

// CAMINHADAS 2024

# CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



11  
MAIO

## À DESCOBERTA DE S. MIGUEL

PR5 NIS "À DESCOBERTA DE S. MIGUEL"  
8,5 KM // ALDEIA DO PÉ DA SERRA

**PONTO DE ENCONTRO:** NISA,  
JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H20  
**INÍCIO:** 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 03H00  
**DIFICULDADE:** ●●●○○ ALGO DIFÍCIL

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 08 DE MAIO  
**INSCRIÇÕES GRATUITAS  
(OBRIGATÓRIAS) E OUTRAS  
INFORMAÇÕES EM:**

**WWW.CM-NISA.PT**

MUNICÍPIO DE NISA  
Setor de Atividades Desportivas e Lazer  
E-mail: [sadl@cm-nisa.pt](mailto:sadl@cm-nisa.pt)  
Telefone: 245 410 000 Extensão: 317 \*  
Telemóvel: 968 332 741 \*\*

(\*) custo de uma chamada para a rede fixa nacional  
(\*\*) custo de uma chamada para a rede móvel nacional



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA



# INFORMAÇÕES

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 08 DE MAIO** via formulário disponível em [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt)

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:  
Através do e-mail: [sadl@cm-nisa.pt](mailto:sadl@cm-nisa.pt) ou através dos números: **245 410 000** - extensão **317 \*** ou **968 332 741 \*\***

## A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro específico para a atividade, documentação, transfere de ligação ao local do percurso, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, viatura de apoio e reabastecimento.

## FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**Itinerário:** Pé da Serra – Monte Cimeiro – Alto da Serra de S. Miguel (463 m de altitude) – Vinagra – Pé da Serra.

**CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2024: PR5 NISA "A DESCOBERTA DE S. MIGUEL"**

**Início / Fim:** Aldeia de Pé da Serra (Largo das Carretas);

**Distância:** 8,5 km, circular, com 1 ramal (Alto da Serra de S Miguel);

As derivações ou **ramais** são troços sinalizados que se ligam a pontos de interesse.

**Desníveis acumulados em metros:** D+312 m (subidas); D-312 m (descidas);

**Elevação mínima:** 189 m;

**Elevação máxima:** 463 m;

**Duração prevista:** 3h00;

**Grau de dificuldade (I-V):** III – Algo difícil.

**Tipo de Percurso:** Circular, com 1 ramal, de pequena rota, cultural, paisagístico, por caminhos rurais, veredas e trilhos de pé posto em envolvente de baixa montanha;

## Principais pontos de interesse:

Ruínas da aldeia de Monte Cimeiro, Eira, Miradouros, Poço da Serra, antigo abrigo para gado, Penouco (Vértice Geodésico de 1ª Ordem –

463 m – ponto de maior altitude do concelho de Nisa), Alto de S. Miguel, Tulhas de antigo lagar e antigo lagar de azeite.

## RECOMENDAÇÕES PARA UMA BOA MARCHA

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

- **Chapéu ou boné.**

- **Protetor solar.**

- Mochila cómoda (com comida energética, fruta e água).

- **Cajado ou bastões telescópicos.**

## PROGRAMA PREVISTO

**08h20:** Partida em autocarro municipal para o local de início do percurso (Pé da Serra);

**08h45:** Boas-vindas e briefing técnico;

**08h55:** Realização de exercícios de aquecimento;

**09h00:** Início da caminhada;

**10h00:** Reabastecimento: Líquidos + sólidos (Alto da Serra de S. Miguel, km 3,4);

**12h00:** Chegada prevista ao Pé da Serra, seguida da realização de exercícios de relaxamento.

- **Retorno a Nisa em autocarro municipal;**

**Almoço livre.**

## PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições.

Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

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

**MUNICÍPIO DE NISA**  
**SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER**

E-mail: [sadl@cm-nisa.pt](mailto:sadl@cm-nisa.pt)

Telefone: 245 410 000 Extensão: 317 \*

Telemóvel: 968 332 741 \*\*

(\*) custo de uma chamada para a rede fixa nacional

(\*\*) custo de uma chamada para a rede móvel nacional



**CÂMARA MUNICIPAL NISA**

