

23
FEV

ROTEIRO
DAS FONTES
PR10 NIS - NISA

18.5KM

GRAU DE DIFICULDADE



III ALGO DÍFICIL



FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME _____

DATA DE NASCIMENTO ____ / ____ / ____ CONTATO TELEFÓNICO _____

LOCALIDADE _____

E-MAIL _____

PRETENDE ALMOÇO NO FINAL DA CAMINHADA SIM NÃO

AUTORIZA O TRATAMENTO E UTILIZAÇÃO DOS SEUS DADOS PESSOAIS E IMAGEM NO ÂMBITO DA DIVULGAÇÃO E PROMOÇÃO DE EVENTOS FUTUROS DA MESMA NATUREZA? SIM NÃO

AUTORIZA A PUBLICAÇÃO DOS SEUS DADOS PESSOAIS (NOME E DATA DE NASCIMENTO) NO ÂMBITO DA ELABORAÇÃO DE SEGURO PARA OS PARTICIPANTES NO EVENTO? SIM NÃO

(ver mais informações no destacável)

INFORMAÇÕES

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 19 DE FEVEREIRO**.

A ficha de inscrição depois de preenchida deverá ser entregue:
- Presencialmente na **Loja do Município**, entre as 9h e as 16h.
- On-line, fazendo o **download** em www.cm-nisa.pt e enviando para o e-mail sociocultural@cm-nisa.pt

A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro, reabastecimento, documentação, viatura de apoio, enquadramento técnico e acompanhamento.

ALMOÇO CONVÍVIO NO FINAL DA CAMINHADA

A participação no almoço é **facultativa**, e terá lugar no Restaurante "Flor do Alentejo".

As **reservas** deverão **ser feitas**, através da **ficha de inscrição** para a caminhada, **até ao dia 19 de Fevereiro** e estarão **limitadas à capacidade da sala**.

Ementa: Sopa, Prato de Carne, Prato de Peixe, Bebidas, Sobremesa e café - **11€ por Pessoa, Pago no Local**

Atenção: As reservas que sejam canceladas à última hora, poderão implicar o pagamento integral do valor da refeição.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Designação: PR10 NIS - Roteiro das Fontes

Localização: Nisa

Distância: 18,5 km em circuito, com 2 *ramais (Fonte Seca e Fonte do Freixo) e marcado conforme as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

*Ramais são derivações sinalizadas que implicam ir/vir e retomar o percurso.

Desníveis acumulados em metros: D+280m

Altitude Mínima: 223m

Altitude Máxima: 307m

Duração: +/- 4,5 horas

Grau de dificuldade: III - Algo Díficil

Principais Pontos de Interesse:

Fontes, fontanários e outros pontos e linhas de água de Nisa, nomeadamente Fontes do Rossio, Fonte da Pipa, Fonte da Aluada, Fonte Seca (ramal do percurso), Fonte da "Safrina", Fonte do Freixo (ramal do percurso), Fonte da Cruz, Fonte do Boqueirão, Fonte da Devesa, Chafariz do Matadouro, Fonte do Mártir Santo, Fonte Nova, Fonte do Cão, Fonte da Cadela, Lavadouros da Fonte do Frade e Fonte do Frade.

RECOMENDAÇÕES PARA UMA BOA MARCHA

- É imprescindível o uso de roupa e de calçado adequado à prática de trekking/caminhada (impermeável e respirável), c/ meias de microfibras s/ costuras)

- Chapéu ou boné

- Protetor Solar

- Mochila cómoda (c/ fruta, comida energética e água)

- Cajado ou bastão articulado

- Máquina fotográfica

PROGRAMA PREVISTO

Ponto de Encontro: Praça do Município

08h30: Concentração na Praça do Município

08h50: Boas vindas e briefing técnico

09h00: Início da caminhada

10h30: Fonte do Freixo (Reabastecimento)

13h00: Pontão do "Vale da Boga" (Reabastecimento)

13h30: Fim da Caminhada e Almoço Convívio (Facultativo)

PROTEÇÃO DE DADOS

Todos os participantes podem exercer o seu **direito de acesso, retificação ou anulação dos dados pessoais**, enviando um e-mail para: sociocultural@cm-nisa.pt

MUNICÍPIO DE NISA
SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: sociocultural@cm-nisa.pt
Telefone: 245 410 000 Extensão: 344
Telemóvel: 968 332 741

