

// CAMINHADAS 2024
CAMINHOS
DE
NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO

27
JAN

ROTA
DAS ERMIDAS,
CAPELAS E IGREJAS
13 KM // MONTALVÃO

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
JUNTO AO CINE-TEATRO // 07H45
INÍCIO: 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 3H30 / 4H00
DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 24 DE JANEIRO
INSCRIÇÕES GRATUITAS
(OBRIGATÓRIAS) E OUTRAS
INFORMAÇÕES EM:

WWW.CM-NISA.PT

MUNICÍPIO DE NISA
Setor de Atividades Desportivas e Lazer
E-mail: sadl@cm-nisa.pt
Telefone: 245 410 000 Extensão: 317 *
Telemóvel: 968 332 741 **

(*) custo de uma chamada para a rede fixa nacional
(**) custo de uma chamada para a rede móvel nacional



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA



INFORMAÇÕES

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 24 DE JANEIRO** via formulário disponível em www.cm-nisa.pt

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:
Através do e-mail: sadl@cm-nisa.pt ou através dos números: **245 410 000** - extensão **317 *** ou **968 332 741 ****

AINSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro específico para a atividade, documentação, transfere de ligação ao local do percurso, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, viatura de apoio e reabastecimento.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Itinerário: Ermida de S. Silvestre, Capela de S. Margarida (ruínas), Igreja da Misericórdia, Igreja Matriz, Capela de S. Pedro, Capela de S. André e Ermida de N^a Sr.^a dos Remédios.

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2024: "ROTA DAS ERMIDAS, CAPELAS E IGREJAS - MONTALVÃO"

Início: Ermida de S. Silvestre;
Fim: Capela de N^a Sr.^a dos Remédios;
Distância: 13 km, linear;
Desníveis acumulados em metros: D+180 m (subidas); D-160 m (descidas);
Elevação mínima: 276 m;
Elevação média: 309 m;
Elevação máxima: 337 m;
Duração prevista: 3h30 a 4h00;
Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil

Tipo de Percurso: Linear, de pequena rota, cultural, paisagístico e por caminhos rurais;

Principais pontos de interesse:
Montalvão, suas ermidas, capelas e igrejas.

RECOMENDAÇÕES PARA UMA BOA MARCHA
- É imprescindível o uso de roupa e de calçado adequado à prática de trekking/caminhada,

respirável, c/ meias de microfibras s/ costuras.

- **Chapéu ou boné.**
- **Protetor solar.**
- Mochila cómoda (com comida energética, fruta e água).
- **Cajado ou bastões telescópicos.**

CONCENTRAÇÃO/PONTO DO ENCONTRO:

07h45: Nisa, junto ao Cine- teatro
(Transporte desde Nisa para Capela de S. Silvestre – Montalvão, em autocarro municipal, com partida às 08h00)

PROGRAMA PREVISTO

08h00: Deslocação em autocarro municipal até ao local de início da caminhada (Capela de S. Silvestre – Montalvão);
08h45: Boas-vindas e briefing técnico;
08h55: Realização de exercícios de aquecimento;
09h00: Início da caminhada;
10h45: Reabastecimento 1: líquidos + sólidos (EM525, ao km 6,8);
13h00: Reabastecimento volante 2: líquidos (Ermida de N^a Sr.^a dos Remédios, ao km 13);
- Final da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento;
- **Retorno a Nisa em autocarro municipal;**
- **Nota: Almoço livre.**

PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições.

Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

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

MUNICÍPIO DE NISA SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: sadl@cm-nisa.pt
Telefone: 245 410 000 Extensão: 317 *
Telemóvel: 968 332 741 **

(*) custo de uma chamada para a rede fixa nacional
(**) custo de uma chamada para a rede móvel nacional



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

