

# VII CAMINHADA EM FORMA - PGD PORTO

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

**26 de maio de 2018**

**Percorrer a PR 3 - Trilho Castrejo - Castro Laboreiro - Melgaço**

---

## Ponto de encontro

Hora: 10h00

Local: No parque de estacionamento, junto ao Hotel Miracastro, no centro de Castro Laboreiro, Melgaço

GPS: 42.0275282, -8.1602722 / 42.0275282°N 8.1602722°W / 42°1'39.102"N 8°9'36.98"W

## Percurso

Partida e Chegada: centro de Castro Laboreiro

Hora da Partida: 10h30

Tipo de Percurso: por caminhos antigos e de montanha (percurso pedestre de Pequena Rota, marcado segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal).

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 20,0 km

Duração do percurso: aproximadamente 7 horas

Nível de Dificuldade: muito difícil

Desníveis: zonas com pendentes acentuadas

Desnível acumulado: + 800 m

Altitude mínima e máxima: 730 m / 1120 m

Pontos de interesse: caminhos medievais de lição entre as brandas e as inverneiras; ponte da Assureira, ponte Nova ou da Cava da Velha (construída na época romana e reformada na época medieval, classificada como monumento nacional); formações rochosas do Bico do Patelo e do Penedo Grande; inverneiras (aldeias situadas a altitude mais baixa, em vales abrigados, onde os locais passavam o inverno); brandas (aldeias de altitude onde os locais faziam as sementeiras e passavam a maior parte do ano); rio Laboreiro, bosques de carvalho alvarinho; Castelo de Castro Laboreiro, igreja paroquial, pelourinho.

## Importante

1. O percurso é de elevada exigência em termos físicos, considerando os desníveis e a extensão que apresenta; além da extensão, os participantes serão confrontados com subidas prolongadas e íngremes, fisicamente exigentes; 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 jornada<sup>1</sup>;
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 O Vidoeiro, cujo preço por pessoa será de 13,00 €;
6. Levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que guardará no seu automóvel.

## Inscrições e Informações

Inscrições até às 12h00 do dia **24 de maio** de 2018 (abertas a magistrados, funcionários e familiares), na Procuradoria-Geral Distrital do Porto - 222 092 645 / 918 265 830 - martins.faf@gmail.com

---

<sup>1</sup> **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.