

XVII CAMINHADA DA PROCURADORIA-GERAL REGIONAL DO PORTO

“Caminhada das Pedras Parideiras”

Sábado, 03 de junho de 2023

Viagem à Pré-História - Serra da Freita - Arouca

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: junto à Mercearia-Tasquinha da Montanha, Rua da Senhora da Lage, aldeia do Merujal (Urrô) - Arouca

Coordenadas: 40.875070, -8.298714 / 40°52'30.252"N 8°17'55.37"W

Percurso

Partida / Chegada: junto à Mercearia-Tasquinha da Montanha na aldeia do Merujal (Urrô) - Arouca

Hora da partida: 09h45

Tipo de percurso: é um percurso de Pequena Rota (PR15 - Viagem à Pré-História), circular, marcado segundo as normas da FCMP, por caminhos rurais e de montanha, limpos e bem preservados

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 17,5 km

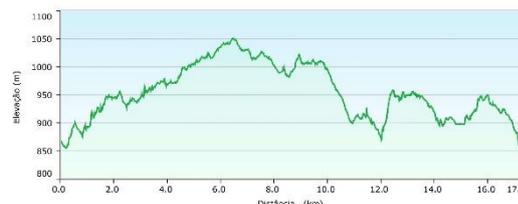
Duração do percurso: aproximadamente 7 horas, com paragens para alimentação e descanso

Nível de dificuldade: moderada

Desníveis: o percurso decorre em terreno montanhoso, com subidas e descidas moderadas na sua extensão e inclinação, apresentando, ao km 12, uma subida abrupta, mas pouco extensa

Desnível positivo acumulado: 695 m

Altitude mínima e máxima: 847 m / 1051 m



Pontos de interesse: manto colorido formado pela floração da urze, tojo e carqueja; aldeias de Albergaria da Serra, Castanheira, Cabaços, Mizarela e Merujal; pontes e moinhos do rio Caima; Pedras Boroas; antas e mamoadas; Pedras Parideiras; Marmitas de Gigante; Contacto Litológico da Mizarela; cascata da Frecha da Mizarela; miradouros; e concurso fotográfico “Um Olhar na Caminhada”.

Importante

1. O percurso é de dificuldade **moderada**, considerando algumas inclinações e a extensão que apresenta. Acessível a todos aqueles que, mesmo não tendo grande preparação física, estão habituados a caminhar. A disponibilidade de material técnico como vestuário e calçado adequado e o uso de bastão de caminhada, podem facilitar a tarefa. Cada participante deverá aferir da sua aptidão para o abordar;
2. Cada participante deverá levar na sua mochila água e alimentação suficiente para toda a jornada¹;
3. 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 eventuais alteração adversas 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;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço e descanso;
5. No final da caminhada haverá um convívio gastronómico na Mercearia-Tasquinha da Montanha na aldeia do Merujal, cujo preço por pessoa será de 15,00 €;
6. O regulamento do concurso fotográfico “Um Olhar na Caminhada” está disponível para consulta em www.pgdporto.pt.

Inscrições e Informações

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às **17h00** do dia **01 de junho** de 2023, 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.