



Estão aí as Caminhadas do Médio Tejo, no âmbito do projeto ASSIM (Active Service-Sharing at Intermunicipal scale), da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo.

De 4 de julho a 20 de novembro de 2021, os treze municípios do Médio Tejo acolhem cada um uma caminhada e deixam o desafio a todos os participantes para virem percorrer a nossa região.

As treze caminhadas agendadas vão estar envolvidas no património natural do Médio Tejo, que é bastante agradável, rico e diverso e estão associadas a vários motivos de cariz cultural e recreativo.

Motivos não faltam, para percorrer o Médio Tejo e deixar-se deslumbrar!

### [VER CARTAZ](#)

Abrantes - 962 917 381

Alcanena - 249889112

Constância - 249 730 059 /964 289 638

Entroncamento - 916 078 149

Ferreira do Zêzere - 249 360 158

Mação - 241 573 235

Ourém - 249 540 900 (ext.: 6512)

Sardoal - 961 079 966 / 967 917 822

Sertã - 962 655 035/ 967 852 479

Tomar - 249 320 300

Torres Novas - 249 839 170 (ext. 3607)

Vila de Rei - 966 943 125

Vila Nova da Barquinha - 249 720 350

**Assim que começa o percurso devem ser consideradas as seguintes normas de conduta:**

- Respeitar as indicações do guia;
- Não sair do trilho assinalado;
- Respeitar a sinalética;
- Observar a fauna à distância utilizando, de preferência, binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar lixo;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não recolher amostras de plantas ou rochas;
- Evitar ruídos e atitudes que perturbem o meio envolvente;
- Não destruir ou modificar a sinalética;
- Não praticar atos que coloquem em risco a sua segurança e a dos outros;

**Devem ser consideradas também algumas medidas de segurança para prevenção de possíveis riscos, designadamente:**

- Transportar comida e água de reserva;
- Levar um telemóvel;
- Usar chapéu, vestuário e calçado apropriados;
- Utilizar protetor solar;
- Não esquecer a máscara covid.