

// CAMINHADAS 2023

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



24
JUN

ROTA DAS ALDEIAS

10.3 KM // SÃO MATIAS

PONTO DE ENCONTRO: FALAGUEIRA,
RUA DA FONTE // 08H30

INÍCIO: 09H00 - DURAÇÃO PREVISTA: 2H30 / 3H00

DIFICULDADE: ●●●○○ ALGO DIFÍCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 21 DE JUNHO

**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

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 21 DE JUNHO** via formulário disponível em www.cm-nisa.pt

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:

Através do e-mail: 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, reabastecimento e almoço.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2023: “ROTAS DAS ALDEIAS”

Início / Fim: Aldeia de Falagueira (Rua da Fonte);

Distância: 10,3 km, circular;

Desníveis acumulados em metros: D+310 m (subidas); D-310 m (descidas);

Elevação mínima: 231 m;

Elevação média: 268 m;

Elevação máxima: 305 m;

Duração prevista: 2h30 a 3h00;

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

Itinerário: Falagueira, Capela de N^a Sr.^a de Fátima, Subestação da Falagueira, Monte Claro, Tapada de Linhais, Mansas, Outeiro (Marco Geodésico), Monte dos Matos, Falagueira;

Principais pontos de interesse:

Aldeia de Falagueira (Capela de N^a Sr.^a de Fátima), Subestação da Falagueira, marco geodésico “Falagueira 1^o”, aldeia de Monte Claro (Igreja de S. João Batista), Monte das Mansas, Outeiro (marco geodésico) e aldeia de Monte dos Matos.

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.**

CONCENTRAÇÃO/PONTO DO ENCONTRO:

08h30: Falagueira, Rua da Fonte.

(Há transporte desde Nisa, em autocarro municipal, com partida às **08h15**, junto ao Cine-teatro)

PROGRAMA PREVISTO

08h45: Boas-vindas e briefing técnico;

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada;

10h30: Reabastecimento: líquidos-sólidos (Mansas, ao km 6,5).

12h00: Final da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento.

12h30: Almoço convívio oferecido pela Junta de Freguesia de S. Matias

(Transporte de regresso a Nisa após o almoço, 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: sadl@cm-nisa.pt

MUNICÍPIO DE NISA

SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: 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

