



**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO**  
**11 DE FEVEREIRO**

**INSCRIÇÕES**  
**GRATUITAS**  
**(OBRIGATÓRIAS)**

VIA GOOGLE FORMS EM:  
**WWW.CM-NISA.PT**

**MUNICÍPIO DE NISA**  
**SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER**  
**E-MAIL: CAMINHOSDENISA@GMAIL.COM**

**TELEFONE: 245 410 000 EXTENSÃO: 317 / 351**  
**TELEMÓVEL: 968 332 741**

**15**  
**FEV**

## **CAMINHADA** **PR4 NIS + PR9 NIS** **O MELHOR DOS 2 PERCURSOS**

**ARNEIRO - SANTANA**



### **PROGRAMA PREVISTO**



**PONTO DE ENCONTRO: CINE-TEATRO DE NISA**  
**DURAÇÃO: 4 HORAS DISTÂNCIA: 13,4 KM**

**GRAU DE DIFICULDADE**



**07H45: CONCENTRAÇÃO JUNTO AO CINE-TEATRO DE NISA**  
**08H00: PARTIDA DE NISA EM AUTOCARRO MUNICIPAL PARA O ARNEIRO**  
**08H50: BOAS VINDAS E BRIEFING TÉCNICO**  
**09H00: INÍCIO DA CAMINHADA**  
**10H30: REABASTECIMENTO 1 (PORTAS DE RÓDÃO)**  
**12H00: REABASTECIMENTO 2 (SERRINHA - MIRADOURO)**  
**13H00: CHEGADA PREVISTA AO ARNEIRO, SEGUIDA DE ALMOÇO CONVÍVIO (FACULTATIVO).**

**NOTA: O REGRESSO A NISA SÓ SE REALIZARÁ APÓS O ALMOÇO CONVÍVIO.**

**15H30-16H00: REGRESSO A NISA EM AUTOCARRO**

**PONTOS DE INTERESSE: BURACO DA FAIOPA, PORTAS DE RÓDÃO, CONHAL, CASTEJEJO, PEGO DAS PORTAS, ILHA DO CABECINHO, FOZ DA RIBEIRA DO VALE E SERRINHA.**



**CÂMARA**  
**MUNICIPAL**  
**NISA**

# INFORMAÇÕES

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória via Googleforms **ATÉ A 11 DE FEVEREIRO**.

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar: [caminhosdenisa@gmail.com](mailto:caminhosdenisa@gmail.com) ou através do **968332741 / 245 410 000 - extensão 317 / 351**.

## A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro, reabastecimentos, documentação, transporte de ligação ao local do percurso, viatura de apoio, enquadramento técnico e acompanhamento.

## ALMOÇO CONVÍVIO NO FINAL DA CAMINHADA

A participação no almoço convívio é **facultativa** e terá lugar no restaurante “O Túlio”. As reservas deverão ser feitas, através do formulário de inscrição para a caminhada até ao dia 11 de fevereiro e estarão limitadas à capacidade da sala.

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

**ATENÇÃO II:** Aconselham-se os participantes que optem por não almoçar no restaurante, a levar farnel, uma vez que o regresso a Nisa só se realizará após o almoço convívio.

## EMENTA

Peixe do rio frito, tradicional sopa de peixe do rio, bebidas, sobremesa e café (10€ p/pessoa).

## FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**Designação:** Caminhos de Nisa ao Encontro do Património - “PR4 NIS + PR9 NIS - O melhor dos 2 percursos”

**Início/Fim:** Arneiro, junto ao painel do percurso pedestre PR4 NIS

**Distância:** 13,4 km, circular

**Desníveis acumulados em metros:** D+637 / D-637

**Elevação Mínima:** 75 m

**Elevação Máxima:** 168 m

**Elevação Máxima:** 284 m

**Duração:** 4 horas

**Grau de dificuldade:** III - Algo Difícil

## MUNICÍPIO DE NISA

### SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

**E-MAIL:** [caminhosdenisa@gmail.com](mailto:caminhosdenisa@gmail.com)

**TELEFONE:** 245 410 000 **EXTENSÃO:** 317 / 351

**TELEMÓVEL:** 968 332 741

**Principais Pontos de Interesse:** Buraco da Faiopa, Portas de Ródão, Conhal, Castelejo, Pego da Portas, Ilha do Cabecinho, Foz da ribeira do Vale e Serrinha.

## 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)
- Proteção para a chuva (em caso de condições meteorológicas adversas)
- Mochila cómoda (c/ fruta, comida energética e água)
- Cajado ou bastão articulado
- Máquina fotográfica
- Chapéu ou boné

## PROGRAMA PREVISTO

**07H45: PONTO DE ENCONTRO: CINE-TEATRO DE NISA**

**08h00:** Partida de Nisa em autocarro municipal para o Arneiro

**08h50:** Boas vindas e briefing técnico

**09h00:** Início da caminhada

**10h30:** Reabastecimento 1 (Portas de Ródão)

**12h00:** Reabastecimento 2 (Serrinha - miradouro)

**13h00:** Chegada prevista ao Arneiro, seguida de almoço convívio (facultativo) no restaurante “O Túlio”.

**15h30 / 16h00:** Regresso a Nisa em autocarro municipal

## 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: [caminhosdenisa@gmail.com](mailto:caminhosdenisa@gmail.com)



**CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA**