

// CAMINHADAS 2024  
**CAMINHOS**  
DE  
**NISA**

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO

23  
NOV

**PR4 NIS**  
**“TRILHOS DO CONHAL”**

10,6 KM // ARNEIRO

**PONTO DE ENCONTRO:** NISA,

JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H00

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

**DIFICULDADE:** ●●●○○ ALGO DIFÍCIL

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 20 DE NOVEMBRO

**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](mailto: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 23 DE OUTUBRO** via formulário disponível em [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt)

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:  
Através do e-mail: [sadl@cm-nisa.pt](mailto: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, transfere de ligação ao local do percurso, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, viatura de apoio e reabastecimento.

## FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**Itinerário:** Arneiro – Serra de S. Miguel – Portas de Ródão – caminho do Tejo – Conhal do Arneiro – Arneiro.

## CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2024: "ROTA DAS ERMIDAS, CAPELAS E IGREJAS DE NISA"

**Início/Fim:** Arneiro, junto ao edifício da Junta de Freguesia de Santana;

**Distância:** 10,6 km, circular, com 3 ramais; (Buraco da Faiopa, Portas de Ródão e Conhal do Arneiro).

Ramais são troços sinalizados que se ligam a pontos de interesse.

**Desníveis acumulados em metros:** D+596 m (subidas); D-605 m (descidas);

**Elevação mínima:** 77 m;

**Elevação média:** 162 m;

**Elevação máxima:** 282 m;

**Duração prevista:** 3h00 a 3h30;

**Grau de dificuldade (I-V):** III – Algo Difícil.

**Tipo de Percurso:** Circular, de pequena rota, cultural, paisagístico e por caminhos rurais.

**Principais pontos de interesse:** Aldeia do Arneiro, Serra de S. Miguel, Buraco da Faiopa, Portas de Ródão, zona de zimbros, Conhal do Arneiro e forno comunitário.

## RECOMENDAÇÕES PARA UMA BOA MARCHA

- É imprescindível o uso de roupa e de calçado adequado à prática de trekking/caminhada, respirável, c/ meias de microfibras s/ costuras.

- **Chapéu ou boné.**

- **Protetor solar.**

- Mochila cómoda (com comida energética, fruta e água).

- **Cajado ou bastões telescópicos.**

## CONCENTRAÇÃO/PONTO DO ENCONTRO:

**08h00:** Nisa, junto ao Cine-Teatro.

## PROGRAMA PREVISTO

**Ponto de Encontro:** 08h30, Arneiro (junto ao edifício da Junta de Freguesia de Santana)

**Nota:** Há transporte municipal, desde Nisa, com partida às 08h00, junto ao cineteatro.

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

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

**09h00:** Início da caminhada;

**10h30:** Reabastecimento: Líquido + sólido (caminho do Tejo, ao km 5,5).

**12h30:** Chegada à Ermida de N<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> da Graça/fim da caminhada, seguida da realização de exercícios de relaxamento e visita à Capela.

- **Retorno a Nisa em autocarro municipal;**

- **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 [sadl@cm-nisa.pt](mailto:sadl@cm-nisa.pt)

## MUNICÍPIO DE NISA SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: [ucf@cm-nisa.pt](mailto:ucf@cm-nisa.pt)

Telefone: 467 632 222 Extensão: 539 ,,

Telemóvel: ; 8: 554 963 ,,

\*,+ewuq f g wo c ej co cf c r ctc c tgf g - zc pcelqpcn

\*,+ewuq f g wo c ej co cf c r ctc c tgf g o ðxgnpcelqpcn



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

