

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

PGD Porto

25 de março de 2017

Percorrer o Trilho da Descoberta da Natureza – Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Local: São Jacinto – Aveiro

Encontro

Hora: 09:30

Local: Forte da Barra - Gafanha da Nazaré, local onde os participantes tomarão o *ferry boat* ou a lancha que fará a ligação fluvial a São Jacinto; o regresso será feito pelo mesmo meio.

Os veículos podem ficar estacionados no parque público junto ao cais de embarque.

GPS: 40.645041, -8.732778 | 40°38'42.147"N; 8°43'58.001"W

Percurso

Partida e Chegada: cais de embarque de São Jacinto

GPS: 40.661097, -8.729678 | 40°39'39.949"N; 8°43'46.841"W

Tipo de Percurso: percurso circular com marcação, em zona da mata e dunas

Âmbito: desportivo, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 10 km

Duração do percurso: cerca de 4 horas

Nível de Dificuldade: fácil

Desníveis: sem desníveis

Desnível acumulado: + 55 m / - 55 m

Altitude mínima e máxima: 0 m / 14 m

Pontos de interesse: ria de Aveiro; São Jacinto; zonas da mata, dominadas pelo pinheiro-bravo e espécies de folhosas e arbustivas; diversas aves a que vulgarmente chamamos de “pássaros”; na zona dunar, um passadiço sobrelevado conduz o visitante até à praia, permitindo apreciar a vegetação das areias litorais e a morfologia do terreno; na pateira, evitando fazer barulho, observam-se as aves aquáticas que ali se refugiam.

Importante

1. O percurso é fácil e acessível a todos;
2. Cada participante deverá adquirir o título de transporte para a travessia da ria de Aveiro (preço de ida e volta: para adultos 3.20€; crianças dos 4 aos 12 anos e > 65 anos: 1,50€);
3. Cada participante deverá levar na sua mochila água e alimentação suficiente para toda a jornada¹;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço;
5. 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;
6. No final da caminhada haverá um convívio gastronómico no restaurante A Cave, na Gafanha da Encarnação, Ílhavo, cujo preço por pessoa será de 12,50 €;
7. Levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que guardará no seu automóvel.

Inscrições e Informações

Inscrições até às 16h00 do dia 22 de março de 2017 (abertas a magistrados, funcionários e familiares), junto do secretariado da PGD do Porto, por SIMP ou telefone

Contactos:

José Carlos Filipe: 222 092 646 / 93 369 60 25

Fernando Martins: 222 092 645 / 91 826 58 30

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.