

// CAMINHADAS 2026

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



02

PR5 NIS "À DESCOBERTA
DE S. MIGUEL"

8,5 KM // PÉ DA SERRA

21
FEV



PÉ DA
SERRA

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H15

INÍCIO: 09H00

DURAÇÃO PREVISTA: +/- 3H30

DIFICULDADE: ●●●○○ ALGO DIFÍCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 18 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: 530 *

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

nisa
ênisa énoço

INFORMAÇÕES

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 18 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 **530*** ou **968 332 741****

A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro específico para a atividade, documentação, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, transferes de ligação ao local do percurso, 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 2026 - PR5 NIS "À 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);
Desníveis acumulados em metros: D+312 m (subidas); D-312 m (descidas);
Elevação mínima: 189 m;
Elevação máxima: 463 m;
Duração prevista: +/- 3h30;
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, "Penoco" /Alto da Serra de S. Miguel (Vértice Geodésico de 1ª Ordem – 463 m – ponto de maior altitude do concelho de Nisa), 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 microfibrass/costuras.
- **Chapéu ou boné.**
- **Protetor solar.**
- Mochila cómoda (com comida energética, fruta e água).
- **Cajado ou bastões telescópicos.**

PROGRAMA PREVISTO

CONCENTRAÇÃO:

- 08h15:** Nisa, junto ao cineteatro (para quem opte pelo transporte municipal);
- 08h45:** Pé da Serra, Largo das Carretas (para quem opte por transporte próprio).

PONTO DO ENCONTRO:

- 08h15:** 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 (Alto da Serra de S. Miguel, km 3,4).
- 12h30:** Chegada prevista ao Pé da Serra, seguida da realização de almoço convívio na sede da Associação Cultural e Recreativa "Os Amigos do Pé da Serra".
- **Retorno a Nisa em autocarro municipal, após o almoço.**

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:** 530 *
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

