

// CAMINHADAS 2023

CAMINHOS DE NISA

AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO



30
SET

DO CASTELO DE AMIEIRA AO MIRADOURO TRANSPARENTE DO TEJO 10.2 KM // AMIEIRA DO TEJO

PONTO DE ENCONTRO: NISA,
JUNTO AO CINE-TEATRO // 08H00
INÍCIO: 09H00 - DURAÇÃO PREVISTA: 2H30 / 3H00
DIFICULDADE: ●●○○○ FÁCIL

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES: 27 DE SETEMBRO

**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 27 DE SETEMBRO** 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, transfere de ligação ao local do percurso, enquadramento técnico, acompanhamento por guias, viatura de apoio e reabastecimento.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

CAMINHOS DE NISA AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO CAMINHADAS 2023: "DO CASTELO DE AMIEIRA AO MIRADOURO TRANSPARENTE DO TEJO"

Início: Amieira do Tejo, junto ao Castelo;

Fim: Miradouro Transparente do Tejo Sky walk, junto à Barragem do Fratel;

Distância: 10,2 km, linear;

Desníveis acumulados em metros: D+305 m (subidas); D-434 m (descidas);

Elevação mínima: 48 m;

Elevação média: 160 m;

Elevação máxima: 300 m;

Duração prevista: 2h30 a 3h00;

Grau de dificuldade (I-V): II – Fácil

Tipo de Percurso: Linear, de pequena rota, ambiental e paisagístico, por passagem de madeira, muro de sirga e caminhos rurais;

Principais pontos de interesse:

Castelo de Amieira do Tejo, Capela de S. João Batista, Capela do Calvário, aldeia de Vila Flor, Caminho da Rainha, Barca D'Amieira, rio Tejo, Muro de Sirga, foz do rio Ocreza, módulos de contemplação, passagem pedonal, elementos pictóricos, birdwatching, foz da ribeira de Figueiró, ponte himalaia, Jardim do Éden e Miradouro Transparente do Tejo Sky Walk.

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:

08h00: Nisa, junto ao Cine-teatro

(Transporte desde Nisa para Amieira do Tejo, em autocarro municipal, com partida às **08h15**)

PROGRAMA PREVISTO

08h15: Partida em autocarro municipal para o local de início da caminhada (Amieira do Tejo, junto ao castelo);

08h50: Boas-vindas e briefing técnico;

08h55: Realização de exercícios de aquecimento;

09h00: Início da caminhada.

10h45: Reabastecimento: (Barca D'Amieira, km 6,5).

12h00: Miradouro Transparente do Tejo Sky-Walk/final da caminhada, seguido da realização de exercícios de relaxamento. (Retorno 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

