



TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 3 - 15 km

CAMINHADA
Alpalhão
NISA

9H00

27.MAI.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 24 de maio, 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.

telefone 245 413 550 (10,00 € por pessoa).

- O **pagamento** deverá ser efectuado para o IBAN PT50 0035 2061 00009605 230 60 e o comprovativo enviado para o e-mail sociocultural@cm-nisa.pt.
- **Ementa:** Sopa do mar, lombo com arroz de passas, bebidas, sobremesa e café.

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.

INFORMAÇÕES:

Município de Nisa/Setor de Actividades Desportivas e Lazer

Telefone: 245410000, Extensão 344, Telemóvel: 968332741

E-mail: sociocultural@cm-nisa.pt | Site: www.cm-nisa.pt



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**

ALMOÇO NO FINAL DA CAMINHADA:

- A reserva e pagamento do almoço deverão ser feitos até 24 de Maio, para o Café Snack Bar "Cascata":



TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 3 - 15 km

CAMINHADA
Alpalhão
NISA

9H00

27.MAI.2017

Ficha técnica do percurso:

Breve descrição do itinerário: Alpalhão (Largo da Devesa) - Poço Janeiro - Tapada dos Eirinhos - Pontão da Sardinheira - Vereda da Sardinheira - Pontão João Viegas - Fontainhas - D. Mariana - Fonte da Cal - ZAE - Azinhaga da Água - Nisa

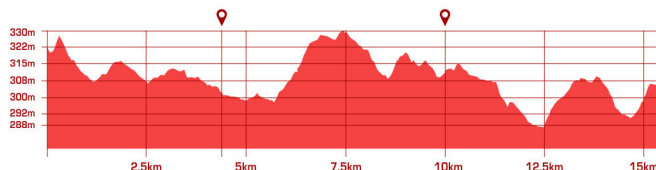
Pontos de interesse: Esculturas e igreja Matriz de Alpalhão, Caminho de Santiago, Poço Janeiro, Pontões da Sardinheira e João Viegas, pontões de carretas, Vereda da Sardinheira, Ribeira de Figueiró, Fonte da Cal e pontão do Ribeiro de S. António.

Distância: 15 km em travessia (linear) **D+133 / D-150**

Duração: +/- 4 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)
- 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 local de início da caminhada

08h45 Boas vindas e briefing técnico

09h00 Início da caminhada

10h00 Reabastecimento 1 sólido&liquido (ao km 4,5-Pontão da Sardinheira)

11h30 Reabastecimento 2 sólido&liquido (ao km 10-Dª Mariana)

13h00 Chegada a Nisa/fim da caminhada

13h30 Almoço convívio no Café Snack Bar "Cascata"

Inscrições gratuitas

Data limite de inscrição: 24 de Maio



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**