

23  
FEV

ROTEIRO  
DAS FONTES  
PR10 NIS - NISA

18.5KM

GRAU DE DIFICULDADE



III ALGO DÍFICIL



## FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME \_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ CONTATO TELEFÓNICO \_\_\_\_\_

LOCALIDADE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

PRETENDE ALMOÇO NO FINAL DA CAMINHADA  SIM  NÃO

AUTORIZA O TRATAMENTO E UTILIZAÇÃO DOS SEUS DADOS PESSOAIS E IMAGEM NO ÂMBITO DA DIVULGAÇÃO E PROMOÇÃO DE EVENTOS FUTUROS DA MESMA NATUREZA?  SIM  NÃO

AUTORIZA A PUBLICAÇÃO DOS SEUS DADOS PESSOAIS (NOME E DATA DE NASCIMENTO) NO ÂMBITO DA ELABORAÇÃO DE SEGURO PARA OS PARTICIPANTES NO EVENTO?  SIM  NÃO

(ver mais informações no destacável)

## INFORMAÇÕES

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 19 DE FEVEREIRO**.

A ficha de inscrição depois de preenchida deverá ser entregue:  
- Presencialmente na **Loja do Municípe**, entre as 9h e as 16h.  
- On-line, fazendo o **download** em [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt) e enviando para o e-mail [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt)

### A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro, reabastecimento, documentação, viatura de apoio, enquadramento técnico e acompanhamento.

### ALMOÇO CONVÍVIO NO FINAL DA CAMINHADA

A participação no almoço é **facultativa**, e terá lugar no Restaurante "Flor do Alentejo".

As **reservas** deverão **ser feitas**, através da **ficha de inscrição** para a caminhada, **até ao dia 19 de Fevereiro** e estarão **limitadas à capacidade da sala**.

**Ementa:** Sopa, Prato de Carne, Prato de Peixe, Bebidas, Sobremesa e café - **11€ por Pessoa, Pago no Local**

**Atenção:** As reservas que sejam canceladas à última hora, poderão implicar o pagamento integral do valor da refeição.

### FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**Designação:** PR10 NIS - Roteiro das Fontes

**Localização:** Nisa

**Distância:** 18,5 km em circuito, com 2 \*ramais (Fonte Seca e Fonte do Freixo) e marcado conforme as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

\*Ramais são derivações sinalizadas que implicam ir/vir e retomar o percurso.

**Desníveis acumulados em metros:** D+280m

**Altitude Mínima:** 223m

**Altitude Máxima:** 307m

**Duração:** +/- 4,5 horas

**Grau de dificuldade:** III - Algo Díficil

### Principais Pontos de Interesse:

Fontes, fontanários e outros pontos e linhas de água de Nisa, nomeadamente Fontes do Rossio, Fonte da Pipa, Fonte da Aluada, Fonte Seca (ramal do percurso), Fonte da "Safrina", Fonte do Freixo (ramal do percurso), Fonte da Cruz, Fonte do Boqueirão, Fonte da Devesa, Chafariz do Matadouro, Fonte do Mártir Santo, Fonte Nova, Fonte do Cão, Fonte da Cadela, Lavadouros da Fonte do Frade e Fonte do Frade.

### 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

- Protetor Solar

- Mochila cómoda (c/ fruta, comida energética e água)

- Cajado ou bastão articulado

- Máquina fotográfica

### PROGRAMA PREVISTO

**Ponto de Encontro:** Praça do Município

**08h30:** Concentração na Praça do Município

**08h50:** Boas vindas e briefing técnico

**09h00:** Início da caminhada

**10h30:** Fonte do Freixo (Reabastecimento)

**13h00:** Pontão do "Vale da Boga" (Reabastecimento)

**13h30:** Fim da Caminhada e Almoço Convívio (Facultativo)

### PROTEÇÃO DE DADOS

Todos os participantes podem exercer o seu **direito de acesso, retificação ou anulação dos dados pessoais**, enviando um e-mail para: [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt)

MUNICÍPIO DE NISA  
SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt)  
Telefone: 245 410 000 Extensão: 344  
Telemóvel: 968 332 741

