

“Caminhada de Inverno”

Sábado, 16 de março de 2024

Serra da Cabreira – Vieira do Minho

Ponto de encontro

Hora: 09h00

Local: junto ao Café e Restaurante da Reta, na Rua de Casares, 102 (EN 205) - Calvos - Rossas - Vieira do Minho

Coordenadas: 41.571957, -8.062596 / 41°34'19.045"N 8°3'45.346"W

Percurso

Partida / Chegada: junto à casa do guarda florestal de Agra - Rossas - Vieira do Minho

Hora da partida: 09h30

Tipo de percurso: é um percurso circular, por estradão florestal e caminhos de montanha, limpos e bem preservados

Âmbito: ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 16,5 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas, com paragens para alimentação e descanso

Nível de dificuldade: moderada

Desníveis: o percurso decorre em terrenos de montanha, com subidas e descidas de inclinação moderada e pouco extensas, ultrapassáveis sem grandes dificuldades

Desnível positivo acumulado: 470 m

Altitude mínima e máxima: 833 m / 1156 m

Pontos de interesse: aldeia de Agra; a serra da Cabreira e as suas paisagens serenas e bucólicas; bosques formados por espécies folhosas e resinosas, cortados por rios e ribeiro, habitats preferenciais para espécies animais como o javali, o corço, o lobo, o esquilo e diversas espécies de aves; fojos do lobo, nascente do rio Ave e a bela e triste Lenda da Serra da Cabreira e do Rio Ave.

Importante

1. O percurso é de dificuldade **moderada**, considerando 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 no Café e Restaurante da Reta, na Rua de Casares, 102 (EN 205) - Calvos - Rossas - Vieira do Minho, cujo preço por pessoa será de 19,00 €;

Inscrições e Informações

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às 17h00 do dia **14 de março** 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.