



12 DE NOVEMBRO

PR8
NIS

TRILHOS DO MOINHO BRANCO

 MONTALVÃO



INSCRIÇÕES GRATUITAS (OBRIGATORIAS) EM:

WWW.CM-NISA.PT

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 09 NOVEMBRO

MUNICÍPIO DE NISA
SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER
E-MAIL: SOCIOCULTURAL@CM-NISA.PT

TELEFONE: 245 410 000 EXTENSÃO: 317
TELEMÓVEL: 968 332 741

 PONTO DE ENCONTRO: CINE-TEATRO DE NISA

DURAÇÃO: 3H30/4H00

DISTÂNCIA: 12,4 KM

GRAU DE DIFICULDADE



III ALGO DIFÍCIL

PROGRAMA PREVISTO

08H00: CONCENTRAÇÃO EM NISA JUNTO AO CINE-TEATRO E DESLOCAÇÃO EM

AUTOCARRO MUNICIPAL PARA MONTALVÃO (IGREJA MATRIZ)

08H50: BOAS-VINDAS E BRIEFING TÉCNICO

09H00: INÍCIO DA CAMINHADA

10H30: REABASTECIMENTO 1 (MONTE DA POBREZA - KM 6)

11H30: REABASTECIMENTO 2 (CLAREIRA APÓS O "RETIRO DO PESCADOR" - KM 9)

13H00: CHEGADA PREVISTA A MONTALVÃO (IGREJA MATRIZ)

NOTA: ALMOÇO LIVRE

PONTOS DE INTERESSE

CHAFARIZ DE PALOS - MONTE DA QUEVEIRA - MONTE DA POBREZA - FOZ DA RIBEIRA DE
SÃO JOÃO / RIO SEVER - AZENHA DO MOINHO BRANCO (AZENHAS E FONTE) PONTÃO DA
RIBEIRA DO LAPÃO - ABRIGO EM XISTO - MIRADOURO E CAPELA DE SANTA MARGARIDA
(RUÍNAS)



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA



INFORMAÇÕES

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **09 NOVEMBRO** via formulário disponível em www.cm-nisa.pt

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:

Através do e-mail: sociocultural@cm-nisa.pt ou através dos números: **968 332 741** ou **245 410 000** - extensão **317**

A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro, reabastecimento, documentação, transporte de ligação ao local do percurso (caso seja fora de Nisa), viatura de apoio, enquadramento técnico e acompanhamento.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO 2022: "PR8 NIS - TRILHOS DO MOINHO BRANCO"

Início / Fim: Montalvão (Igreja Matriz);

Distância: 12,4 km, circular

Desníveis acumulados em metros: D+416 m (subidas); D-369 m (descidas);

Elevação mínima: 129 m;

Elevação média: 264 m;

Elevação máxima: 333 m;

Duração prevista: 3h30 a 4h00;

Grau de dificuldade: III – Algo Difícil

Tipo de Percurso: Circular, de pequena rota, ambiental, paisagístico, por caminhos rurais e trilhos de pé posto.

Itinerário: Montalvão - Chafariz de Palos - Monte da Queijeira - Monte da Pobreza - Foz da Ribeira de S. João / Rio Sever - Azenha do Moinho Branco (azenha e fonte) - Pontão da Ribeira do Lapão - Abrigo em Xisto - Miradouro e Capela de Santa Margarida (ruínas)

Principais pontos de interesse:

Chafariz de Palos, Monte da Queijeira, Monte da Pobreza, Foz da Ribeira de S. João / Rio Sever, Azenha do Moinho Branco (azenhas e fonte), Pontão da Ribeira do Lapão, Abrigo em Xisto, Miradouro e Capela de Santa Margarida (ruínas).

MUNICÍPIO DE NISA SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: sociocultural@cm-nisa.pt

Telefone: 245 410 000 **Extensão:** 317

Telemóvel: 968 332 741

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

08h00: Concentração em Nisa junto ao Cine-teatro e deslocação em autocarro municipal para Montalvão (Igreja Matriz)

08h50: Boas-vindas e briefing técnico

09h00: Início da caminhada

10h30: Reabastecimento 1 (Monte da Pobreza - 6km)

11h30: Reabastecimento 2 (clareira após o "Retiro do Pescador - 9km)

13h00: Chegada prevista a Montalvão (Igreja Matriz)

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: sociocultural@cm-nisa.pt



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

