



# TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 5 - 11 km

CAMINHADA

NOTURNA

Pé da Serra

NISA

19H15

15.JUL.2017

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_

Telefone / Telemóvel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

A participação é **GRATUITA**, mas de **inscrição obrigatória**, até **13 de julho**, 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.

## REPASTO CONVÍVIO NO FINAL DA CAMINHADA:

- No final da caminhada realizar-se-á, em local a designar, um repasto convívio com todos os caminheiros, sob o mote "leva o teu e come de todos!"

## 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 5 - 11 km

CAMINHADA

NOTURNA

Pé da Serra

NISA

19H15

15.JUL.2017

## Ficha técnica do percurso:

**Breve descrição do itinerário:** Pé da Serra – Ponte do Nisorro – Ponte da Sra da Graça – Via Romana – N.ª Sra. da Graça – Cruzeiro de Santiago – igreja de S. Lourenço – Carreira Velha – Alto de Palhais – Vale Cardoso – Azinhaga do Santo Menino – Nisa.

**Pontos de interesse:** Pontes do Nisorro e Sra da Graça, Via Romana, Conjunto Religioso de N.ª Sra. da Graça, Cruzeiro de Santiago, igreja de S. Lourenço e Carreira Velha.

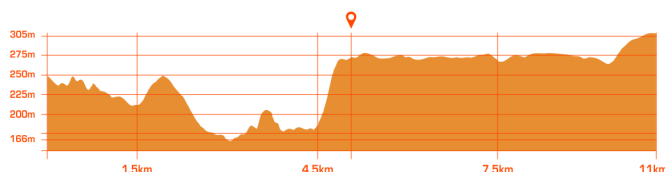
**Distância:** 11 km em travessia (linear) **D+295 / D-241**

**Duração:** +/- 3,5 horas

**Perfil Altimétrico:** Desníveis moderados

Desnível positivo mais acentuado: junto às linhas de água, na Via Romana (N.ª Sra. da Graça) e Azinhaga do Santo Menino (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)
- Lanterna ou frontal com recargas
- 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

**19h00** Partida em autocarro para o Pé da Serra

**19h15** Secretariado/distribuição de documentação/Boas vindas e briefing técnico

**19h30** Início da caminhada

**21h00** Reabastecimento (N.ª Sra. da Graça)

**22h30** Fim da caminhada, seguido de repasto convívio sob o mote "leva o teu e come de todos!"

## Inscrições gratuitas

Data limite de inscrição: 13 de julho



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA