

// CAMINHADAS 2023

# CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



26  
FEV

PR6  
NIS

## ROTA DOS AÇUDES

10.6 KM // SALAVESSA

**PONTO DE ENCONTRO:** JUNTO À ANTIGA ESCOLA DA SALAVESSA // 08H30

**INÍCIO:** 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 3H30 / 4H00

**DIFICULDADE:** ●●●○○ ALGO DIFÍCIL

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 22 DE FEVEREIRO

**INSCRIÇÕES GRATUITAS (OBRIGATÓRIAS) E OUTRAS INFORMAÇÕES EM:**

[WWW.CM-NISA.PT](http://WWW.CM-NISA.PT)



**MUNICÍPIO DE NISA**

Setor de Atividades Desportivas e Lazer

E-mail: [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@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 22 DE FEVEREIRO** via formulário disponível em [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt)

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:

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

## 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 2023: "PR6 NIS - ROTA DOS AÇUDES"**

**Início / Fim:** Salavessa;

**Distância:** 10,6 km, circular;

**Desníveis acumulados em metros:** D+209 m (subidas); D-209 m (descidas);

**Elevação mínima:** 79 m;

**Elevação máxima:** 239 m;

**Duração prevista:** 3h30 a 4h00;

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

**Itinerário:** Salavessa - Rio Tejo - Fisga do Tejo - Ribeira do Fiverlo (açudes) - Salavessa;

## Principais pontos de interesse:

Aldeia de Salavessa, Igreja de S. Jacinto, construções em xisto, miradouros, vereda do Tejo, Fisga do Tejo, zonas de repouso, ribeira do Fiverlo e os seus açudes;

## 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

- Repelente de insetos

## PROGRAMA PREVISTO

**08h00:** Partida para a Salavessa, junto ao Cine-Teatro, para quem opte por transporte em autocarro municipal (gratuito) desde Nisa;

**08h30:** Ponto de encontro na Antiga Escola da Salavessa;

**08h45:** Boas-vindas e briefing técnico;

**08h55:** Realização de exercícios de aquecimento;

**09h00:** Início da caminhada;

**10h30:** Reabastecimento (Açude da Nora, ao km 5,3);

**13h00:** Final da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento.

**NOTA:** Regresso a Nisa em autocarro municipal, após o final do evento.

## 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](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt)

## MUNICÍPIO DE NISA

### SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

**E-mail:** [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@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

