

// CAMINHADAS 2023

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



04
NOV

À DESCOBERTA DO S. AMARO

12.7 KM // TOLOSA

PONTO DE ENCONTRO: TOLOSA, JUNTO AO ESPAÇO MULTIUSOS // 08H30

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

DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 01 DE NOVEMBRO

**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 01 DE NOVEMBRO** 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 ****

AINSCRIÇÃO 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 reabastecimentos.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

**CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO 2023:
"À DESCOBERTA DO S. AMARO"**

Início / Fim: Tolosa, junto ao Espaço Multiusos;

Distância: 12,7 km, circular;

Desníveis acumulados em metros: D+235 m (subidas) / D-235 m (descidas);

Elevação mínima: 231 m;

Elevação média: 268 m;

Elevação máxima: 288 m;

Duração prevista: 3h00 a 3h30;

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

Itinerário: Tolosa – Ermida de Santo Amaro - Tolosa;

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

Principais pontos de interesse:

Freguesia de Tolosa e algum do seu património, Igreja Paroquial, Capela do Espírito Santo, Ermida do Santo Amaro e forno comunitário do Santo Amaro.

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

- Repelente de insetos

CONCENTRAÇÃO/PONTO DE ENCONTRO

08h30: Tolosa, junto ao Espaço Multiusos

(Há transporte desde Nisa para Tolosa, em autocarro municipal, com partida às 08h00, junto ao cineteatro.)

PROGRAMA PREVISTO

08h45: Boas-vindas e briefing técnico (junto ao Espaço Multiusos de Tolosa).

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada;

10h00: Reabastecimento 1: Líquidos + sólidos (Ermida do S. Amaro, ao km 4,4).

11h30: Reabastecimento 2: líquidos (ao km 10).

13h00: Chegada prevista a Tolosa / fim da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento.

Regresso a Nisa em autocarro municipal.

Almoço Livre.

NOTA: No ato da inscrição, assinale a opção, caso necessite transporte entre Nisa e Tolosa (ida e volta).

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

