

XIII CAMINHADA DA PROCURADORIA-GERAL REGIONAL DO PORTO

(é Mister Fortalecer a Magistratura Andando)

26 de março de 2022

Rota de Manhouce – Manhouce – São Pedro do Sul

Ponto de encontro

Hora: 09h45

Local: Largo da Escola – Manhouce

Coordenadas: 40.823516, -8.214140 / 40°49'24.658"N 8°12'50.904"W

Percurso

Partida / Chegada: Largo da Escola, freguesia de Manhouce, concelho de São Pedro do Sul

Hora da partida: 10h00

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

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 15,3 km

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

Nível de dificuldade: moderado

Desníveis: subida acentuada do km 1 ao km 4; a partir deste ponto o percurso decorre sobretudo em terreno plano ou a descer

Desnível positivo acumulado: 590 m

Altitude mínima e máxima: 560 m / 910 m

Pontos de interesse: ponte de Manhouce (de origem romana), ribeira de Manhouce, poço da Silha, ribeira da Vessa, aldeias de Gestosinho, Bondança, Salgueiro, Malfeitoso e Lageal, ponte medieval sobre a ribeira da Bondança, Igreja Matriz de Manhouce e paisagem natural do Maciço da Gralheira (inclui as serras da Freita, da Arada, do Arestal e de S. Macário).

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 eventuais alteração adversas 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 no restaurante Mira Freita, em Felgueira, Arões, Vale de Cambra (coordenadas: 40.838036, -8.296757 / 40°50'16.93"N 8°17'48.325"W), cujo preço por pessoa será de 14,00 €;
6. Deverão ser observadas as normas da DGS em vigor.

Inscrições e Informações

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às **17h00** do dia **25 de março** de 2022, na Procuradoria-Geral Regional do Porto – 222 092 650 / 918 265 830 – martins.faf@gmail.com

¹ **Alimentos para levar na mochila:** Sandes (fiambre, presunto, queijo, vegetais, escolha geleias ou compotas 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 variado 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.