

28  
SET

CAMINHADA  
MONTE CLARO  
ARNEIRO

13.5KM

GRAU DE DIFICULDADE



III ALGO DIFÍCIL

**CAMINHOS  
DE NISA**  
AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO  
CAMINHADAS 2019



**PROGRAMA PREVISTO**

**PONTO DE ENCONTRO:** Cine-teatro de Nisa

Duração: 3,5h / 4 horas    Distância: 13.5km

**07H30:** Partida de Nisa em autocarro municipal para o Monte Claro

**07H50:** Boas vindas e briefing técnico junto ao Centro de Dia do Monte Claro

**08H00:** Início da caminhada

**09H30:** Cacheiro (reabastecimento 1)

**10H45:** Ponte da Ribeira de Nisa (reabastecimento 2)

**12H00:** Chegada prevista ao Arneiro

**12H30:** Almoço convívio (Facultativo)

**NOTA:** 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.

**15H00/15H30:** Regresso a Nisa em autocarro municipal

**PONTOS DE INTERESSE:** Monte Claro, Igreja de São João Batista (Monte Claro), Cacheiro, Igreja do Cacheiro, Velada e Arneiro e Ribeira de Nisa

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO**  
**24 DE SETEMBRO**

**INSCRIÇÕES  
GRATUITAS  
(OBRIGATÓRIAS)**

**ONLINE EM:**  
**WWW.CM-NISA.PT**

**PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTATAR:**

**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**



**CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA**

# INFORMAÇÕES

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória via Googleforms **ATÉ A 24 DE SETEMBRO**.

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

O almoço é **facultativo** e terá lugar no Restaurante “Café Novo” no Arneiro. As reservas deverão ser, através da ficha de inscrição até ao dia 24 de setembro e estarão limitadas à capacidade da sala.

**EMENTA:** Peixe do rio frito, tradicional sopa de peixe do rio, bebidas, sobremesa e café (10,00€ por pessoa, pagos no local).

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

**NOTA\*:** 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.

## FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**Designação:** Caminhada Monte Claro - Arneiro

**Início:** Monte Claro (junto ao Centro de Dia)

**Fim:** Arneiro (junto ao Café Novo)

**Distância:** 13,5 km, lineares

**Elevação Mínima:** 84 m **Elevação Média:** 210 m **Elevação Máxima:** 309 m

**Duração:** 3,5h / 4 horas

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

**Principais Pontos de Interesse:** Monte Claro, Igreja de São João Batista (Monte Claro), Cacheiro, Igreja do Cacheiro, Velada, Arneiro e Ribeira de Nisa

## 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)
- Chapéu ou boné
- Protetor Solar
- Mochila cómoda (c/ fruta, comida energética e água)
- Cajado ou bastão articulado
- Máquina fotográfica

## PROGRAMA PREVISTO

**Ponto de Encontro: Cine-teatro de Nisa**

**07h30:** Partida de Nisa em autocarro municipal para o Monte Claro

**07h50:** Boas vindas e briefing técnico junto ao Centro de Dia do Monte Claro

**08h00:** Início da caminhada

**09h30:** Cacheiro (reabastecimento 1)

**10h45:** Ponte da Ribeira de Nisa (reabastecimento 2)

**12h00:** Chegada prevista ao Arneiro

**12h30:** Almoço convívio (Facultativo)\*

**15h00/15h30:** 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)

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



**CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA**