

# TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 4 - 10 km

**CAMINHADA**  
**Monte Claro**  
**NISA**

9H00

17.JUN.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**, até 14 de junho, 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](http://www.cm-nisa.pt), após preenchimento enviar para o e-mail [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@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:

- O almoço terá lugar no recinto das Festas de S. António. A reserva deverá ser feita até ao dia 14 de Junho para um dos

seguintes contactos: 245410000, extensão 344, telemóvel 968332741, e-mail [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt).

- O pagamento será feito no local do almoço e partilhado por todos os participantes, valor que não deverá exceder o que tem sido pago nos anteriores eventos (10,00 €).
- **Ementa:** frango de churrasco, sardinha assada, cacholeira assada, batata frita, pão e bebidas.

## INFORMAÇÕES:

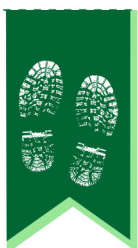
Município de Nisa/Setor de Atividades Desportivas e Lazer

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

**E-mail:** [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt) | **Site:** [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt)



**CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA**



# TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 4 - 10 km

**CAMINHADA**  
**Monte Claro**  
**NISA**

9H00

17.JUN.2017

## Ficha técnica do percurso:

**Breve descrição do itinerário:** Monte Claro – Tapada de Linhais – Monte Branco – Ribeiro de Palhais – Vale Cardoso – Tapada do Pocinho – Horta do Convento – Nisa.

**Pontos de interesse:** Igreja de S. João de Batista, Monte Branco, Açude do Ribeiro de Palhais e zona do “Convento”.

**Distância:** 10 km em travessia (linear) **D+175 / D-145**

**Duração:** +/- 3 horas

**Perfil Altimétrico:** Desníveis moderados  
**Grau de dificuldade:** II – Fácil



## 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)
- Chapéu ou Boné e protetor solar
- 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:

**Ponto de encontro:** Nisa junto ao Cine-Teatro

**08h15** Partida em autocarro para o Monte Claro (Centro de Dia)

**08h30** Secretariado/distribuição de documentação

**08h45** Boas vindas e briefing técnico

**09h00** Início da caminhada

**10h30** Reabastecimento sólido&líquido (+/- ao km 5: Vale Cardoso)

**12h30** Nisa/fim da caminhada

**13h00** almoço convívio no recinto das Festas de S. António (Largo da Fonte da Cruz)

## Inscrições gratuitas

Data limite de inscrição: 14 de junho



**CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA**