

// CAMINHADAS 2026

# CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



03

ROTA DAS ALDEIAS

10,5 KM // FALAGUEIRA

14  
MAR



FALAGUEIRA  
(SÃO MATIAS)

**PONTO DE ENCONTRO:** NISA,  
JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H15

**INÍCIO:** 09H00

**DURAÇÃO PREVISTA:** +/- 3H

**DIFICULDADE:** ●●●○○ ALGO DIFÍCIL

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 11 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](mailto: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 11 DE MARÇO** 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 **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:** Falagueira, Capela de N<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> de Fátima, Subestação da Falagueira, Monte Claro, Tapada de Linhais, Outeiro, Monte dos Matos, Falagueira.

## CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO: CAMINHADAS 2026 - ROTA DAS ALDEIAS - FALAGUEIRA

**Início/Fim:** Aldeia de Falagueira;  
**Distância:** 10,5 km, circular;  
**Desníveis acumulados em metros:** D+329 m (subidas); D-329 m (descidas);  
**Elevação mínima:** 221 m;  
**Elevação máxima:** 304 m;  
**Duração prevista:** +/- 3h;  
**Grau de dificuldade (I-V):** III – Algo difícil

## PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE:

Aldeia de Falagueira (Capela de N<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> de Fátima), Subestação da Falagueira, marco geodésico "Falagueira 1<sup>o</sup>", aldeia de Monte Claro (Igreja de S. João Batista) e aldeia de Monte dos Matos.

## 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:

**08h15:** Nisa, junto ao cineteatro (para quem opte pelo transporte municipal);  
**08h45:** Falagueira, (para quem opte por transporte próprio).

## PONTO DO ENCONTRO:

**08h50:** Boas-vindas e briefing técnico.  
**08h55:** Realização de exercícios de aquecimento.  
**09h00:** Início da caminhada.  
**10h30:** Reabastecimento.  
**12h00:** Final da caminhada, seguido de almoço convívio.  
- **Retorno a Nisa em autocarro municipal, após o 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](mailto:sadl@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:** 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

