



TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 1 - 20 km

CAMINHADA
Amieira do Tejo
NISA

8H30

04.MAR.2017

Nome: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Localidade: _____

Telefone / Telemóvel: _____

E-mail: _____

Pretende almoço no final da caminhada? ☐ Sim ☐ Não

Pretende utilizar a oferta hoteleira do concelho de Nisa? ☐ Sim ☐ Não

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

A participação é **GRATUITA**, mas de **inscrição obrigatória**, a qual depois de preenchida deverá ser entregue:

- Presencialmente na Loja do Município em Nisa (Praça da República, entre as 09h e as 16h).
- Fazendo o download da ficha de inscrição na internet, em www.cm-nisa.pt, após preenchimento enviar para o e-mail sociocultural@cm-nisa.pt.

968332741, e-mail sociocultural@cm-nisa.pt.

- **Ementa:** sopa, prato de carne, 1 bebida, sobremesa e café (preço: 10,00 €)

INFORMAÇÕES:

Município de Nisa/Sector de Actividades Desportivas e Lazer

Telefone: 245410000, Extensão 344, **Telemóvel:** 968332741

E-mail: sociocultural@cm-nisa.pt

Site: www.cm-nisa.pt

A INSCRIÇÃO INCLUI:

- Participação no evento, seguro de acidentes pessoais, reforço alimentar, documentação, transferes de ligação ao início do percurso, viatura de apoio, enquadramento técnico e acompanhamento por guias.

ALMOÇO NO FINAL DA CAMINHADA:

- A participação no almoço é facultativa, com reserva até 1 de Março, para o telefone 245410000, extensão 344, telemóvel



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**



TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 1 - 20 km

CAMINHADA
Amieira do Tejo
NISA

8H30

04.MAR.2017

Ficha técnica do percurso:

Breve descrição do itinerário: Castelo de Amieira do Tejo – Capela de S. João da Charneca – Monte da Urra – Túnel do IP2 – Horta das Póvoas – Arez – Tapada do Caneiro – Convento – Nisa

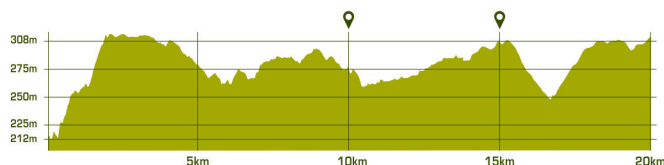
Pontos de interesse: Castelo de Amieira do Tejo, Capela de S. João da Charneca, Monte da Urra, Sepultura antropomórfica da Horta das Póvoas, Blocos Pedunculados de Arez, Ribeira de Figueiró e zona do Convento.

Distância: 20 km em travessia (linear) **D+366 / D-279**

Duração: +/- 5 horas

Perfil Altimétrico: Desníveis moderados, pontualmente mais acentuados, entre a Amieira e a Capela de S. João da Charneca e entre a Tapada do Caneiro e Nisa.

Grau de dificuldade: III – Algo difícil



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)
- Mochila cómoda (c/ fruta, comida energética e água)
- Cajado ou bastão articulado
- Máquina fotográfica

Cuidados especiais e normas de conduta:

- Respeitar as indicações dos guias

- Seguir somente pelos caminhos/trilhos sinalizados
- Cuidado com o gado. Embora manso não gosta de aproximação de estranhos às suas crias
- Evitar ruídos e atitudes que perturbem a paz do local
- Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos
- Não danificar a flora
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha
- Fechar cancelas e portelos
- Respeitar a propriedade privada
- Não fazer lume
- Não colher amostras de plantas ou rochas
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à actividade em curso e às marcas/sinalização do percurso

Programa previsto para 4 de Março:

08h00 Partida em autocarro para o local de início da caminhada

08h20 Boas vindas e briefing técnico

08h30 Início da caminhada

11h00 Reabastecimento sólido&líquido (ao km 10,3 em Arez)

13h00 Reabastecimento volante sólido&líquido (ao km15 na Tapada do Caneiro)

14h00 Chegada a Nisa/fim da caminhada

14h30 Almoço convívio no restaurante "A Colmeia"

Inscrições gratuitas

Data limite: 1 de Março



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**