

V CAMINHADA EM FORMA

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

PGD Porto

09 de julho de 2017

Percorrer a PR 14 - Trilho do Sobreiral da Ermida do Gerês

Local: aldeia da Ermida - Vilar da Veiga - Terras de Bouro

Ponto de encontro

Hora: 09h15

Local: No posto de combustível da CEPSA, na EN 308-1, em Vilar da Veiga, em direção à Vila do Gerês, 300 metros após a ponte sobre o rio Cávado (albufeira da Caniçada) - GPS: 41.679387, -8.175342 / 41°40'45.793"N 8°10'31.231"W

Percurso

Partida e Chegada: no Lugar da Ermida, junto à Casa Baranda - Alojamento e Restaurante, aldeia da Ermida, Vilar da Veiga GPS: 41.702134, -8.129733 / 41°42'7.682"N 8°7'47.039"W

Hora da Partida: 10h00

Tipo de Percurso: percurso circular de pequena rota (PR), por caminhos de montanha (marcado segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal).

Âmbito: desportivo, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 13,3 km

Duração do percurso: cerca de 6 horas

Nível de Dificuldade: moderado/alto

Desníveis: medianamente acentuados

Desnível acumulado: + 690 m

Altitude mínima e máxima: 307 m / 810 m

Pontos de interesse: aldeia da Ermida; miradouros; rio Arado; ponte do Arado; cascata do Arado; currais; fontes, vales do Arado e do Cávado; sobreiral da Ermida; vistas sobre a serra do Gerês e seus picos.

Importante

1. O percurso é de alguma exigência em termos físicos, considerando os desníveis e a extensão que apresenta; cada participante deverá aferir cuidadosamente 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 leve e que permita a transpiração, sapatos ou botas de montanha confortáveis e com boa aderência (nada a estrear), meias sem costuras, protetor solar, óculos de sol, chapéu e um agasalho na mochila;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço;
5. No final da caminhada haverá um convívio gastronómico no restaurante Casa Baranda, na aldeia da Ermida, cujo preço por pessoa será de 10,00 €;
6. Levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que guardará no seu automóvel.

Inscrições e Informações

Inscrições até às 17h00 do dia **05 de julho** de 2017 (abertas a magistrados, funcionários e familiares), na Procuradoria-Geral Distrital do Porto - 222092645 / 918265830 - martins.faf@gmail.com

¹ Alimentos para levar na mochila: Sandes (fiambre, presunto, queijo, vegetais, escolha geleias 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 variados 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.