

XIX CAMINHADA DA PROCURADORIA-GERAL REGIONAL DO PORTO

“Caminhada dos Mortos”

Sábado, 06 de julho de 2024

Serra da Anta - Merufe - Monção

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: Parque de Merendas do Senhor dos Passos, na Estrada do Carrascal - Merufe - Monção

Coordenadas: 42.011696, -8.382814 / 42°00'42.106"N 8°22'58.13"W

Percurso

Partida / Chegada: Parque de Merendas do Senhor dos Passos, na Estrada do Carrascal - Merufe - Monção

Hora da partida: 10h00

Tipo de percurso: percurso de Pequena Rota (PR2 MNC - Trilho do Caminho dos Mortos), circular, marcado segundo as normas, por caminhos rurais, florestais e de montanha, limpos e bem preservados

Âmbito: paisagístico-cultural

Distância a percorrer: 14,4 km

Duração do percurso: aproximadamente 5 horas, com paragens para alimentação e descanso

Nível de dificuldade: moderado

Desníveis: a primeira metade do percurso decorre em constante subida, moderadamente inclinada; a segunda metade é em descida, na sua maior parte com inclinação moderada, exceção feita a um troço de 400 m em que a descida é bastante inclinada

Desnível positivo acumulado: 555 m

Altitude mínima e máxima: 95 m / 649 m

Pontos de interesse: as aldeias; os bosques formados por espécies folhosas e resinosas, cortados por rios e ribeiros; os testemunhos de monumentos funerários pré-históricos; o Caminho dos Mortos, assim chamado pelo facto de, antes da construção das novas vias rodoviárias, os funerais, desde os lugares mais montanhosos até à igreja paroquial, se fazerem por este caminho. Os finados eram transportados em carros de bois, demorando horas até chegar à Igreja Paroquial.

Importante

- O percurso é de dificuldade **moderada**, considerando a extensão que apresenta, o tipo de terrenos que percorre e a quantidade de esforço físico necessário. No entanto, é acessível a todos aqueles que, mesmo não tendo grande preparação física, estejam habituados a caminhar. A disponibilidade de material técnico como o bastão de caminhada, de vestuário e de calçado adequados, pode facilitar a tarefa. Cada participante deverá aferir da sua aptidão para o abordar;
- Cada participante deverá levar na sua mochila água e alimentos suficientes para toda a jornada¹;
- Deverá usar roupa confortável e adequada ao estado do tempo, sapatos ou botas de montanha confortáveis e com boa aderência (nada a estrear), meias sem costuras e levar um agasalho na mochila; em caso de chuva, quedas de água e para eventual alteração adversa do estado do tempo ao longo da caminhada, o ideal é levar um **casaco impermeável** e uma **funda** para cobrir a mochila (**o poncho serve os dois propósitos**); em dias ensolarados, deve usar protetor solar, óculos de sol e chapéu; levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que guardará no seu automóvel;
- A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço e descanso;
- No final da caminhada realizar-se-á piquenique conjunto com as iguarias que cada participante entender levar para partilhar com todos; o local dispõe de mesas, assadores, wc, parque infantil e frigorífico para acondicionamento de bebidas e alimentos.**

Inscrições e Informações

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às **17h00** do dia **05 de julho** de 2024, na Procuradoria-Geral Regional do Porto - 222 092 650 / 918 265 830 - martins.faf@gmail.com

¹ **Alimentos para levar na mochila:** Sandes (fiambre, presunto, queijo, vegetais, escolha geleias ou compotas em vez de gorduras); Saladas frias ricas em hidratos de carbono (massas e arroz); Frutas frescas (laranja, maçã, etc.); Chocolate (de preferência amargo); Bolachas e biscoitos; Frutos secos (quanto mais variado melhor); Barras energéticas; Snacks salgados; e principalmente água e/ou bebidas isotónicas. Construa o seu próprio menu, dando prioridade a alimentos de menor peso, maior energia e maior capacidade de conservação.