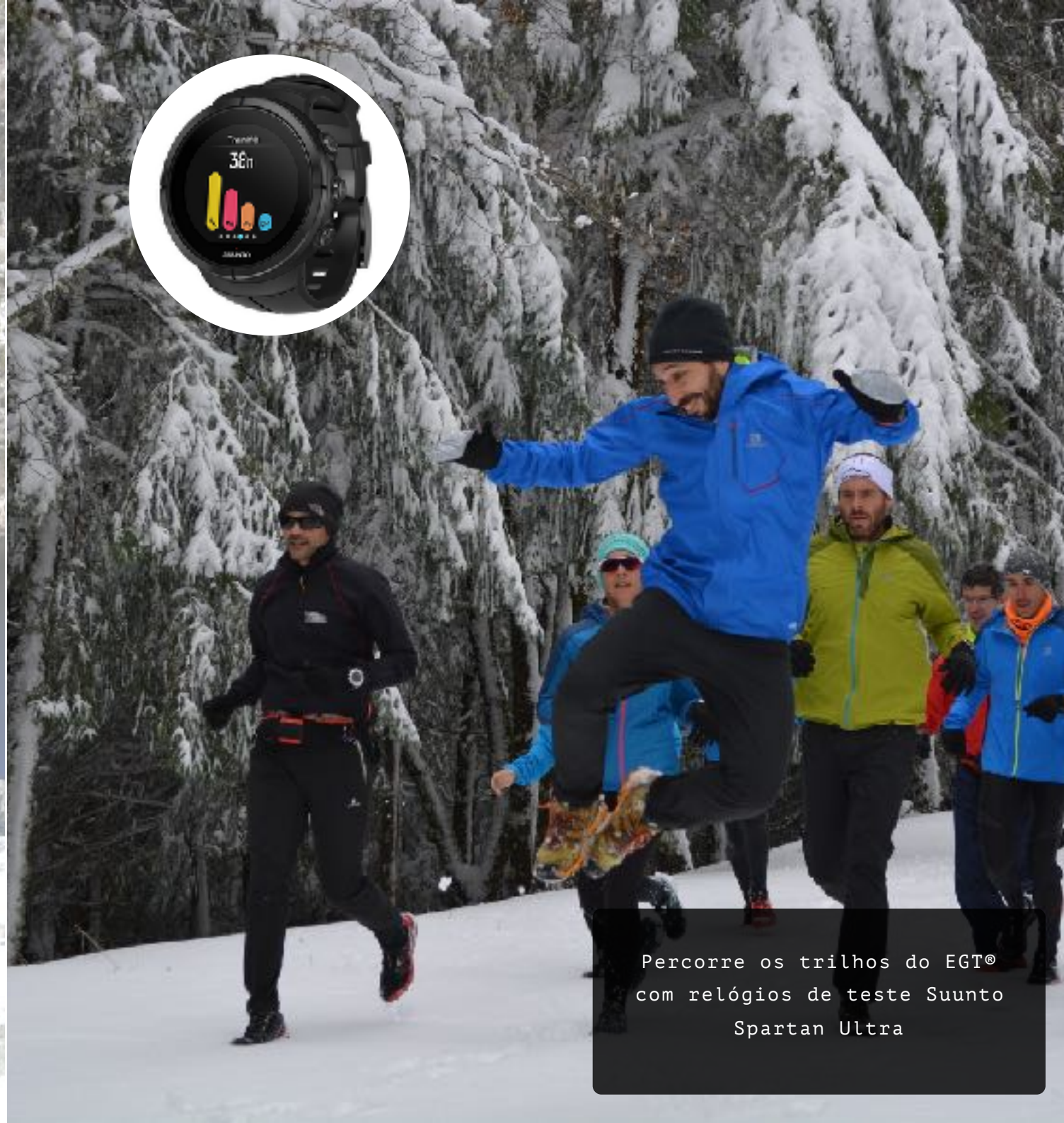
[Armando Teixeira](#)

Motivação

Planeamento de provas

21.00h

Jantar



Percorre os trilhos do EGT®
com relógios de teste Suunto
Spartan Ultra

DOMINGO-18

07.30h

Pequeno-Almoço

08.00h

Trail de 30km - 35km
(viatura de apoio e reforço alimentar) / Possibilidade de trail mais curto para quem quiser

14.00h • Almoço

16.00h

Encerramento das atividades

Inclui:

- 2 Pequenos-almoços
- 3 Refeições (Almoço+Jantar Sábado + Almoço Domingo)
- 2 Noites no parque campismo (ou em solo duro dentro do dome) – Artigo/Lembrança PROZIS para toda atividade
- 3 Treinos
- Workshops

Material Obrigatório

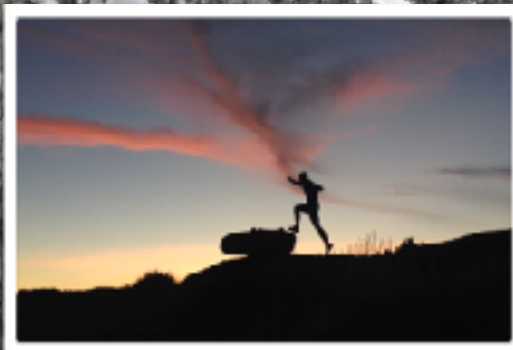
Mochila c/ reservatório 1L
Manta térmica
Apito
Telemóvel
Corta-vento
Impermeável
Frontal
Camisola térmica
Luvas
Gorro/Buf
Material para acampar: tenda, saco-cama, colchão
Leggings

Aconselhável

Bastões
GPS
Calças impermeáveis



Trail Curto com apresentação de técnicas de corrida e adaptação à montanha.



Sunset Run



Trail Longo para aplicação de toda a aprendizagem!