

No âmbito das iniciativas que promovem para assinalar o centenário do nascimento do escritor português Miguel Torga, os Serviços de Documentação da Universidade do Minho convidam os utentes das bibliotecas da Universidade para uma

## CAMINHADA TORGUIANA PELO GERÊS

### INFORMAÇÕES

---

**Data:** 13 de Outubro de 2007

**Hora de saída/chegada:**

9 horas – 16h30m

**Local de partida/chegada:**

\* Junto à rotunda do Campus de Gualtar

\* Transporte gratuito em autocarro do Campus de Gualtar até ao Campo do Gerês (ponto de início da caminhada) e da Vila do Gerês (ponto final da caminhada) até ao Campus de Gualtar

**Características da caminhada:**

\* Percurso: Campo do Gerês – Lamas – Miradouro da Boneca – Miradouro da Fraga Negra – Vila do Gerês

\* Extensão: Cerca de 10 km

\* Duração: Cerca de 4 horas

\* Grau de dificuldade: Médio/baixo

**Outras informações:**

\* Durante a realização da caminhada estão previstas algumas paragens em que serão lidos poemas e/ou extractos de textos de Miguel Torga pelo Sindicato de Poesia de Braga.

\* Numa dessas paragens aproveitar-se-á para fazer uma refeição ligeira, pelo que os participantes na caminhada deverão transportar um pequeno farnel.

**Observações e recomendações práticas:**

1 – O percurso da caminhada poderá ser realizado por qualquer pessoa saudável e sem limitações para caminhar. O percurso é considerado com nível de dificuldade médio/baixo, por ser curto mas apresenta alguns desníveis um pouco acentuados, especialmente na parte final e descendente.

2 – Recomenda-se o uso de calçado confortável (preferencialmente botas impermeáveis, mas sapatilhas de desporto também poderão ser utilizadas), uma vez que os pés são o elemento fundamental nesta actividade.

3 – Recomenda-se o uso de roupa confortável. Dado que estamos num período de instabilidade e transição entre estações, sugere-se a utilização de duas ou mais camadas de roupa no tronco (t-shirt interior, sweat-shirt/polar/camisola, etc.), que se poderão vestir/despir de acordo com a temperatura. É indispensável transportar um blusão/casaco impermeável (de preferência respirável). É recomendável levar chapéu se estiver sol, ou gorro se estiver frio.

4 – O farnel para a refeição ligeira que se realizará no Miradouro da Boneca deve ser nutritivo mas leve. Não transporte mais do que o tem a certeza que vai comer (lembre-se que é o seu corpo que suportará o peso). Barras energéticas ou de cereais, fruta (particularmente banana), frutos secos, bolachas e chocolates são alguns dos alimentos adequados para esta actividade, uma vez que são muito energéticos/nutritivos e simultaneamente leves.

5 – Não se esqueça de levar água. Pelo menos 1 litro por pessoa (1,5 ou 2 litros para as pessoas que costumam ter mais necessidade de líquidos).

6 – Transporte os alimentos, a água e a roupa que não estiver vestida numa mochila, que deverá ser tão confortável quanto possível.

7 – Se gosta de fotografia, não se esqueça da máquina.

**Inscrição:**

\*Os interessados deverão inscrever-se, até ao próximo dia 11 de Outubro, nos balcões de atendimento das Bibliotecas da Universidade do Minho, ou enviando uma mensagem com o assunto “Caminhada Torguiana” com o seu nome e contacto telefónico para o endereço [severina@sdum.uminho.pt](mailto:severina@sdum.uminho.pt).

\* Apenas se poderá assegurar o transporte entre o Campus de Gualtar e os pontos de início e do fim do percurso da caminhada para os primeiros 45 inscritos.