

// CAMINHADAS 2023

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



16
DEZ

ROTEIRO DAS FONTES

13 KM // NISA

PONTO DE ENCONTRO: NISA, JARDIM PÚBLICO,
JUNTO À FONTE DO ROSSIO
INÍCIO: 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 3H30 / 4H00
DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 13 DE DEZEMBRO

**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 13 DE DEZEMBRO** 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 específico para a atividade, documentação, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, viatura de apoio e reabastecimentos.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO 2023: "ROTEIRO DAS FONTES"

Início / Fim: Nisa, junto à Fonte do Rossio;

Distância: 13 km, circular, com 1 **ramal*** (Fonte do Freixo)

***Ramais** são derivações sinalizadas que implicam ir/vir e retomar o percurso principal;

Desníveis acumulados em metros: D+187 m (subidas) / D-187 m (descidas);

Elevação mínima: 266 m;

Elevação média: 290 m;

Elevação máxima: 308 m;

Duração prevista: 3h30 a 4h00;

Grau de dificuldade: (I-V) II - Fácil.

Itinerário: Nisa (painel PR10 NIS "Roteiro das Fontes") – Fonte do Rossio – Fonte do Frade – Fonte da Aluada – Fonte da Pipa – Fonte da "Safrina" – Fonte do Freixo – Fonte da Cruz – Fonte do Mártir Santo – Fonte Nova – Fonte Luminosa – Fonte do Rossio.

Tipo de Percurso: Circular, Semi-urbano, de pequena rota, ambiental, paisagístico e por caminhos rurais.

Principais pontos de interesse:

Fontes e Fontanários 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

- Mochila cómoda (*c/* fruta, comida energética e água)

- Cajado ou bastões telescópicos

- Máquina fotográfica

PROGRAMA PREVISTO

08h30: Nisa, Jardim Público, junto à Fonte do Rossio;

08h45: Boas-vindas e briefing técnico;

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada;

10h30: Reabastecimento 1: Líquidos + sólidos

(Fonte do Freixo, ao km 7);

11h30: Reabastecimento volante 2: Líquidos

(Fonte da Cruz, ao km 10,4);

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

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: 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

