



25 DE JUNHO

## PR5 NIS À DESCOBERTA DE S. MIGUEL

 PÉ DA SERRA

 PONTO DE ENCONTRO: CINE-TEATRO DE NISA

DURAÇÃO: 2H30/3H00

DISTÂNCIA: 8,5 KM

GRAU DE DIFICULDADE



III ALGO DIFÍCIL

### PROGRAMA PREVISTO

18H45: CONCENTRAÇÃO EM NISA JUNTO AO CINE-TEATRO

19H00: DESLOCAÇÃO EM AUTOCARRO MUNICIPAL PARA O LOCAL DE INÍCIO DA CAMINHADA (PÉ DA SERRA)

19H15: BOAS-VINDAS E BRIEFING TÉCNICO

19H30: INÍCIO DA CAMINHADA

20H30: POR-DO-SOL NO CUME (PENOUCO) DA SERRA DE S. MIGUEL (3,4KM)

22H30: CHEGADA PREVISTA AO PÉ DA SERRA E REGRESSO A NISA EM AUTOCARRO MUNICIPAL

NOTA: ENQUANTO ASSISTIMOS AO POR-DO-SOL, IREMOS DEGUSTAR UM FARNEL PARTILHADO, SOB O MOTE "LEVA O TEU E COME DO DE TODOS!"

### PONTOS DE INTERESSE

ALDEIAS DO PÉ DA SERRA E DA VINAGRA - RUÍNAS DA ALDEIA DE MONTE CIMEIRO - EIRA - POÇO DA SERRA - ABRIGO PARA GADO - MARCO GEODÉSICO DA SERRA DE S. MIGUEL - MIRADOURO DA VINAGRA - ANTIGO LAGAR DE AZEITE

RECOMENDA-SE O USO DE:



LANTERNA  
OU FRONTAL



REPELENTE  
DE INSETOS

**INSCRIÇÕES  
GRATUITAS  
(OBRIGATÓRIAS) EM:  
[WWW.CM-NISA.PT](http://WWW.CM-NISA.PT)**

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: **23 JUNHO**

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: 317/351  
TELEMÓVEL: 968 332 741



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA



# INFORMAÇÕES

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 23 DE JUNHO** via formulário disponível em [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt)

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:

Através do e-mail: [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt) ou através dos números: **968 332 741** ou **245 410 000** - extensão **317 / 351**

## A INSCRIÇÃO INCLUI

Participação no evento, seguro, reabastecimento, documentação, transporte de ligação ao local do percurso (caso seja fora de Nisa), viatura de apoio, enquadramento técnico e acompanhamento.

## FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO 2022: "PR5 NIS - À DESCOBERTA DE S. MIGUEL"**

**Início / Fim:** Pé da Serra;

**Distância:** 8,5 km, circular, com 1 ramal (Cume da Serra de S. Miguel);

**Desníveis acumulados em metros:** D+463 m (subidas); D-189 m (descidas);

**Elevação mínima:** 189 m;

**Elevação média:** 286 m;

**Elevação máxima:** 463 m;

**Duração prevista:** 2h30 a 3h00;

**Grau de dificuldade:** III – Algo difícil.

**Tipo de Percurso:** Circular, com 1 ramal, de pequena rota, ambiental, paisagístico por caminhos rurais e trilhos de pé posto.

**Itinerário:** Pé da Serra - Monte Cimeiro - Serra de S. Miguel - Vinagra - Pé da Serra

## Principais pontos de interesse:

Aldeias do Pé da Serra e da Vinagra, ruínas da aldeia de Monte Cimeiro, Eira, Poço da Serra, Abrigo para gado, Marco geodésico da Serra de S. Miguel, Miradouro da Vinagra e Antigo Lagar de Azeite;

## 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:** 317 / 351

**Telemóvel:** 968 332 741

## 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
- Lanterna ou frontal
- Repelente de insetos

## PROGRAMA PREVISTO

**18h45:** Concentração em Nisa junto ao Cine-teatro

**19h00:** Deslocação em autocarro Municipal para o local de início da caminhada (Pé da Serra)

**19h15:** Boas-vindas e briefing técnico

**19h30:** Início da caminhada

**20h30:** Por-do-sol no cume (penouco) da Serra de S. Miguel (3,4km)

**22h30:** Chegada prevista ao Pé da Serra e regresso a Nisa em autocarro municipal

**NOTA:** Enquanto assistimos ao por-do-sol, iremos degustar um farnel partilhado, sob o mote **"Leva o teu e come do de todos!"**

## 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: [sociocultural@cm-nisa.pt](mailto:sociocultural@cm-nisa.pt)



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

