

CAMINHADA DE VERÃO e CONVÍVIO DE FINAL DE ANO

Sábado, 28 de junho de 2025

Senhora da Pegadinha - Bravães - Ponte da Barca

Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: Capela de Nossa Senhora da Pegadinha - Bravães - Ponte da Barca

Coordenadas: 41.778557, -8.443213 / 41°46'42.805"N 8°26'35.567"W

Percurso

Partida / Chegada: Capela de Nossa Senhora da Pegadinha - Bravães - Ponte da Barca

Hora da partida: 10h00

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

Âmbito: paisagístico-cultural

Distância a percorrer: 13,7 km, com eventual possibilidade de se encurtar o percurso em cerca de 5 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas, com paragens para alimentação e descanso

Nível de dificuldade: moderado

Desníveis: percurso com subidas e descidas de inclinação moderada a elevada

Desnível positivo acumulado: 640 m

Altitude mínima e máxima: 70 m / 400 m

Pontos de interesse: as aldeias; os mosteiros românicos de Bravães e de S. Martinho de Crasto; o recinto da capela de Nossa Senhora da Pegadinha, localizado num miradouro natural, que revela a majestade do Vale do Lima e as paisagens dos concelhos de Arcos de Valdevez, Ponte de Lima, Paredes de Coura e Viana do Castelo.

Importante

1. O percurso é de dificuldade **moderada**, considerando a extensão e a inclinação que apresenta, o tipo de terrenos que percorre e a quantidade de esforço físico necessário. No entanto, é acessível a todos aqueles que, mesmo não tendo grande preparação física, estejam habituados a caminhar. A disponibilidade de material técnico como o bastão de caminhada, de vestuário e de calçado adequados, pode facilitar a tarefa. Cada participante deverá aferir da sua aptidão para o abordar;
2. Cada participante deverá levar na sua mochila água e alimentos suficientes 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 realizar-se-á piquenique conjunto com as iguarias que cada participante entender levar para partilhar com todos, que constituirá o convívio de final de ano da PgReg.Porto; o local dispõe de cozinha, mesas, assadores, frigorífico para acondicionamento de bebidas e alimentos, assim como de instalações sanitárias.**

Inscrições e Informações

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às **17h00** do dia **27 de junho** de 2025, 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.