

// CAMINHADAS 2026

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



“POR CANTOS E RECANÇOS
DE TOLOSA A ALPALHÃO”

07

11,9 KM // TOLOSA - ALPALHÃO

10
OUT

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H00*
INÍCIO: 09H00

DURAÇÃO PREVISTA: +/- 3H00

DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

*VER INFORMAÇÕES

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 06 DE OUTUBRO

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: 531 *

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 é nosso

INFORMAÇÕES

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 06 DE OUTUBRO** 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 **531*** 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: Tolosa – Gáfete – Caminho da Arreganhada – Barragem da Arreganhada - Ermida de Nossa Senhora da Redonda – Alpalhão.

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO: CAMINHADAS 2026 - “POR CANTOS E RECANTOS DE TOLOSA A ALPALHÃO”

Início: Tolosa, junto ao Espaço Multiusos;

Fim: Alpalhão, junto ao Mercado;

Distância: 11,9 km, linear;

Desníveis acumulados em metros:

D+178 m (subidas); D-144 m (descidas);

Elevação mínima: 262 m;

Elevação máxima: 327 m;

Duração prevista: +/- 3h00;

Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil;

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

Principais pontos de interesse:

Localidades de Tolosa, Gáfete, Alpalhão e seu património, Barragem da Arreganhada e Ermida de Nossa Senhora da Redonda.

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/costuras.
- **Chapéu ou boné.**
- **Protetor solar.**
- Mochila cómoda (com comida energética, fruta e água).
- **Cajado ou bastões telescópicos.**

PROGRAMA PREVISTO:

Transfere Nisa-Alpalhão-Tolosa, partida em autocarro:

08h00: Participantes de Nisa, junto ao cineteatro.

08h15: Participantes de Tolosa, Gáfete, Alpalhão, e forasteiros, junto à paragem de autocarros de Alpalhão.

08h50: Boas-vindas e briefing técnico (Tolosa, junto ao Espaço Multiusos).

08h55: Realização de exercícios de aquecimento.

09h00: Início da caminhada.

10h30: Reabastecimento (km 6, Caminho da Arreganhada).

12h30: Final da caminhada, seguido de almoço convívio em local/condições a designar.

Nota: Os participantes de Nisa, que se inscrevam só na caminhada, deverão deslocar-se em transporte próprio até Alpalhão.

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:** 531 *

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

