

// CAMINHADAS 2023

# CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



13  
MAIO

## PELOS CAMINHOS DE FÁTIMA

12.7 KM // NISA > SANTO ANTÓNIO AREZ

PONTO DE ENCONTRO: NISA, PRAÇA DA REPÚBLICA // 08H30

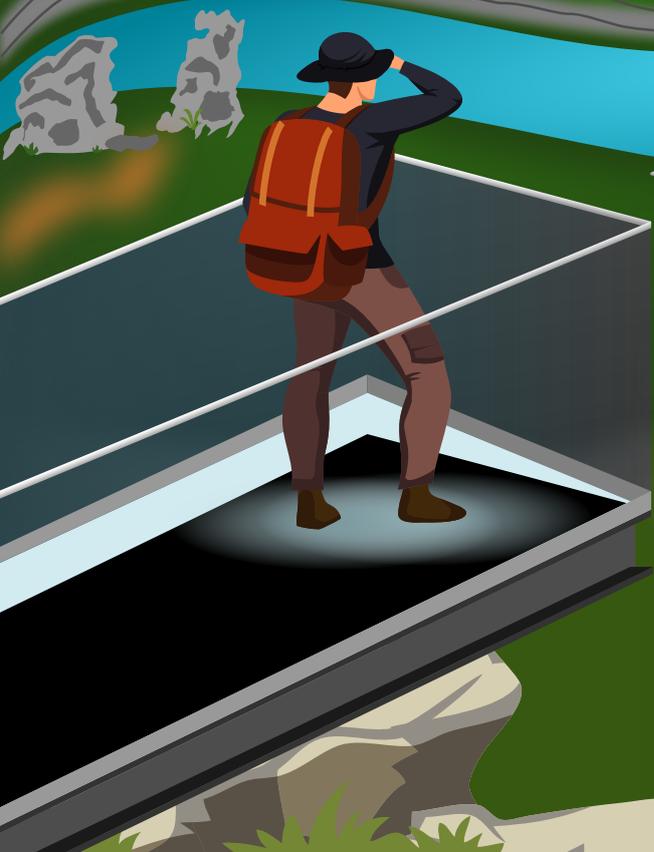
INÍCIO: 09H00 - DURAÇÃO PREVISTA: 3H00 / 3H30

DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 10 DE MAIO

**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](mailto: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 10 DE MAIO** via formulário disponível em [www.cm-nisa.pt](http://www.cm-nisa.pt)

Qualquer dúvida ou alteração deverá contactar:

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

## 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 CAMINHADAS 2023: “PELOS CAMINHOS DE FÁTIMA”**

**Início / Fim:** Nisa, Praça da República / Arez, Ermida de Santo António;

**Distância:** 12,7 km, linear;

**Desníveis acumulados em metros:** D+157 m (subidas); D-186 m (descidas);

**Elevação mínima:** 267 m;

**Elevação média:** 289 m;

**Elevação máxima:** 308 m;

**Duração prevista:** 3h00 a 3h30;

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

**Itinerário:** Nisa (Praça da República), EN359 (sentido Monte Claro), Azinhaga da Safrina, EN364 (sentido Arez), Porto de Arez, Souto Charoz, Zorro (marco geodésico), Arez (Cruzeiro), Arez (Igreja Matriz), EM528 (sentido Amieira do Tejo), Fonte de S. António e Ermida de Santo António;

## Principais pontos de interesse:

Igreja do Calvário, Fonte da Pipa, Fonte da Safrina, Ribeira do Figueiró (Porto de Arez), Zorro (marco geodésico e ribeiro), Cruzeiro e Igreja Matriz de Arez, Fonte e Ermida de Santo António.

## 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.

## PROGRAMA PREVISTO

**08h30:** Ponto do Encontro Nisa, Praça da República;

**08h45:** Boas-vindas e briefing técnico;

**08h55:** Realização de exercícios de aquecimento;

**09h00:** Início da caminhada;

**10h30:** Reabastecimento: líquidos-sólidos (Marco Geodésico do Zorro, ao km 7).

**12h30:** Final da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento. (Regresso a Nisa em autocarro)

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

## MUNICÍPIO DE NISA SETOR DE ATIVIDADES DESPORTIVAS E LAZER

**E-mail:** [sadl@cm-nisa.pt](mailto: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

