

// CAMINHADAS 2024
CAMINHOS
DE
NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO

21
DEZ

**À DESCOBERTA DA
NECRÓPOLE DOS
SARAGONHEIROS**
11,1 KM // NISA

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
PRAÇA DA REPÚBLICA // 08H30
INÍCIO: 09H00 - **DURAÇÃO PREVISTA:** 2H30 / 3H00
DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 18 DE DEZEMBRO
**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 18 DE DEZEMBRO** 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, enquadramento técnico, acompanhamento por guia, transfere de ligação ao local do percurso, viatura de apoio e reabastecimento.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Itinerário: Nisa – Fonte da Cruz – Santo António – ribeira de Figueiró (travessia em poldras) – Barroca do Salgueiro – Vale da Cuba – Saragonheiros (vértice geodésico) – Anta dos Saragonheiros II – Anta dos Saragonheiros III – Anta dos Saragonheiros I.

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2024: “À DESCOBERTA DA NECRÓPOLE DOS SARAGONHEIROS”

Início: Nisa, Praça da República;

Fim: Anta dos Saragonheiros I;

Distância: 11,1 km, linear;

Desníveis acumulados em metros: D+85 m (subidas); D-99 m (descidas);

Elevação mínima: 279 m;

Elevação média: 309 m;

Elevação máxima: 329 m;

Duração prevista: 2h30 a 3h00;

Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil.

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

Principais pontos de interesse: Fonte da Cruz, Ermida de Santo António, poldras da ribeira de Figueiró, poldras da Barroca do Salgueiro, troço de calçada medieval, Vereda da Sardinheira, vértice geodésico dos Saragonheiros e Necrópole Megalítica dos Saragonheiros

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, Praça da República.

PROGRAMA PREVISTO

08h45: Boas-vindas e briefing técnico;

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada;

10h30: Reabastecimento: Líquido + sólido (ao km 5,5).

12h00: Chegada prevista à Necrópole Megalítica dos Saragonheiros (visita às antas).

Fim da caminhada, seguida da realização de exercícios de relaxamento.

- **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: 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

