



CANYONING RIO DE FRADES SERRA DA FREITA

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

DESCRIÇÃO

Canyon localizado na Serra da Arada, no concelho de Arouca, junto às antigas minas de volfrâmio de Rio de Frades, na povoação de rio de Frades. A envolvente deste canyoning sofreu um forte incêndio há uns anos, pelo que é caracterizado por xisto nus que conferem à paisagem uma rudeza encantadora. É um rio que tem uma forte inclinação pois nasce aos 1097m e com uma bacia de 14km² desagua no Paivô aos 240m de altitude. Embora nasça numa zona granítica, os seus dois itinerários de canyoning desenvolvem-se zonas constituídas por xistos. Hidrologia: afluente da margem esquerda do rio Paivô, a qualidade da água é excelente. Temperatura da água aproximada de 14 a 20°C, dependendo da época do ano e hora do dia.

O QUE É O CANYONING?

O Canyoning resume-se à descida de rios e ribeiras de montanha, através do recurso a técnicas de manobras de corda e outras para transpor obstáculos (descida de cascatas em rapel, saltos para a água, travessias a nado, etc.). Para a realização desta atividade é necessário recorrer a equipamento específico, adaptado ao meio em questão: fatos de neoprene, botos de caminhada, equipamento de proteção individual (capacete, arnês, descensor), mochilas próprias, sacos e bidons estanque.

FICHA TÉCNICA

Ponto de encontro: Às 10h junto à C.M.Arouca **Extensão:** 3km **Duração média:** 4h/5h (dependendo do ritmo dos participantes) **Mínimo:** 6 participantes. **Dificuldade:** Média. **Épocas recomendadas:** Abril a Outubro, dependendo das condições climáticas **Extensão:** 2 km. **Duração:** cerca de 3h. **Dificuldade:** Canyon de média dificuldade. **Altitude inicial:** 430 m. **Altitude de chegada:** 195 m. **Desnível Total:** 210m. **Descrição técnica:** É um canyon muito interessante e com algum nível técnico. Tem início na ponte do carreiro que liga Rio de Frades a Cabreiros (450m) e finaliza no acesso ao túnel das minas de Rio de Frades (370m ou 320m). Tem poços bastantes amplos e profundos, permitindo saltos de várias alturas.

Inicia-se com um ressalto de 10 metros que pode ser transposto por rapel ou salto de diversas alturas. Como permite o destrepe, é possível subir várias vezes e transformar o início deste canyoning num hino à diversão. À saída deste ressalto, surge outro (possível de contornar) com 6 metros que tem de ser ultrapassado com rapel. Durante o percurso existem vários destrepes e saltos de menor dimensão até chegar aos últimos poços: são 2 poços seguidos com ressalto de 12 e 10 metros respetivamente, que podem ser ultrapassados por recurso a rapel simples, rapel guiado, salto ou destrepe parcial com salto. O final do percurso é bastante acessível com caminhada pela margem e travessia do túnel das minas de Rio Frades.

INSCRIÇÕES

Para efetivar a inscrição, basta indicar um nome, contato de telemóvel e enviar o comprovativo para a Trans Serrano até 5 dias antes de 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 (geral@transserrano.com), 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.

PREÇOS

50€/ pessoa. Equipamento pessoal incluído: fato completo de neoprene e equipamento de protecção individual (capacete, arnês, descensor), seguros e enquadramento por monitores experientes e qualificados. Mínimo: 6 participantes.

ADVERTÊNCIAS

O participante deverá ter boa condição física, ter realizado um canyon com rapéis ou ter realizado rapel mais que uma vez. Após chegar à aldeia do Coentral junto à ribeira das Quelhas (no local do final da atividade), muda-se de roupa e faz-se o enquadramento da atividade. Posteriormente é necessário realizar uma caminhada, sempre a subir, para chegar ao início do canyoning. 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 atividade. Durante a atividade não deve ser deixado nada visível no interior das viaturas.

O QUE DEVE TRAZER DA SUA RESPONSABILIDADE

Deve trazer água e farnel (almoço leve à base de sandes, fruta e barras energéticas e/ou de cereais). É necessário trazer calçado para andar na água (botas de caminhada), meias de neoprene (facultativo), camisola de Lycra (facultativo), mochila pequena para andar na água, protetor solar, elástico para prender o cabelo (caso tenha cabelo comprido). Quem usar óculos graduados deve aplicar um cordão nas hastes para estes andarem mais seguros.

COMO CHEGAR?

Vindo de Sul (Lisboa): A1 para Porto, saída Ol. Azeméis, Estarreja, Convento Arouca. Na 1ª rotunda seguir para Arouca, Porto e Ol. Azeméis, pela EN 224. Na rotunda seguinte seguir para IC2 Porto. Sair cortada à dta para Arouca. Próximo cruzamento virar dta para Arouca e Vale Cambra. Rotunda seguir em frente em direcção Vale Cambra e na rotunda seguinte para Vale de Cambra. Em Vale de Cambra, na 1ª rotunda seguir em frente e na 2ª virar à esquerda e na 3ª rotunda seguir em frente, sempre em direcção a Arouca e Castelo de Paiva. Em Arouca seguir sempre em frente até chegar à CMArouca.

Vindo de Norte (Porto): A1 para Lisboa/Porto. Saída 18 Feira/Ovar/S.João Madeira. Em Santa Maria da Feira, continuar sempre a direito em direcção a Feira/Cruz/Espargo/IC2/S.João Madeira. Apanhar a N227, na rotunda seguir à 3ª saída. Continuar sobre N227 em direcção a Feira/S.João Madeira/Coimbra/Vale de Cambra/Hospital. Continuar pela IC2/N1. Travessia de S.João Madeira, virar à direita para a N227. Na rotunda seguir à 1ª saída. Continuar pela N227. Travessia de Samil. Continuar sempre em frente. Na rotunda seguir à 2ª saída. Continuar pela N227, travessia de Pinhão. Atravessar Carregosa, continuar sobre N227, seguir à esquerda pela N224-1, saída de Carregosa. Atravessar Chão de Ave, continuando pela N224-1. Seguir à esquerda para a N224. Saída de Chão de Ave, atravessar Santa Maria do Monte, continuar pela N224. Na rotunda seguir à 2ª saída, continuar pela N326. Em Burgo, continuar pela N326. Seguir sempre em frente nas rotundas até chegar à CMArouca.

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 (canoa, pagaia e colete de canoagem), **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.

