

// CAMINHADAS 2023

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



01
ABR

PELOS CAMINHOS DE SANTIAGO

11.9 KM // ALPALHÃO

PONTO DE ENCONTRO: ALPALHÃO, JUNTO À IGREJA MATRIZ // 08H30

INÍCIO: 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 2H30 / 3H00

DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 29 DE MARÇO

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: 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 29 DE MARÇO** 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 **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: "PELOS CAMINHOS DE SANTIAGO"

Início / Fim: Alpalhão, junto à Igreja Matriz;

Distância: 11,9 km, circular;

Desníveis acumulados em metros: D+123 m (subidas); D-123 m (descidas);

Elevação mínima: 309 m;

Elevação média: 330 m;

Elevação máxima: 345 m;

Duração prevista: 2h30 a 3h00;

Grau de dificuldade: II – Fácil

Itinerário: Alpalhão - "Azinhaga Velha do Crato" - Poço Novo - Pioneiro - Couto da Lacerda - Vale D'Aberta - Garranchinho - Horta do Fraguil - Fonte da Feteira - Alpalhão;

Principais pontos de interesse:

Igreja Matriz de Alpalhão, Fonte do Adro, Igreja da Misericórdia de Alpalhão, "Poço da Guitarra" - Fonte da Feteira e troço do Caminho Nascente de Santiago.

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 Alpalhão, junto ao Cine-Teatro, para quem opte por transporte em autocarro municipal (gratuito) desde Nisa;

08h30: Ponto de encontro em Alpalhão, junto à Igreja Matriz;

08h45: Boas-vindas e briefing técnico;

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada;

10h30: Reabastecimento (Vale D'Aberta, ao km 6,4);

12h00: Reabastecimento volante-líquidos (Viaduto IP2);

12h30: Final da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento.

13h00: Almoço convívio oferecido pela Junta de Freguesia de Alpalhão.

NOTA: Alertam-se os participantes que optem por transporte municipal, que o autocarro efetua o transporte de regresso, após o final do 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:** 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

