

INFORMAÇÕES

As Rotas do Sorraia formam uma rede de 4 percursos diferentes junto às margens do rio Sorraia. Cada percurso está ligado entre si perfazendo um total de 16,792km repartidos pelas seguintes Rotas:

1) A Rota do Peixe é um percurso com 3.124km que liga as duas margens do rio através das duas pontes sobre o Sorraia.

2) A Rota da Cegonha inicia-se imediatamente após a Rota do Peixe e percorre os campos de cultivo do Vale do Sorraia, onde frequentemente podemos encontrar a cegonha, animal protegido do concelho de Coruche. É composta por 4,818km.

3) A Rota do Cavalo faz-se pela Ciclovía na estrada da Erra. Nos pastos podemos encontrar o cavalo, um dos símbolos do Ribatejo. É um percurso com 6,500km, precedido à Rota da Coruja.

4) A Rota da Coruja tem 5,600km e conjuga o campo com a vila, passando pelos foros de Coruche, Bairro da Areia e Bairro Novo, culminando no Pavilhão Desportivo.

Cada Rota está identificada com sinalética própria em todo o seu percurso.

Apenas as Rotas do Peixe e do Cavalo têm início junto ao Pavilhão Desportivo, no entanto, cada pessoa pode escolher o tipo de percurso que lhe é mais favorável, podendo assim conjugar as 4 Rotas existentes.

Para mais esclarecimentos ou informações dirija-se ao Serviço de Desporto no Pavilhão Desportivo Municipal.

CUIDADOS A TER



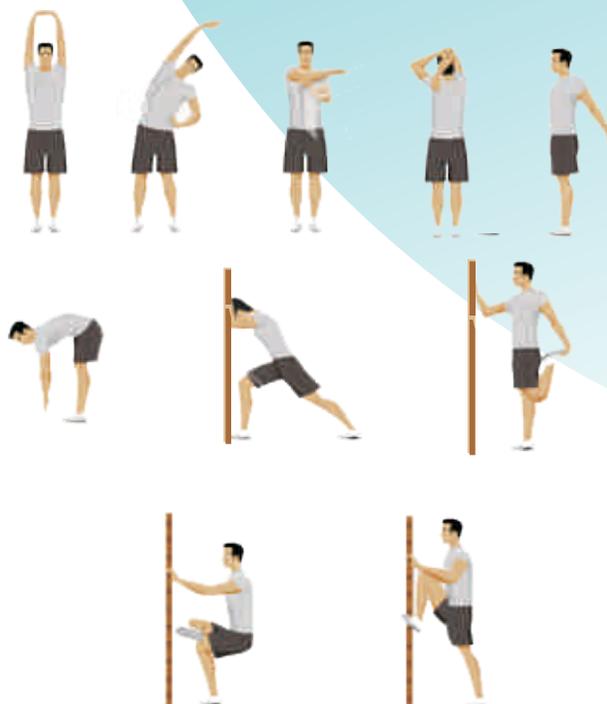
- » Usar calçado e roupa adequada à prática;
- » Levar água para beber;
- » Respeitar os primeiros 5 min para o aquecimento;
- » No final da atividade faça alongamentos.



ROTAS DO SORRAIA 2012

A andar, a correr ou de bicicleta, pode percorrer 16,792km nas Rotas do Sorraia, marcadas a pensar no seu bem estar.

ALONGAMENTOS



desporto@cm-coruche.pt



www.cm-coruche.pt

ROTAS DO SORRAIA

 Rota do Peixe » 3.124 Km

 Rota da Cegonha » 4.818 Km

 Rota do Cavalo » 6.500 Km

 Rota da Coruja » 5.600 Km

Total » 16.792 Km

Legenda

-  Linha Ferroviária
-  Estrada Nacional
-  Rotas
-  Pavilhão Municipal



CUIDADOS A TER 

- » Usar calçado e roupa adequada à prática;
- » Levar água para beber;
- » Respeitar os primeiros 5 min para o aquecimento;
- » No final da atividade faça alongamentos.

ALONGAMENTOS

Rota do Peixe + Rota da Cegonha = 7.942 Km 

Rota do Cavalo + Rota da Coruja = 8.850 Km 

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE O 112