

TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 2 - 19 km

CAMINHADA
Montalvão
NISA

8H30

02.ABR.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 30 de março, 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.

245 412 354 ou do telemóvel 936517349 (10,00 € por pessoa).

- O **pagamento** deverá ser efectuado para o **IBAN PT50 0035 0537 00013078 431 68** e o comprovativo enviado para o e-mail sociocultural@cm-nisa.pt.
- **Ementa:** Sopa, febrinhas da matança, bebida, 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:

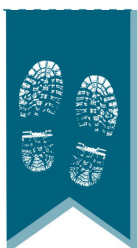
Município de Nisa/Setor de Actividades Desportivas e Lazer
Telefone: 245410000, Extensão 344, **Telemóvel:** 968332741
E-mail: sociocultural@cm-nisa.pt | **Site:** www.cm-nisa.pt



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**

ALMOÇO NO FINAL DA CAMINHADA:

- A reserva e pagamento do almoço deverão ser feitos até **30 de Março**, para o Café Pizzaria Central, através do telefone



TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 2 - 19 km

CAMINHADA
Montalvão
NISA

8H30

02.ABR.2017

Ficha técnica do percurso:

Breve descrição do itinerário: Castelo de Montalvão - Ribeiro do Ficalho - Ribeiro do Fevelro - Monte Queimado - Ribeiro do Nisorro - Albufeira do Racheiro - Couto do Cabeço da Ordem - Carreira Velha - "Vale da Boga" - "Alto de Santa Luzia" - Nisa

Pontos de interesse: Castelo de Montalvão - Ribeiro do Ficalho - Ribeiro do Fevelro - Monte Queimado - Ribeiro do Nisorro - Albufeira do Racheiro - Pontão do Vale da Boga - Porta de Montalvão - Porta da Vila.

Distância: 19 km em travessia (linear) **D+424 / D-449**

Duração: +/- 5 horas

Perfil Altimétrico: Desníveis mais acentuados junto às linhas de água.

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:

Ponto de encontro: Nisa junto ao Cine-Teatro

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

08h25 Boas vindas e briefing técnico

08h30 Início da caminhada

10h00 Reabastecimento sólido&líquido (ao km 7,5 no Monte Queimado)

12h30 Reabastecimento volante sólido&líquido (ao km14 junto à

Albufeira do Racheiro)

14h00 Chegada a Nisa/fim da caminhada

14h30 Almoço convívio no restaurante "Café Pizzaria Central"

Inscrições gratuitas

Data limite de inscrição: 30 de Março



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**