



## CANYONING

# RIO TEIXEIRA

### SERRA DA FREITA

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

#### DESCRIÇÃO

O vale do rio Teixeira apresenta encostas degradadas e pobres em vegetação (apenas arbustos), consequência dos recentes incêndios. Mas nas margens ainda se encontra uma vegetação diversificada de árvores e arbustos, como amieiros, salgueiros, carvalhos, fetos-reais, etc. Relativamente à geologia predominam os granitos e os xistos. Vale encaixado mas com diversas escapatórias. Hidrologia: afluente do rio Vouga. Uma mini-hídrica a montante retira parte da água do rio mantendo-o durante o período estival com um caudal ecológico. Com esse caudal não existem problemas de movimentos de água. No entanto, como a bacia hidrográfica tem uma área significativa após um período de forte precipitação o rio pode tornar-se perigoso ou mesmo impraticável. Logo após entrada no rio encontra-se o primeiro rapel equipadas em duas linhas (direita e esquerda). Este, com cerca de 25 metros, tem diversas plataformas e é relativamente escorregadio, terminando numa piscina larga só parcialmente com pé. Após cerca de 15 minutos de caminhada ao longo de leito, com grandes blocos e algumas piscinas, surge o segundo obstáculo que é necessário transpor recorrendo a um rapel. 35 m. A cascata é parcialmente em rampa e bastante escorregadia, para quem não domina as técnicas de rapel pode-se montar um rapel guiado. Segue-se uma progressão ao longo do leito até a uma piscina ampla e profunda com ressalto de 4 metros. Possibilidade de tobogã ou saltos com diversas alturas. O rio entra numa zona mais estreita com bancadas de xisto. O último obstáculo pode ser realizado transpondo um pequeno ressalto de 2 m, onde se faz um rapel com 15 m para uma piscina comprida e sem pé. Antes do ressalto de 2 metros pode optar-se por subir um pouco pela direita e fazer um rapel de uma pequena árvore. Neste caso o rapel tem cerca de 22 metros para zona sem pé. Pouco depois dessa piscina saímos pela margem esquerda, seguindo um caminho ao longo de um acampamento dos escuteiros, são cerca de 5 minutos até à estrada, onde estão as viaturas.



#### 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

**Extensão:** 1,5 a 2 km. **Duração:** cerca de 4 horas. **Dificuldade:** Canyon de dificuldade média quando realizado com caudal estival. **Altitude inicial:** 405 m. **Altitude de chegada:** 195 m. **Desnível Total:** 210 m. **Período recomendado:** Abril a Outubro, dependendo das condições climáticas. **Local de encontro:** Às 9h, na povoação de S. João da Serra, no largo junto à estrada principal (tem uma pequena capela, MB, mercearia, café).

## PREÇOS

45€/ pessoa. Equipamento pessoal incluído: fato completo de neoprene e equipamento de proteção individual (capacete, arnês, descensor), seguros e enquadramento por monitores experientes e qualificados. Mínimo: 6 participantes.

## 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@transerrano.com](mailto:geral@transerrano.com)), até 2 dias antes da atividade. Para aluguer dos fatos, é necessário enviar, por e-mail ([geral@transerrano.com](mailto:geral@transerrano.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.

## 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 olhos. 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, protector 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?

Por Oliveira de Frades, Sever do Vouga ou Vale de Cambra. Estrada 227, até S. João da Serra.

**Vindo de Norte/Sul (Porto/Lisboa):** A1 para Lisboa/Porto. Sair em Albergaria-a-Velha e tomar a A25 em direção a Viseu/Guarda. Sair no Nó do Carvoeiro e continuar pela N16 em direção a Sever do Vouga. Quando chegarem a Pessegueiro do Vouga, junto à ponte, seguir a estreita estrada que sobe (do lado esquerdo do café/restaurante). Seguir sempre em frente até Couto Esteves. Virar à esquerda em direção a S. Pedro do Sul – passar junto ao restaurante Júnior. Depois é seguir sempre em frente até ao cruzamento com a N227. Virar à direita, em direção a S. Pedro do Sul. Param na povoação de S. João da Serra, junto à caixa Multibanco, junto a um largo com uma pequena igreja.

## 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 (canoas, 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.

