

CAMINHADA DO INVERNO - PGrPorto

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

22 de Fevereiro de 2020

de Mafómedes à Capela da Senhora da Serra, no alto da serra do Marão - Baião

Ponto de encontro

Hora: 09h00

Local: Casa da Comunidade da aldeia de Mafómedes - freguesia da Teixeira e Teixeiró - Baião

Coordenadas: 41.216712, - 7.909049 / 41.2167120° N 7.9090490° W / 41° 13' 0.163" N 7° 54' 32.576" W

Percurso

Partida / Chegada: Casa da Comunidade da aldeia de Mafómedes - freguesia da Teixeira e Teixeiró - Baião

Hora da partida: 09h30

Tipo de percurso: circular, por caminhos rurais e de montanha, não marcado

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 16,0 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas

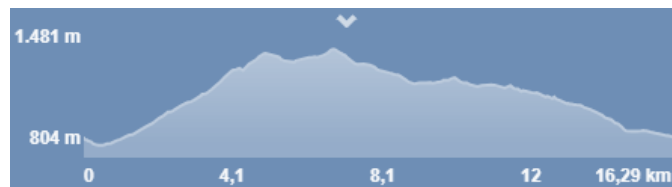
Nível de dificuldade: difícil

Desníveis: ascensão por estradão, ao longo de sensivelmente 3,5 km, com pendente acentuada

Desnível acumulado: 850 m

Altitude mínima e máxima: 804 m / 1416 m

Perfil:



Levar na mochila água e alimentação suficiente para toda a jornada!

Pontos de interesse: aldeia de Mafómedes, um dos lugares mais isolados do concelho de Baião; paisagens sobre os vales do Teixeira, do Douro e do Corgo; capela da Senhora da Serra; o ponto mais elevado da serra do Marão; minas do Teixo.

Importante

1. O percurso é exigente em termos físicos, considerando o desnível e a extensão que apresenta; além da extensão, os participantes serão confrontados, nos três quilómetros iniciais, com uma subida prolongada e íngreme, fisicamente exigente; 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 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 Tasca do Dino, em Várzea da Ovelha e Aliviada, Marco de Canaveses (coordenadas: 41.201987, -8.095075 / 41.2019870° N 8.0950750° W), cujo preço por pessoa será de 15,00 €;
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 12h00 do dia 20 de Fevereiro de 2020 (abertas a magistrados, funcionários e familiares), na Procuradoria-Geral Regional 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.