

XVI CAMINHADA DA PROCURADORIA-GERAL REGIONAL DO PORTO

“Caminhada da Água”

Sábado, 04 de março de 2023

Da Praia da Granja ao Jardim da Cordoaria pela orla marítima de Gaia e marginal do rio Douro

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: Estação ferroviária da Granja – Vila Nova de Gaia

Os participantes podem estacionar a sua viatura no parque do Tribunal da Relação do Porto e fazer a viagem de comboio até à estação da Granja, iniciando-a na estação de Porto – São Bento; partidas de Porto – São Bento às 08h30 e 08h50; custos: Intermodal Andante – título Z3 – 1,70€; Monomodal CP – 3 Zonas – 1,80€; para detentores da assinatura Andante Metropolitano, é só validar.

Percurso

Partida / Chegada: Praia da Granja / Palácio da Justiça do Porto

Hora da partida: 10h00

Tipo de percurso: linear, pela orla marítima de Gaia e pela marginal do rio Douro, em traçado destinado especificamente à circulação de pessoas

Âmbito: histórico-cultural, ambiental e paisagístico

Distância a percorrer: 20,0 km

Duração do percurso: aproximadamente 7 horas, com paragens para comer, beber e descansar

Nível de dificuldade: fácil

Desníveis: insignificantes, o percurso é plano

Desnível positivo acumulado: 100 m

Altitude mínima e máxima: 0 m / 80 m

Pontos de interesse: fauna e flora dos ecossistemas ribeirinhos; praias de Gaia; Capela do Senhor da Pedra; rochedos da Praia de Lavadores, que são o resultado dos magmas que ascenderam à superfície da Terra e arrefeceram; Reserva Natural Local do Estuário do Douro; vistas desafogadas sobre o rio Douro e a outra margem; miradouro do Jardim do Morro e tabuleiro superior da Ponte Luís I; Terreiro da Sé; Centro Histórico do Porto; e concurso fotográfico “Um Olhar na Caminhada”.

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 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, na praia de Salgueiros, local servido por vários estabelecimentos de restauração;
5. **No final da caminhada realizar-se-á piquenique conjunto com as iguarias que cada participante entender levar para partilhar com todos;**
6. O regulamento do concurso fotográfico “Um Olhar na Caminhada” está disponível para consulta em www.pgdporto.pt.

Inscrições e Informações

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às **17h00** do dia **03 de março** de 2023, 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.