

XII CAMINHADA DA PROCURADORIA-GERAL REGIONAL DO PORTO

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

27 de novembro de 2021

Pedras, Moinhos e Aromas de Santiago - Soalhães - Marco de Canaveses

Ponto de encontro

Hora: 09h00

Local: Igreja Matriz de Soalhães

Coordenadas: 41.159997, -8.097196 / 41°9'35.989"N 8°5'49.906"W

Percurso

Partida / Chegada: Igreja Matriz de Soalhães, freguesia de Soalhães, concelho do Marco de Canaveses

Hora da partida: 09h15

Tipo de percurso: é um percurso de Pequena Rota (PR1 MCN), circular, marcado segundo as normas da FCMP, por caminhos rurais antigos, limpos e bem preservados

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 15 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas, com uma paragem para comer/beber e descansar

Nível de dificuldade: moderado

Desníveis: apresenta inclinações abruptas, mas pouco extensas

Desnível acumulado: + 550 m

Altitude mínima e máxima: 352 m / 703 m

Pontos de interesse: Igreja Matriz de Soalhães (Monumento Nacional) e outras construções religiosas, moinhos de água, bosques de carvalhos, aldeias e paisagem natural da serra da Aboboreira, crónica da Terra de Mata e Queima.

Importante

1. O percurso é de dificuldade **moderada**, considerando algumas inclinações e a extensão que apresenta. **Acessível a todos aqueles que, mesmo não tendo grande preparação física, estão habituados a caminhar. A disponibilidade de material técnico como vestuário e calçado adequado e o uso de bastão de caminhada, podem facilitar a tarefa. 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 guardará no seu automóvel;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço e descanso;
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 16,50 €;
6. **Deverão ser observadas as normas da DGS em vigor.**

Inscrições e Informações

Inscrições até às 17h00 do dia 25 de Novembro 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.