CAMINHADA DO OUTONO - PGD Porto

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

26 de Outubro de 2019

Das Lagoas de Bertandos ao Lethes - Ponte de Lima

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: Casa de São Sebastião - São Pedro de Arcos - Ponte de Lima

Coordenadas: 41.764075, - 8.655982 / 41.7640750° N 8.6559820° W / 41° 45' 50.67" N 8° 39' 21.535" W / Q87V+JJ Arcos

Percurso

Partida / Chegada: das Lagoas de Bertandos e São Pedro D'Arcos ao cais da Garrida, em Refoios do Lima

Hora da partida: 10h00

Tipo de percurso: linear, pela Área Protegida das Lagoas de Bertandos e Ecovia do rio Lima

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 15,0 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas

Nível de dificuldade: fácil

Desníveis: o percurso realiza-se em terreno predominantemente plano

Desnível acumulado: insignificante

Altitude mínima e máxima: 10 m / 50 m

Pontos de interesse: fauna e flora da Área Protegida das Lagoas de Bertandos (zona húmida de importância internacional); moinhos, açudes e pontes; solar de Bertandos; ponte Romano-Gótica e centro histórico de Ponte de Lima; jardins do Festival Internacional dos Jardins e do Parque do Arnado; galeria ripícola do rio Lima; lendas do Rio Lethes (esquecimento) e das Unhas do Diabo; etc..

Importante

1. O percurso realiza-se em terreno predominantemente plano, de piso regular, sem grandes dificuldades técnicas e físicas. **Mesmo assim, 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 confortável e adequada ao estado do tempo, sapatos ou botas de montanha confortáveis e com boa aderência (nada a estrear), meias sem costuras e levar um agasalho na mochila. Em caso de chuva, quedas de água e para eventual alteração do estado do tempo ao longo da caminhada, o ideal é levar um **casaco impermeável** e uma **funda** para cobrir a mochila - **o poncho serve os dois propósitos**. Em dias ensolarados, deve usar protetor solar, óculos de sol e chapéu;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço;
5. No final da caminhada haverá um convívio gastronómico na Casa de S. Sebastião - Eventos, em São Pedro de Arcos, Ponte de Lima (coordenadas: 41.764075, - 8.655982), cujo preço por pessoa será de 13,50 €;
6. Levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que guardará no seu automóvel, a que acrescerá uma muda de sapatos em caso de chuva.

Inscrições e Informações

Inscrições até às 17h00 do dia **24 de Outubro** de 2019 (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.