

// CAMINHADAS 2024
CAMINHOS
DE
NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO

27
OUT

**ROTA DAS ERMIDAS,
CAPELAS E IGREJAS
DE NISA**

12,6 KM // NISA

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
JUNTO À IGREJA DO CALVÁRIO // 08H30
INÍCIO: 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 3H30 / 4H00
DIFICULDADE: ●●●○○ MÉDIO

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 23 DE OUTUBRO
**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 23 DE OUTUBRO** 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 ****

A INSCRIÇÃO 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: Igreja do Calvário – Igreja do Espírito Santo – Cruz das Almas (local da antiga Capela de Santa Catarina) – Ermida de Santo António – Igreja Matriz – Igreja da Misericórdia – Antiga Capela do Paço - Capela do Mártir Santo – Ermida de Santo André – Ermida de S. Lourenço – Igreja de S. Tiago (cruzeiro e ruínas) – Ermida dos Fiéis de Deus – Ermida de N^a Sr.^a das Prazeres – Capela de N^a Sr.^a da Graça.

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

Início: Igreja do Calvário;
Fim: Ermida de N^a Sr.^a da Graça;
Distância: 12,6 km, linear;
Desníveis acumulados em metros: D+225 m (subidas); D-242 m (descidas);
Elevação mínima: 209 m;
Elevação média: 269 m;
Elevação máxima: 310 m;
Duração prevista: 3h30 a 4h00;
Grau de dificuldade (I-V): III – Médio.

Tipo de Percurso: Linear, de pequena rota, cultural, paisagístico, semi-urbano e por caminhos rurais.

Principais pontos de interesse: Nisa, suas ermidas, capelas e igrejas. Ribeira de Nisa e Albufeira do Racheiro.

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:

08h30: Nisa, junto à Igreja do Calvário.

PROGRAMA PREVISTO

- 08h45:** Boas-vindas e briefing técnico;
- 08h55:** Realização de exercícios de aquecimento;
- 09h00:** Início da caminhada;
- 11h00:** Reabastecimento: líquido + sólido (Sítio do "Vale da Boga", ao km 6,5).
- 13h00:** Chegada à Capela de N^a Sr.^a da Graça/fim da caminhada, seguida da realização de exercícios de relaxamento e visita à Capela.
- **Regresso 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: ucfrb@cm-nisa.pt
Telefone: 467 632 222 Extensão: 539,
Telemóvel: ; 8: 554 963 ,,

*,+ewuq f g wo c ej co cf c r ctc c tgf g o zc pceqpcn
*,+ewuq f g wo c ej co cf c r ctc c tgf g o óxgnpcelqpcn



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

