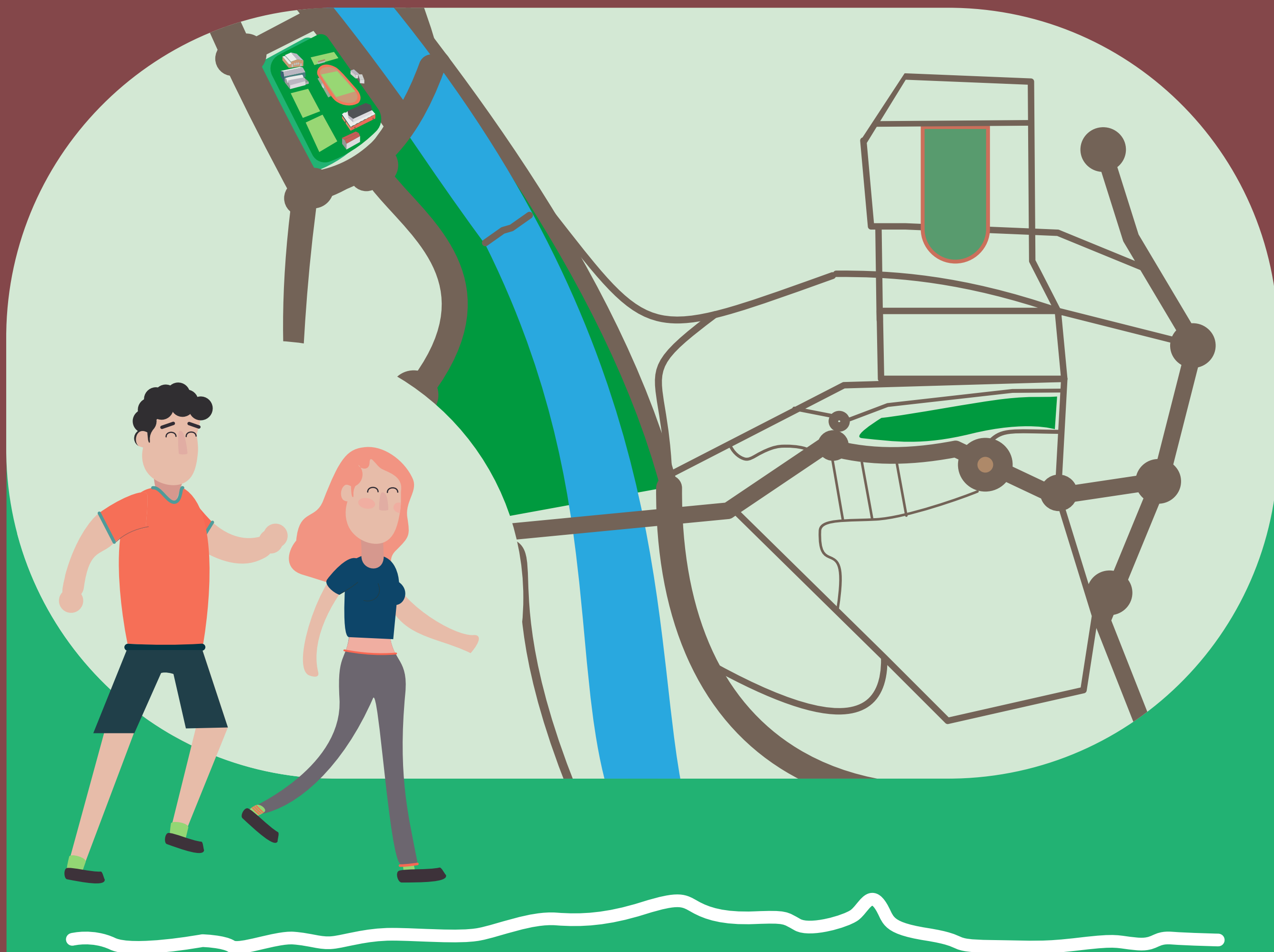


Plano de Marcha e Corrida

Vale das Flores



Inicial

CAMINHADA

Distância
1,04 km

Ganho de elevação
20 m

Perfil

<https://is.gd/j0SCyb>

Elementar

CAMINHADA

Distância
2,88 km

Ganho de elevação
50 m

Perfil

<https://is.gd/2BsSha>

Intermédio

CAMINHADA & CORRIDA

Distância
4,41 km

Ganho de elevação
84 m

Perfil

<https://is.gd/YeyBXC>

Avançado

CORRIDA

Distância
8 km

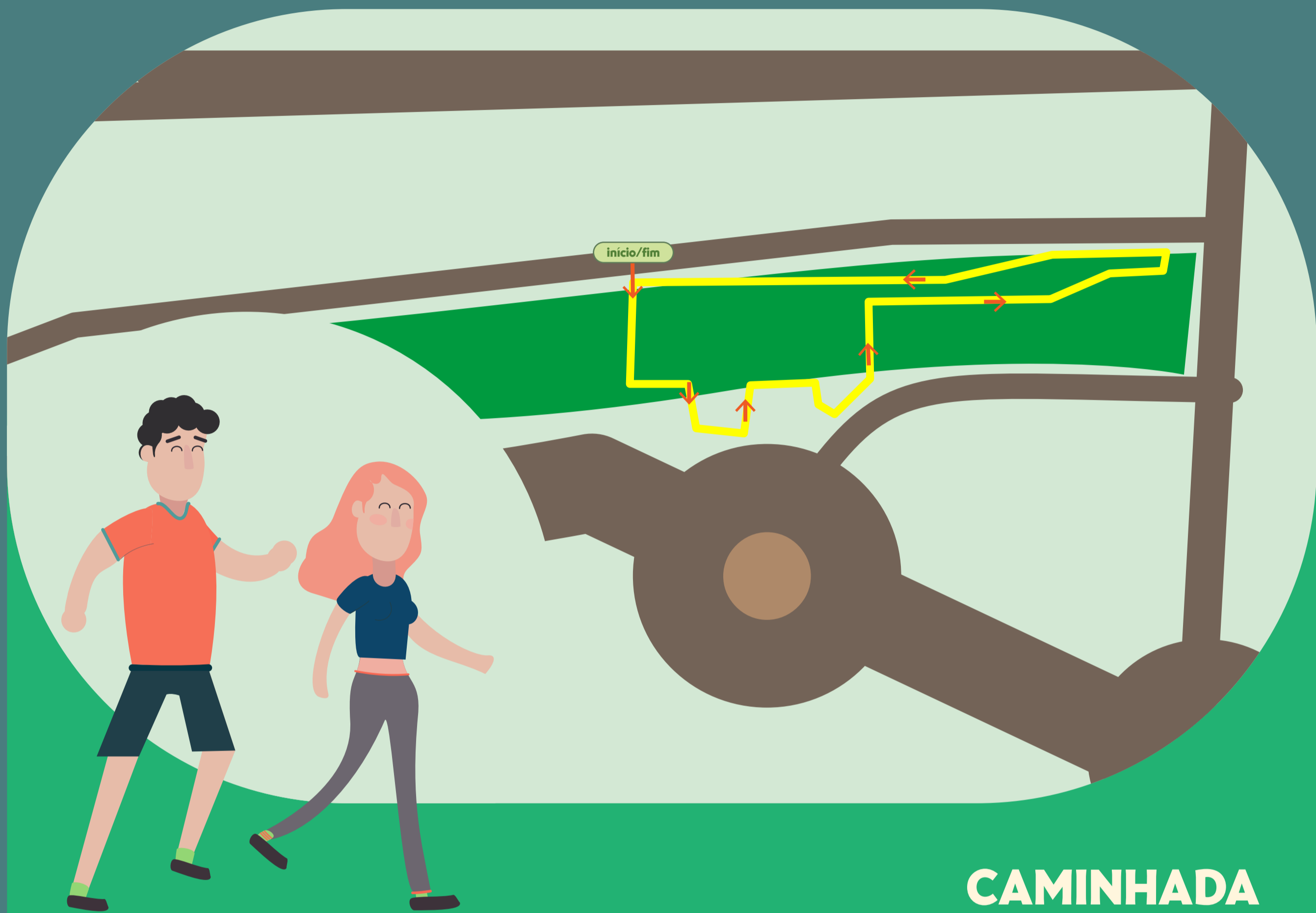
Ganho de elevação
104 m

Perfil

<https://is.gd/sa1uPB>

Plano de Marcha e Corrida

Vale das Flores . Inicial



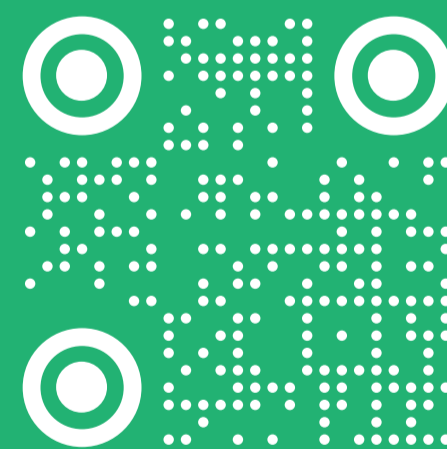
CAMINHADA

Distância
1,04 km

Ganho de elevação
20 m

Track GPS:

<https://is.gd/j0SCyb>



Plano de Marcha e Corrida

Vale das Flores . Elementar



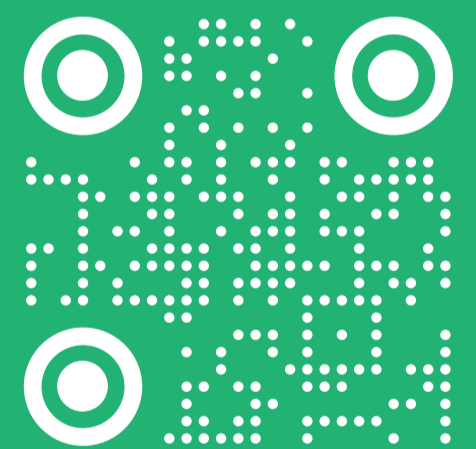
CAMINHADA

Distância
2,88 km

Ganho de elevação
50 m

Track GPS:

<https://is.gd/2BsSha>



UC+ATIVA Programa
de Atividade
Autónoma



1 2



9 0

APOIO

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Plano de Marcha e Corrida Vale das Flores . Intermédio



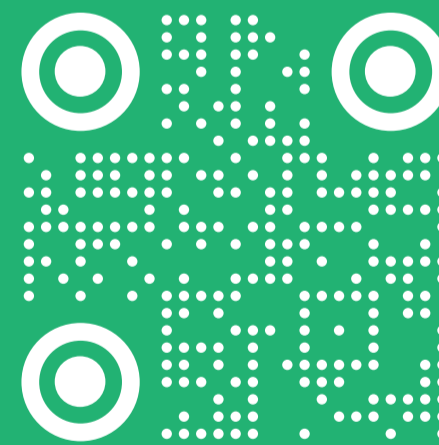
CAMINHADA & CORRIDA

Distância
4,41 km

Ganho de elevação
84 m

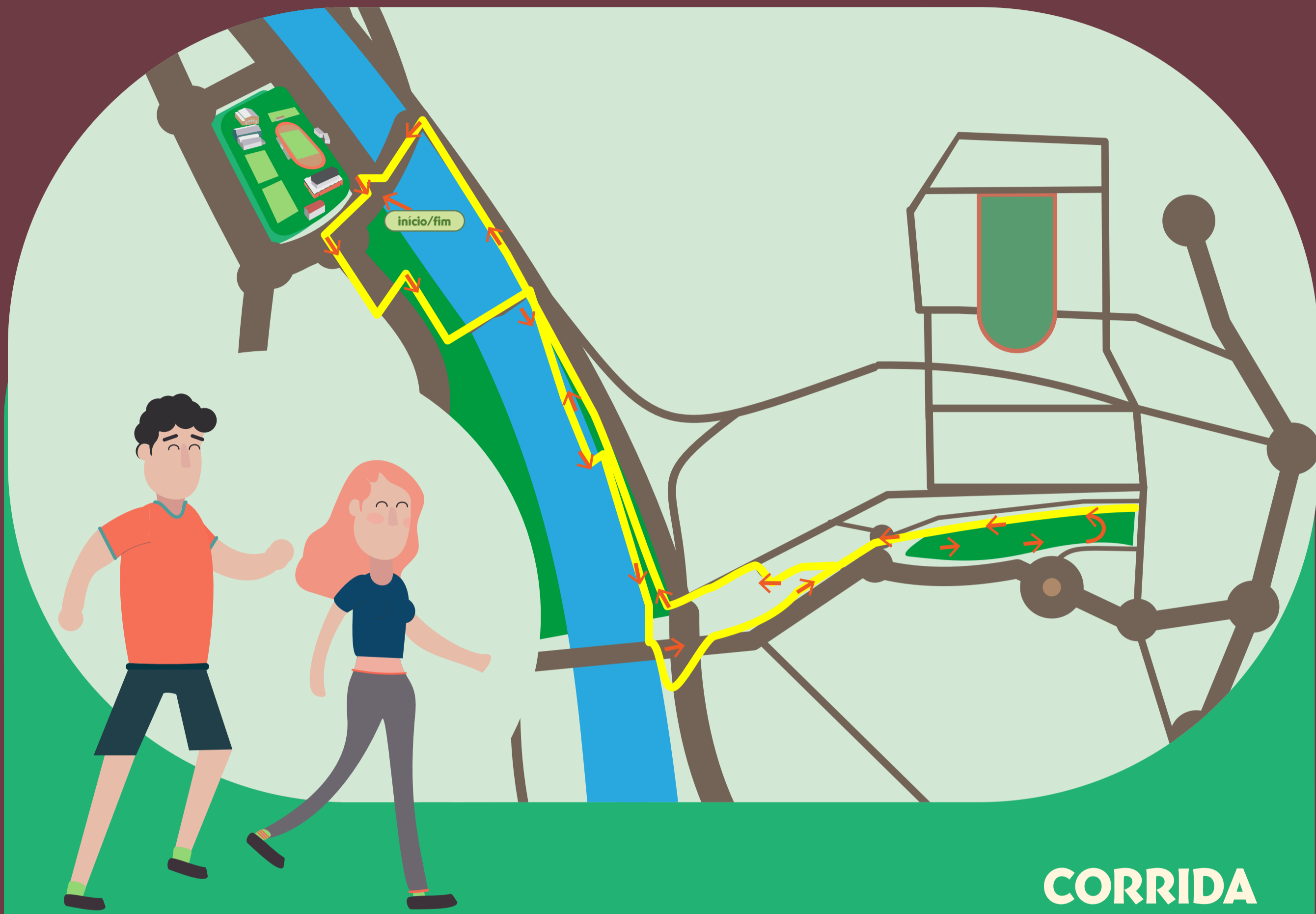
Track GPS:

<https://is.gd/YeyBXC>



Plano de Marcha e Corrida

Vale das Flores . Avançado



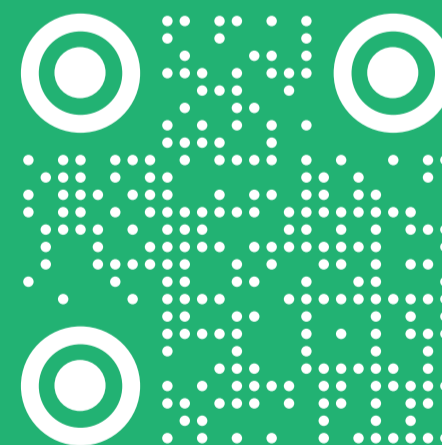
CORRIDA

Distância
8 km

Ganho de elevação
104 m

Track GPS:

<https://is.gd/salupB>



UC+ATIVA Programa de Atividade Autónoma



1 2



9 0

APOIO

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA