

VI CAMINHADA EM FORMA - PGD Porto

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

21 de abril de 2018

Percorrer a Ecovia dos Arcos de Valdevez - Etapa 3 - Local: Vilela - Sistelo - Arcos de Valdevez

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: No parque de estacionamento do supermercado Pingo Doce, Arcos de Valdevez, na EN 101 - GPS: 41.829464, -8.415744 / 41°49'46.07"N 8°24'56.678"W

Percurso

Partida: na Ponte Medieval de Vilela, Vilela - **GPS:** 41.921060, -8.441099 / 41°55'15.816"N 8°26'27.956"W

Chegada: Largo Visc. do Rio Vez - Sistelo - **GPS:** 41.973696, -8.374234 / 41°58'25.306"N 8°22'27.242"W

Hora da Partida: 10h30

Tipo de Percurso: percurso linear, por caminhos tradicionais ao longo das margens do rio Vez.

Âmbito: desportivo, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 10,7 km

Duração do percurso: cerca de 4 horas

Nível de Dificuldade: fácil a moderado

Desníveis: pouco acentuados

Desnível acumulado: + 500 m

Altitude mínima e máxima: 68 m / 300 m

Pontos de interesse: ponte Medieval de Vilela; fauna e flora ribeirinha; rio Vez - integrado na lista de Sítios de Importância Comunitária da Rede Natura 2000; aldeia de Sistelo - classificada como "**Paisagem Cultural**", na forma de Monumento Nacional/Sítio de Interesse Nacional, a primeira do seu género em Portugal, e uma das vencedoras do concurso 7 Maravilhas de Portugal - Aldeias.

Importante

1. **O percurso é fácil a moderado. Mas dada a sua extensão, 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 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 A Floresta, nos Arcos de Valdevez, 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 **19 de abril** de 2018 (abertas a magistrados, funcionários e familiares), na Procuradoria-Geral Distrital do Porto - 222 092 645 / 918 265 830 - 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.