



CANOAGEM

RIO ALVOCO / SECTOR 2

ALVOCO DAS VÁRZEAS / AVÔ

(esta informação deverá ser do conhecimento de todos os participantes)

DESCRIÇÃO

É o sector mais técnico, com menos açudes, mas muitas passagens com rápidos estreitos, alguns com rochedos no leito do rio, onde o contacto com a água é inevitável... A parte final da descida transpõe-se alguns açudes em rampa.

FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: Linear. **Ponto de encontro:** 9h30m/ Ponte Medieval de Alvoco das Várzeas (concelho de Oliveira do Hospital) **Extensão:** 8km. **Duração média:** 5h/6h (dependendo do sector, da corrente rio e do ritmo e experiência dos participantes. Inclui paragem para almoço) **Época recomendada:** Outono/Inverno/Primavera (Outubro a Maio). **Dificuldade:** médio, dependendo da condição física dos participantes e das condições do rio. **Mínimo:** 6 participantes. **CLASSIFICAÇÃO:** *** (os participantes deverão ter experiência em canoagem)

ATIVIDADES EXTRAS

Só disponível para grupos de 15 ou mais participantes e com reserva prévia do respetivo extra. Estas atividades só se realizam caso as condições atmosféricas o permitirem. Os preços apresentados são por participante.

- Slide: 5€
- Slide + rappel: 7,5€
- Tiro com arco: 2,5€
- Paintball / BTT: 12,5€

PREÇOS

27,5€/pax. Inclui equipamentos, seguro, enquadramento, guias e transporte de condutores entre o início e o final da descida e conjunto fato de neoprene + bota. Quem tem fato de neoprene, preço da descida fica por 25€. **Solicite os preços especiais para grupos.**

INSCRIÇÕES

Para efetivar a inscrição, basta indicar um nome, contatoº de telemóvel e enviar para a Trans Serrano até 5 dias antes, 50% de adiantamento da reserva, para o NIB: 0035.0345.0000.6867.5301.1. É necessário o envio da **lista de nomes completos e data de nascimento** de todos os participantes por e-mail (geral@transserrano.com), até 2 dias antes da atividade. Para aluguer dos fatos, é necessário enviar, por e-mail, **o tamanho de corpo** (S, M, L, XL, XXL, XXXL) e **tamanho de pés** (36-44) de cada participante, até 2 dias antes da atividade.



ADVERTÊNCIAS

Este rio exige experiência prévia em canoagem por parte dos participantes. Aconselha-se boa forma física: o percurso é muito extenso e duro. Existe probabilidade de pequenos acidentes no contacto com árvores e pedras durante o percurso. Não aceitamos a participação de crianças e jovens menores de 16 anos). Contudo, este rio tem uma envolvente natural deslumbrante com vegetação variada e inúmeras aves. Apesar de ser um rio selvagem, visto que normalmente não se vê ninguém entre o início e o final da descida (não há povoações no percurso), e de ter rápidos permanentes, é um rio que proporciona uma descida inesquecível

Durante o Inverno, ou em alturas de precipitação elevada, o caudal do rio pode variar rapidamente em algumas horas, pelo que a realização da descida está sempre dependente da análise e avaliação do rio na própria altura, tendo também em conta a experiência dos participantes e a sua faixa etária. Durante a primavera ou verão a realização da descida não é realizada.

Os participantes devem ter atenção aos óculos. Devem vir com fitas/cordão para não se perderem no rio. Não recomendamos o uso de telemóveis, máquinas fotográficas e outros aparelhos eletrónico ao longo da descida. Durante a descida não deve ser deixado nada visível no interior das viaturas. E tudo o que for considerado de valor deverá ser colocado numa mochila (que andar sempre com os participantes ou com a organização).

O QUE DEVE TRAZER

PRIMAVERA: fato de banho, protetor solar, toalha para o final da descida, ténis ou outro calçado não muito pesado e que proteja os dedos (não deverão trazer chinelos ou outro tipo de calçado que não fique bem preso aos pés e que não proteja os dedos). Caso pretendam levar roupa vestida durante a descida, deverão trazer uma muda de roupa para o final. Deverão ainda trazer água e almoço leve à base de sandes, fruta e barras energéticas.

INVERNO: roupa quente e leve para vestir por debaixo do fato, por exemplo uma camisola térmica ou parte de cima do fato de treino, com camisola interior. Se não utilizarem botas de neoprene, recomendamos utilização de ténis velhos, cantil ou garrafa de água, almoço leve (sandes, fruta, barras energéticas), roupa seca e quente e muda de calçado para o final e toalha de banho.

CLASSIFICAÇÃO DA DIFICULDADE

Esta classificação foi adaptada da Classificação Internacional da Dificuldade de Navegabilidade dos Rios.

Um rio tem sempre mais do que um grau de dificuldade dado as características das margens e do seu leito. Durante o ano e dependendo das condições atmosféricas os rios também variam a sua classificação.

1 Estrela: Iniciação. Sem muitas ondas e sem grandes obstáculos. Um ou outro rápido sem perigo.

Rápidos pequenos com ondas médias, com ou sem obstáculos, variando entre canais médios a estreitos.

2 Estrelas: Dificuldade moderada. Recomenda-se já alguma experiência. Em alguns troços do rio ondas médias, alguns obstáculos de transposição. É necessário algumas manobras básicas. O praticante deve contar com algumas molhas.

3 Estrelas: Difícil. Canais muito complexos com muitos obstáculos a evitar. Ondas e rápidos consideráveis. São necessárias manobras de precisão. Todos os participantes deverão ter experiência em canoagem.

4 Estrelas: Muito difícil. Rápidos grandes e violentos, quase sempre seguidos, sem interrupção. Alguns obstáculos com grandes correntes. Qualquer erro acaba num banho. Participantes devem ter capacidade de estar em autonomia.

COMO CHEGAR?

Apanhar a IP3 antes ou depois de Coimbra (depende se vem de sul ou norte pela A1) e sair em Raiva, onde tem uma placa que diz IC6 Arganil e Covilhã. Seguir a IC6 que a certa altura se transforma na N17. Uns km há frente encontram uma rotunda e seguem para Oliveira do Hospital (não virar para Arganil). Em Vendas de Galizes virar à direita para Covilhã e seguir sempre em frente até chegar à Ponte das Três Entradas, onde se vira à esquerda em direção a Covilhã. Uns km mais à frente encontram Alvoco das Várzeas ou Vide (consoante o caso). A ponte está no meio da povoação.

OPÇÕES DE REFEIÇÃO (para grupos com mais de 15 participantes)

- **Almoço / Buffet** (servido na margem do rio): 2 sandes, 1 croissant misto, 1 salgado, 1 chocolate, fruta, água, sumo. Preço por pessoa 5€. **Só se faz para um mínimo de 15 pessoas.**
- **Almoço volante individual** (servido na margem do rio): saco individual com 2 sandes, 1 croissant misto, 1 salgado, 1 chocolate, fruta, 1 garrafa de água de 25 cl. Preço por pessoa 6€. **Só se faz para um mínimo de 15 pessoas.**

OUTRAS CONDIÇÕES

- **Os valores incluem:** a) **seguro de acidentes pessoais:** inclui cobertura de morte ou invalidez permanentes de 20.000€ e despesas de tratamento de 3.500€ (apólice 202126631, Allianz Portugal); b) **seguro de responsabilidade civil:** inclui cobertura de 75.000€ por sinistro (apólice 95/934311, Liberty Seguros, SA).
- **Aos valores** apresentados acresce IVA à taxa em vigor.
- Os **valores** incluem sempre equipamento específico da atividade, **guias e os seguros**.
- A Trans Serrano reserva-se o **direito de cancelar ou alterar a data da atividade no próprio dia**, caso as condições atmosféricas ou outras coloquem em causa a segurança dos participantes.
- A Trans Serrano reserva-se o **direito de cancelar ou alterar a data da atividade com aviso prévio**, caso não obtenha o número mínimo de participantes necessário para a realização da atividade.
- Em caso de não comparência ou desistência nas 24 horas antecedentes à atividade, sem qualquer tipo de notificação, a Trans Serrano reserva-se no direito de reter ou exigir o pagamento de 50% do preço da atividade.

Convívio único! Experiências inesquecíveis!
Paisagens, emoções e sabores do nosso Portugal! Profissionalismo da Trans Serrano

Atividades CARBONO ZERO

Uma parte das nossas receitas reverte a favor da reflorestação da Serra da Lousã.

Atividades RESPONSABILIDADE SOCIAL

Uma parte das nossas receitas reverte a favor de uma instituição de cariz social da Região Centro.

