

XI CAMINHADA DA PGreg PORTO

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

12 de Setembro de 2021

de Valença a Vila Nova de Cerveira pelas margens do rio Minho

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: Estacionamento da Fortaleza de Valença

Coordenadas: 42.029474, -8.643654 / 42°1'46.106" N 8°38'37.154" W

Regresso: o regresso a Valença far-se-á em viagem de comboio, com partida da estação da CP de Vila Nova de Cerveira pelas 17:20 horas. A aquisição do título de transporte é feita a bordo e terá um custo de 1,80 €/pessoa.

Percurso

Partida / Chegada: Porta do Sol da Fortaleza de Valença / Parque de Lazer do Castelinho (Vila Nova de Cerveira)

Hora da partida: 10h00

Tipo de percurso: linear, pela Ecopista do Rio Minho, considerada a 3.ª melhor Via Verde da Europa

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 17 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas

Nível de dificuldade: fácil

Desníveis: percurso plano

Desnível acumulado: - 63 m

Altitude mínima e máxima: 5 m / 75 m

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

Pontos de interesse: Fortaleza de Valença com o seu casario, as construções militares, as igrejas, as vistas para o rio Minho; riqueza ambiental do rio Minho com a presença de várias espécies de aves, de anfíbios e de peixes; legado histórico de construções populares que testemunham o engenho e as artes da pesca fluvial artesanal; centro histórico cerveirense; rentrée desmascarada.

Importante

1. O percurso é fácil. No entanto, dada a extensão que apresenta, 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 adversa 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. Levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que transportará na sua mochila;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço, junto ao Parque de Lazer de Montorros, servido por um pequeno bar e instalações sanitárias;
5. No final da caminhada realizar-se-á piquenique de convívio entre os participantes podendo, quem o desejar, utilizar os bares de apoio do parque para aquisição de bebidas e alimentos;
6. **Deverão ser observadas as normas da DGS em vigor.**

Inscrições e Informações

Inscrições até às 17h00 do dia 10 de Setembro de 2021 (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.