

## II CAMINHADA EMFORMA (é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

PGD Porto

10 de setembro de 2016

Percorrer a Via XVII do Itinerário de Antonino ou Via Nova – “Geira Romana”

Local: Parque Nacional da Peneda Gerês

### Percurso

Partida e Chegada da caminhada: Parque de Campismo de Cerdeira – Rua de Cerdeira, 400 – Campo do Gerês – Terras de Bouro – 41.763864, -8.190064 / - 41°45'47.9"N 8°11'25.1"W

Hora de Início da caminhada: 09h30

Tipo de Percurso: com início e fim no Parque de Campismo Cerdeira, segue o troço da Via Romana (Geira, ou Via Nova) entre as milhas XXVII e XXXIV, na Portela do Homem. O caminho percorre a frondosa Mata de Albergaria e, por isso, está abrigado do sol.

Âmbito: cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 16 km

Duração do percurso: cerca de 5 horas

Nível de Dificuldade: fácil

Desníveis: pouco acentuados

Altitude mínima e máxima: 570 m / 770 m

Pontos de interesse: Via Romana, marcos miliários, mata de Albergaria, serra Amarela, cascatas do rio Homem, albufeira de Vilarinho das Furnas, fraga do Sarilhão, antigo posto de fronteira Portugal-Espanha.

### Importante

1. Cada participante deverá levar na sua mochila água e alimentação suficiente para toda a jornada<sup>1</sup>;
2. Deverá usar-se 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;
3. A meio do percurso, na Portela do Homem, será feita uma pausa maior para almoço (no local há um pequeno café);
4. Durante o percurso há a possibilidade de se refrescar nas belas e límpidas águas das cascatas do rio Homem;
5. No final da caminhada haverá um convívio gastronómico no restaurante Cantinho do Antigamente, na freguesia de Covide, cujo preço por pessoa será de 7,50 €;
6. 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 09 de setembro de 2016 (abertas a magistrados, funcionários e familiares), junto do secretariado da PGD do Porto, por SIMP ou telefone

Contactos:

Fernando Martins: 91 826 58 30

José Carlos Filipe: 93 369 60 25

---

<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.