

**26 a 29 de Agosto 2018**



## Expedição em canoa Rio Minho Internacional

### DESCRIÇÃO

Expedição de canoagem no rio mais a Norte de Portugal, entre Melgaço e Valença. Numa região plena de belezas naturais e históricas, o rio Minho é um rio irrequieto e cheio de emoção. O programa prevê visitas culturais e contacto com a gastronomia local.

### ADVERTÊNCIAS

- Não recomendamos esta atividade a crianças com idade inferior a 12 anos
- A descida do Minho Internacional é uma atividade que envolve algum esforço físico. Recomendamos boa forma física, bom estado de saúde e determinação. A atividade pode ser feita sob um calor intenso, uma das pernoitas não tem chuveiros. A organização terá como apoio um chuveiro de campanha, um gerador, uma arca frigorífica e um As dormidas são feitas em tenda própria todas as noites. Recomendamos experiência nesta área, o mínimo de peso possível ao nível de colchões e tamanho de tendas.
- É obrigatório que os participantes saibam nadar. É obrigatório o uso de colete. Exige-se experiência anterior em canoagem com pela menos a descida de 2 rios. O rio Minho é algo técnico nalguns sectores.

### LISTA DE MATERIAL INDIVIDUAL

Será fornecida uma lista posterior à inscrição, juntamente com programa detalhado, no entanto, cabe aos participantes trazer tenda, saco-cama e colchonete, material de higiene pessoal, pratos e talheres individuais, roupa e mudas, calçado, cantil, chapéu, protetor solar, fato banho e toalha.

### INSCRIÇÃO

Para efetivar a inscrição, indicar os nomes completos e datas de nascimento dos participantes, nº telemóvel do organizador e fazer transferência de 50% de adiantamento para o IBAN - PT50004534534027764108953 CCAM até 20 dias antes (enviar cópia ou comprovativo por mail).

### PREÇO

**230€ por participante**, inclui equipamentos, seguros, enquadramento, monitores e viaturas de apoio, 3 pequenos almoços, 2 almoços volante, 1 almoço e 3 jantares em acampamento, transfers dos condutores entre final e início da descida. IVA incluído. Só se realiza com um mínimo de 15 participantes. **Descontos:** 5% desconto para grupos que se inscrevam com mais de 10 pessoas.



## Programa Específico

A descida faz-se em ritmo de passeio para usufruir das belezas únicas da região

<b>1º DIA (dom)</b>	<p>Encontro em Melgaço às 10h na Escola EB 2,3 de Melgaço. Todo o grupo terá de estar reunido às 11 horas para iniciarmos o sector deste dia. O atraso poderá implicar não fazer este 1º sector. Os participantes que optarem por vir na véspera e que queiram acampar na escola, deverão solicitar à organização.</p> <p>Almoço volante da responsabilidade dos participantes</p> <p>Descida do rio Minho entre a barragem Espanhola de Frieiras e o Centro de Estágios (8 Km)</p> <p>Visita cultural ao centro histórico de Melgaço (Castelo, Igreja, Solar do Alvarinho)</p> <p>Jantar no acampamento em Melgaço: esparguete à bologuesa</p> <p>Pernoita em acampamento em Melgaço</p>
<b>2º DIA (2ªf)</b>	<p>Pequeno-almoço</p> <p>Descida do rio Minho em Raft, desde o Centro de Estágios até Barcela (só parte da manhã) (8 Km)</p> <p>Almoço no acampamento em Melgaço – frango assado</p> <p>Visita cultural a Castro Laboreiro (Castelo, aldeia)</p> <p>Jantar no acampamento em Melgaço – febras no prato</p> <p>Pernoita em acampamento em Melgaço</p>
<b>3º DIA (3ªf)</b>	<p>Pequeno-almoço</p> <p>Transbordo de Melgaço para Barcela</p> <p>Descida: Barcela (Melgaço) – Lapela (22 Km)</p> <p>Jantar no acampamento: Jardineira</p> <p>Acampamento na Praia de Lapela (Tem sanitários mas não tem chuveiros)</p>
<b>4º DIA (4ªf)</b>	<p>Pequeno-almoço</p> <p>Descida: Lapela – Valença (16 Km)</p> <p>Porto de Honra. Final da actividade – despedidas e até à próxima aventura</p>

### Atividade CARBONO ZERO

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

### Atividade RESPONSABILIDADE SOCIAL

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

#### Outras informações importantes:

- **Os valores incluem: 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). **Seguro de responsabilidade civil:** inclui cobertura de 75.000€ por sinistro (apólice 95/934311 – Liberty Seguros, SA).
- Em caso de não comparência ou desistência nas 24 horas antecedente 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.

