



# TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 6 - 17 km

CAMINHADA

Tolosa

NISA

08H30

21.OUT.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 **19 de outubro**, 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).

ficha de inscrição ou para um dos seguintes contactos: telefone 245410000 (extensão 344), pelo telemóvel 968332741 ou para o endereço de correio electrónico [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt).

- **Ementa:** Sopa, carne de porco à alentejana, bebidas, sobremesa e café (10,00 € por pessoa).

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



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

## REPASTO CONVÍVIO NO FINAL DA CAMINHADA:

- O almoço convívio terá lugar no Restaurante "Três-Marias"
- As reservas deverão ser feitas até 19 de Outubro através da



# TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR A NISA

ETAPA 6 - 17 km

CAMINHADA

Tolosa

NISA

08H30

21.OUT.2017

## Ficha técnica do percurso:

**Breve descrição do itinerário:** Tolosa – Porto de Nisa – Termas da Fadagosa – Vereda da Sardinheira – Vale da Cuba – Barroca do Salgueiro – Passadeiras do Santo António - Nisa.

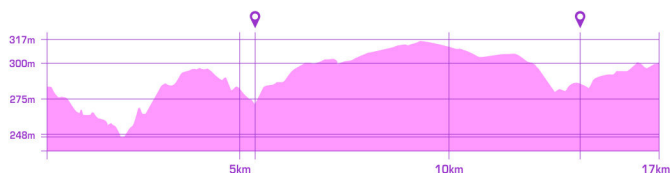
**Pontos de interesse:** Cruzeiro da Independência – Igreja Matriz de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Encarnação – Ribeiro do Sor - Passadeiras do Porto de Nisa – Termas da Fadagosa – Vereda da Sardinheira – Passadeiras da Barroca do Salgueiro – Passadeiras do Santo António – Igreja de Santo António – Fonte da Cruz – Cruz das Almas – Igreja do Espírito Santo – Igreja do Calvário.

**Distância:** 17 km em travessia (linear) **D+186 / D-174**

**Duração:** +/- 4,5 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

**08h00** Partida em autocarro para Tolosa

**08h20** Boas vindas e briefing técnico

**08h30** Início da caminhada (Junto ao Edifício de J. F. Tolosa)

**10h00** Reabastecimento 1 (Termas da Fadagosa, ao km 5)

**12h30** Reabastecimento 2 (Vale da Cuba, ao km 13,5)

**13h30** Fim da caminhada, seguido de almoço convívio no restaurante "Três-Marias"

## Inscrições gratuitas

Data limite de inscrição: 19 de outubro



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA