

# XV CAMINHADA DA PROCURADORIA-GERAL REGIONAL DO PORTO

## “Caminhada do Inverno 2022”

Quinta-feira, 01 de dezembro de 2022

### Da Colónia Agrícola de Chã de Lamas a Corno de Bico – Paredes de Coura

#### Ponto de encontro

Hora: 08h45

Local: CEIA - Centro de Educação e Interpretação Ambiental da Paisagem Protegida do Corno de Bico – Chã de Lamas - Vascões – Paredes de Coura

Coordenadas: 41.913333, - 8.492500 / 41°54'49.7"N 8°29'33.4"W

#### Percurso

Partida / Chegada: Colónia Agrícola de Chã de Lamas - Vascões - Paredes de Coura

Hora da partida: 09h00

Tipo de percurso: circular, por caminhos rurais e de montanha, limpos e bem preservados

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 18,0 km

Duração do percurso: aproximadamente 8 horas, com paragens para comer, beber e descansar

Nível de dificuldade: moderada

Desníveis: subida moderadamente acentuada entre os kms. 5 e 10; até e a partir deste ponto o percurso decorre sobretudo em terreno plano ou a descer

Desnível positivo acumulado: 481 m

Altitude mínima e máxima: 550 m / 883 m

Pontos de interesse: a Colónia Agrícola de Chã de Lamas, criada pelo Estado Novo no seio da política de reestruturação agrária levada a cabo pela Junta de Colonização Interna para tornar cultiváveis grandes áreas de terreno baldio; a Paisagem Protegida do Corno do Bico; os monumentos megalíticos; as aldeias e povoações minhotas; o Miradouro do Corno de Bico, instalado num dos pontos mais altos do concelho de Paredes de Coura, apresenta uma vista panorâmica sobre o território do concelho e as principais serras envolventes; e o **curso fotográfico “Um Olhar na Caminhada”**.

#### **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 jornada<sup>1</sup>;
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 na sede da Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Vascões, cujo preço por pessoa será de 20,00 €;
6. **O regulamento do curso fotográfico “Um Olhar na Caminhada” está disponível para consulta em [www.pgdporto.pt](http://www.pgdporto.pt).**

#### **Inscrições e Informações**

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, **até às 17h00** do dia **28 de novembro** de 2022, na Procuradoria-Geral Regional do Porto - 222 092 650 / 918 265 830 - [martins.faf@gmail.com](mailto:martins.faf@gmail.com)

<sup>1</sup> **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.