



// CAMINHADAS 2024 CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO

29
SET

ROTA DAS ERMIDAS, CAPELAS E IGREJAS

10,5 KM // AMIEIRA DO TEJO

PONTO DE ENCONTRO: NISA,

JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H00

INÍCIO: 09H00 - DURAÇÃO PREVISTA: 2h30 / 3H00

DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 25 DE SETEMBRO

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 25 DE SETEMBRO** 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, transfere de ligação ao local do percurso, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, viatura de apoio e reabastecimento.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Itinerário: Amieira do Tejo (castelo) – Capela de S. João Batista – Capela de S. Salvador do Mundo – Ermida de S. João da Charneca – Igreja de Vila Flor – Capela do Calvário – Ermida de S. António – Ermida do Mártir Santo – Capela da Misericórdia – Igreja Matriz – Capela do Sr. da Cruz – Capela de N^a Sr.^a da Sanguinheira – Castelo.

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

Início / Fim: Amieira do Tejo (junto ao castelo);
Distância: 10,5 km, circular;
Desníveis acumulados em metros: D+320 m (subidas); D-320 m (descidas);
Elevação mínima: 200 m;
Elevação média: 269 m;
Elevação máxima: 316 m;
Duração prevista: 2h30 a 3h00;
Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil.

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

Principais pontos de interesse:

Amieira do Tejo, Vila Flor, suas ermidas, capelas e igrejas

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.**

PROGRAMA PREVISTO

08h00: partida em autocarro municipal para o local de início do percurso (Amieira do Tejo).

08h45: Boas-vindas e briefing técnico.;

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada;

10h30: Reabastecimento: líquidos + sólidos (EM528, km 6).;

12h30: Chegada prevista a Amieira do Tejo, seguida da realização de exercícios de relaxamento e visita ao castelo.

13h00: Final da atividade.

- Regresso 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

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

