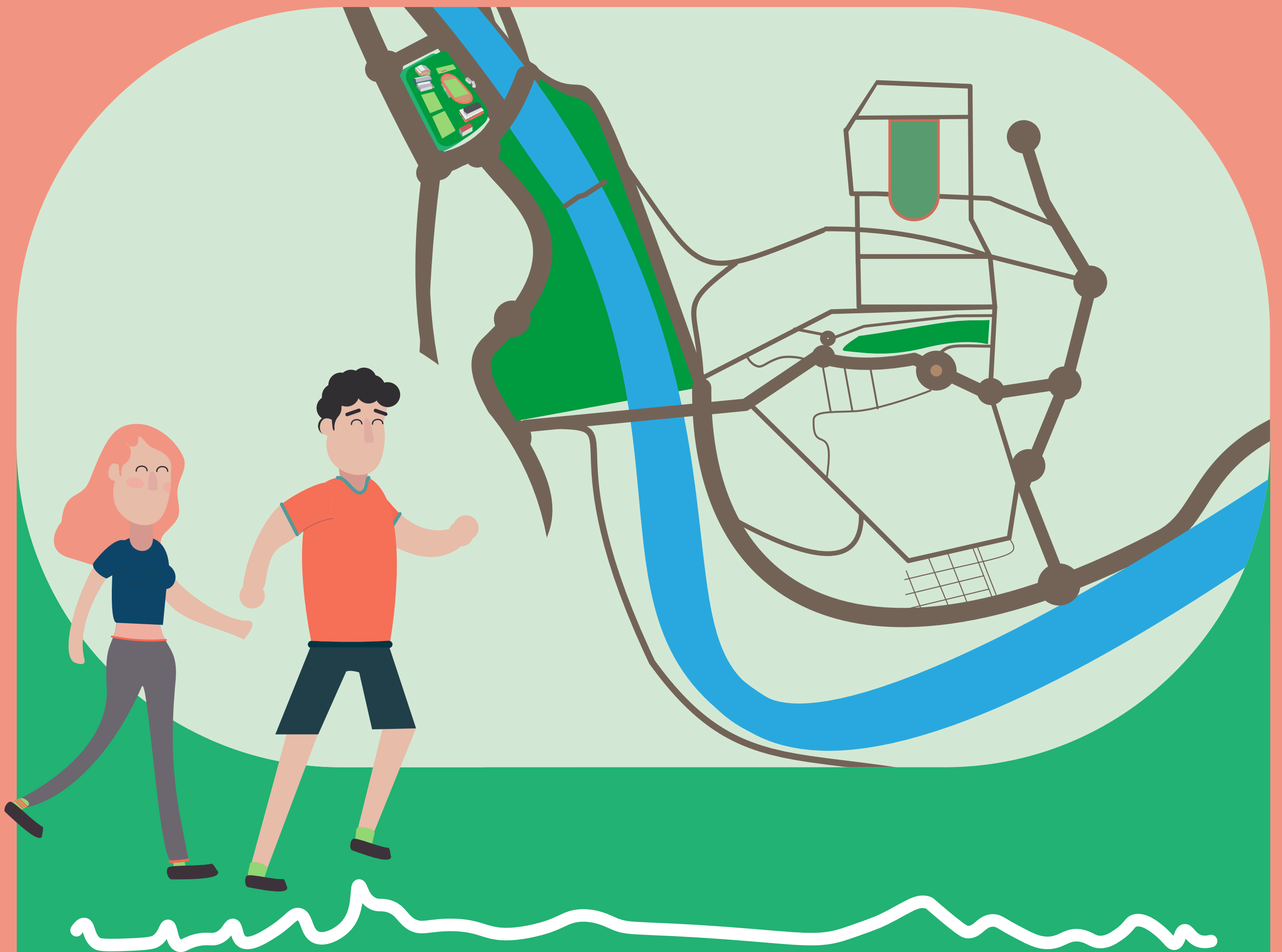


Plano de Marcha e Corrida

Quinta da Portela



Inicial

CAMINHADA

Distância
1,04 km

Ganho de elevação
20 m

Perfil



<https://is.gd/bb4xCG>

Elementar

CAMINHADA

Distância
2,88 km

Ganho de elevação
50 m

Perfil



<https://is.gd/oFnuEx>

Intermédio

CAMINHADA & CORRIDA

Distância
4,41 km

Ganho de elevação
84 m

Perfil



<https://is.gd/O2iF6p>

Avançado

CORRIDA

Distância
10,21 km

Ganho de elevação
114 m

Perfil



<https://is.gd/z4Tnd6>

www.uc.pt/gduc/storage/km0/plano_marcha_e_corrida

Plano de Marcha e Corrida

Quinta da Portela . Inicial



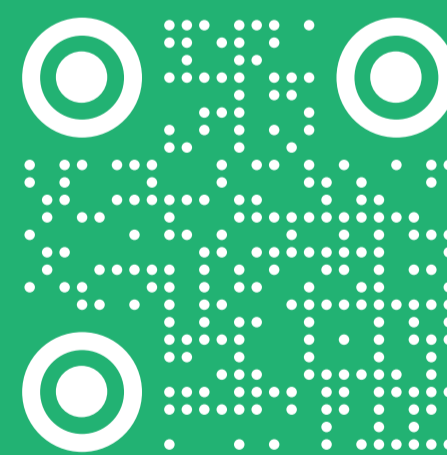
CAMINHADA

Distância
1,17 km

Ganho de elevação
10 m

Track GPS:

<https://is.gd/bb4xCG>



www.uc.pt/gduc/storage/km0/plano_marcha_e_corrida

Plano de Marcha e Corrida

Quinta da Portela . Elementar



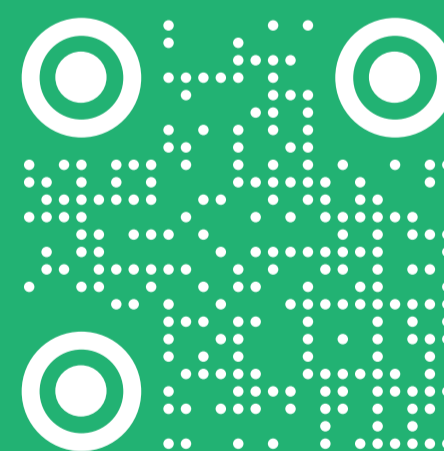
Corrida

Distância
3,05 km

Ganho de elevação
49 m

Track GPS:

<https://is.gd/oFnuEx>



www.uc.pt/gduc/storage/km0/plano_marcha_e_corrida

Plano de Marcha e Corrida

Quinta da Portela . Intermédio



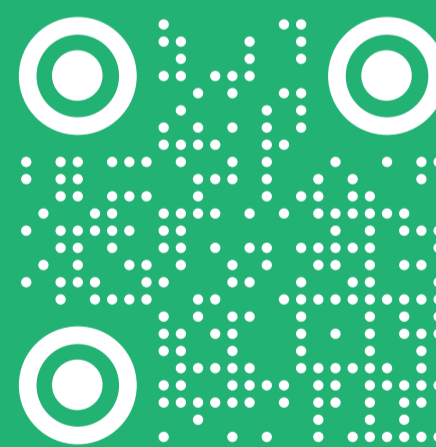
CAMINHADA & CORRIDA

Distância
4,35 km

Ganho de elevação
54 m

Track GPS:

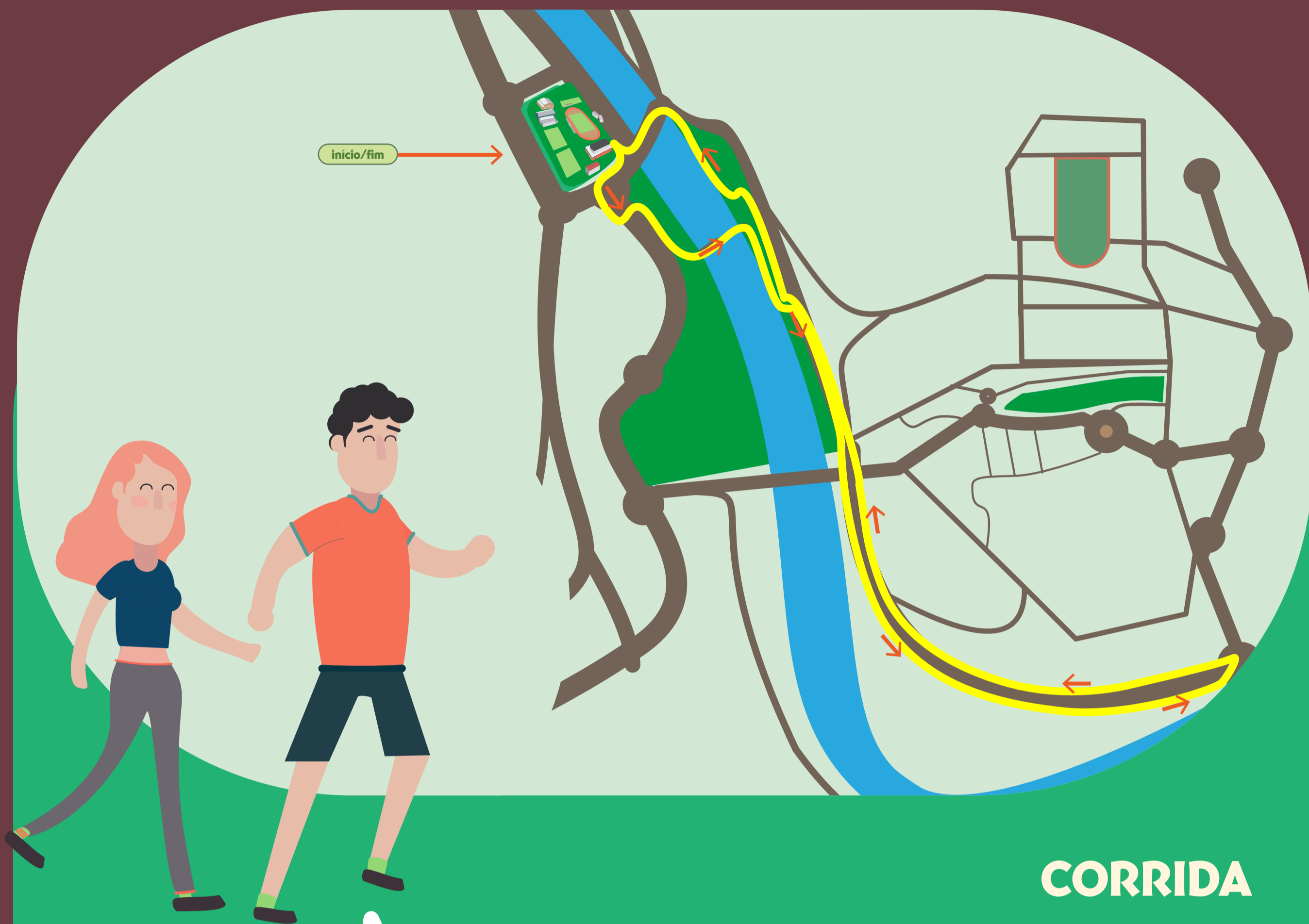
<https://is.gd/O2iF6p>



www.uc.pt/gduc/storage/km0/plano_marcha_e_corrida

Plano de Marcha e Corrida

Quinta da Portela . Avançado



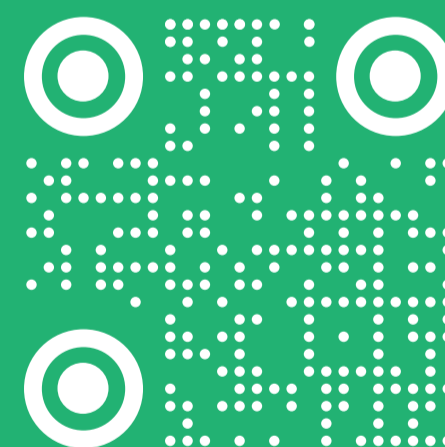
CORRIDA

Distância
10,21 km

Ganho de elevação
114 m

Track GPS:

<https://is.gd/z4Tnd6>



www.uc.pt/gduc/storage/km0/plano_marcha_e_corrida