

// CAMINHADAS 2024

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



24
FEV

À DESCOBERTA DO MENHIR DO PATALOU

11,7 KM // NISA

PONTO DE ENCONTRO: NISA,

JUNTO AO POSTO TURISMO // 08H30

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

DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 21 DE FEVEREIRO

**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 FEVEREIRO** 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 ****

AINSCRIÇÃO INCLUI

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

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Itinerário: Nisa (junto ao Posto de Turismo), Fonte Nova, Azinhaga dos Pombais, Vale Pernão, Alto da Pelada, Lapa, Estrada do Patalou, Monte da Golerpa, Estrada do Patalou, Bajanca, Tapada do Alforge, Menhir do Patalou.

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2024: "À DESCOBERTA DO MENHIR DO PATALOU - NISA"

Início: Nisa, junto ao Posto de Turismo;
Fim: Menhir do Patalou;
Distância: 11,7 km, linear;
Desníveis acumulados em metros: D+126 m (subidas); D-107 m (descidas);
Elevação mínima: 281 m;
Elevação média: 321 m;
Elevação máxima: 345 m;
Duração prevista: 3h00 a 3h30;
Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil

Tipo de Percurso: Linear, de pequena rota, cultural, paisagístico e por caminhos rurais;

Principais pontos de interesse:

Fonte Nova, Fonte dos Pombais, Furdão da Pelada, Pedra da "Menacha" e Menhir do Patalou.

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: Nisa, junto ao Posto de Turismo

PROGRAMA PREVISTO

- 08h45:** Boas-vindas e briefing técnico;
- 08h55:** Realização de exercícios de aquecimento;
- 09h00:** Início da caminhada;
- 10h30:** Reabastecimento: líquidos + sólidos (ao km 6, no largo após a "Pedra da Menacha").;
- 12h30:** Menhir do Patalou/final da caminhada, seguido de realização de exercícios de relaxamento;
- **Retorno a Nisa em autocarro municipal;**
- **Nota: 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

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

