



7 DE MAIO

TOLOSA-TERMAS DA FADAGOSA DE NISA

**INSCRIÇÕES
GRATUITAS
(OBRIGATÓRIAS) EM:**

WWW.CM-NISA.PT

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 5 MAIO

**MUNICÍPIO DE NISA
SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER
E-MAIL: SOCIOCULTURAL@CM-NISA.PT**

**TELEFONE: 245 410 000 EXTENSÃO: 317/351
TELEMÓVEL: 968 332 741**

📍 PONTO DE ENCONTRO: CINE-TEATRO DE NISA

DURAÇÃO: 2H30/3H00

DISTÂNCIA: 11,6 KM

GRAU DE DIFICULDADE



II FÁCIL

PROGRAMA PREVISTO

08H00: CONCENTRAÇÃO EM NISA JUNTO AO CINE-TEATRO

**08H15: DESLOCAÇÃO EM AUTOCARRO MUNICIPAL PARA O LOCAL DE INÍCIO
(TOLOSA - JUNTO AO ESPAÇO MULTIUSOS)**

08H50: BOAS-VINDAS E BRIEFING TÉCNICO

09H00: INÍCIO DA CAMINHADA

10H30: REABASTECIMENTO (FONTES DA CALEÇA, KM 7,1)

12H00: REABASTECIMENTO VOLANTE (LAJE DA PRATA, KM 10,3)

12H30: CHEGADA ÀS TERMAS DA FADAGOSA E REGRESSO EM AUTOCARRO MUNICIPAL.

NOTA: ALMOÇO LIVRE

PONTOS DE INTERESSE

**RIBEIRA DE SOR - FONTE DO BOTÃO - PORTO DE ABRANTES - PONTE VELHA - FONTES
DA CALEÇA - FONTE DA TORNEIRA - POÇO DA VELHA - PORTO DE NISA - LAJE DA
PRATA - TERMAS DA FADAGOSA DE NISA.**



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**



INFORMAÇÕES

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação é **GRATUITA**, mas de inscrição obrigatória **ATÉ 5 DE MAIO** via formulário disponível em www.cm-nisa.pt

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:

Através do e-mail: 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

CAMINHADA “TOLOSA-TERMAS DA FADAGOSA DE NISA”

Início: Tolosa / **Fim:** Termas da Fadagosa de Nisa

Distância: 11,6 km, linear;

Desníveis acumulados em metros: D+270 m (subidas); D-272 m (descidas);

Elevação mínima: 233 m;

Elevação média: 264 m;

Elevação máxima: 300 m;

Duração prevista: 2h30 a 3h00 horas;

Grau de dificuldade: II – Fácil.

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

Itinerário: Tolosa - Ribeira de Sor - Porto de Abrantes - Ponte Velha - Porto de Nisa - Laje da Prata - Termas da Fadagosa de Nisa.

Principais pontos de interesse:

Ribeira de Sor - Fonte do Botão - Porto de Abrantes - Ponte Velha - Fontes da Caleça - Fonte da Torneira - Poço da Velha - Porto de Nisa - Laje da Prata - Termas da Fadagosa de Nisa.

MUNICÍPIO DE NISA SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

E-mail: 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 bastões extensíveis
- Máquina fotográfica

PROGRAMA PREVISTO

08h00: Concentração em Nisa junto ao Cine-teatro

08h15: Deslocação em autocarro Municipal para o local de início (Tolosa - junto ao Espaço Multiusos)

08h50: Boas-vindas e briefing técnico

09h00: Início da caminhada

10h30: Reabastecimento 1 (Fontes da Caleça, km 7,1)

12h00: Reabastecimento 2 (Laje da Prata, km 10,3)

12h30: Chegada às Termas da Fadagosa e regresso a 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: sociocultural@cm-nisa.pt



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

