

// CAMINHADAS 2026

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



06

PR7 NIS
“ENTRE AZENHAS”

7,5 KM // MONTALVÃO

19
SET

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H00
INÍCIO: 09H00
DURAÇÃO PREVISTA: +/- 2H30 a 3H
DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 16 DE SETEMBRO

INSCRIÇÕES GRATUITAS
(OBRIGATORIAS) 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: 530 *
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 16 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 **530 *** ou **968 332 741 ****

A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro específico para a atividade, documentação, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, transferes de ligação ao local do percurso, viatura de apoio e reabastecimento.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Itinerário: Montalvão – Capela de S. Margarida (ruínas -) “Quina de Francos” – Rio Sever - Azenha do Artur – Azenha do Nogueira – Capela de S. Margarida (ruínas) - “Quina de Francos” - Montalvão.

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO: CAMINHADAS 2026 - PR7 NIS “ENTRE AZENHAS

Início/Fim: Montalvão, junto à igreja matriz;

Distância: 7,5 km, circular;

Desníveis acumulados em metros: D+235 (subidas) / D-235 (descidas);

Elevação mínima: 127 m;

Elevação máxima: 334 m;

Duração prevista: +/- 2h30m a 3h00;

Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil;

PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE:

Igrejas Matriz e da Misericórdia, ruínas da Capela de S. Margarida, fonte de mergulho, abrigo em xisto, rio Sever, Azenhas do Artur e do Nogueira.

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/costuras.
- **Chapéu ou boné.**
- **Protetor solar.**
- Mochila cómoda (com comida energética, fruta e água).
- **Cajado ou bastões telescópicos.**

PROGRAMA PREVISTO

CONCENTRAÇÃO/PONTO DO ENCONTRO:

08h00: Nisa, junto ao cine-teatro / saída em autocarro municipal;

08h45: Montalvão, junto à Igreja Matriz (para quem opte por transporte próprio).

08h50: Boas-vindas e briefing técnico.

08h55: Exercícios de aquecimento.

09h00: Início da caminhada.

10h30: Reabastecimento (Azenha do Nogueira).

12h00: Final da caminhada e regresso a Nisa, em autocarro municipal;

12h30: Almoço convívio em local/condições a designar.

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:** 530 *

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

