



PROGRAMA FIM-DE-SEMANA DE AVENTURA NAS ALDEIAS DO XISTO

| | | | |
|------------------------|--|--------------------------|-------------|
| proposta | fsa 004/17 | data da proposta | 2017 |
| data actividade | Tipo 2017 | n.º participantes | Mín. 10 pax |
| contacto | PROMOCIONAL | | |
| descrição | FIM-DE-SEMANA DE AVENTURA – ALDEIAS DO XISTO | | |
| envio por | mail | | |

| Dia/ Hora | Descrição | Preço p/ pax |
|--|--|-----------------|
| Sábado | | |
| Manhã/ Tarde | ATELIER DA BROA E DO QUEIJO Os participantes têm oportunidade de participar no processo artesanal de fabrico de broa de milho e centeio e queijo de cabra. O centeio e o milho são os cereais principais produzidos desde há séculos. Os queijos são feitos com leite de cabra dos rebanhos da aldeia. Este programa inclui ainda a visita ao capril da aldeia e visita guiada ao núcleo sede do Eco-Museu Tradições do Xisto. ALMOÇO NA ALDEIA. Entradas (queijo de cabra, broa de carne), sopa serrana, Chanfana com batata e couve, bebidas, sobremesa regional, café e aguardente de mel. Não se trata de um restaurante, mas de um almoço em ambiente de aldeia, em que os produtos utilizados na confecção da refeição são todos caseiros e produzidos localmente. A refeição é cozinhada e servida pela população em trajes típicos. É um evento único com a hospitalidade beirã, servido num dos telheiros da aldeia, ou seja, ao ar livre, mas em espaço coberto. | 35€ |
| Noite | Alojamento em TER – Unidade de Turismo Rural em Góis ou Lousã. Preço por pessoa e por noite em quarto duplo ou casal. Jantar não incluído. Desde 22,5€ até 35€ | 22,5€ |
| Domingo | | |
| | Pequeno-almoço | Incluído |
| manhã | PASSEIO DE JIPE Serra da Lousã – aldeias do xisto, com o seguinte programa: Lousã – Vista do Castelo, Cerdeira (artesanato, casinhas xisto), Candal (vista da aldeia), Talasnal (Doces regionais, visita à aldeia). Preço de grupo: 185€ – inclui guia, seguro e jipe de 4 lugares. Só inclui passeio com guia e a viatura. Duração: 9h30-13h | 46,5€ |
| | Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil | Incluído |
| Preço total por pessoa com alojamento | | 104€ |

OUTRAS CONDIÇÕES:

- Suplemento de quarto individual: 17,5€ por pessoa e por noite.
- **seguro de acidentes pessoais:** o valor do seguro inclui cobertura de morte ou invalidez permanentes de € 20.000 e despesas de tratamento de € 3.500. Informar até 2 dias úteis antes nome completos e data de nascimento dos participantes e a lista de nomes por quartos via email.
- forma de pagamento: 50% adiantamento até cerca de 5 dias antes (através de transferência para IBAN - PT50004534534027764108953 CCAM – apresentar comprovativo), restante na data da actividade.
- Iva incluído
- Em caso de não comparência ou desistência nas 24 horas antecedentes à actividade, sem qualquer tipo de notificação, a Trans Serrano reserva-se no direito de reter ou exigir o pagamento de 50% do preço da actividade.

OUTRAS PROPOSTAS DE ACTIVIDADE:

- **CAÇA AO TESOURO** - multiactividade em Góis c/ slide, rapel, btt, tiro ao alvo, tirolesa e canoagem, tudo enquadrado por enredo específico dos romanos, onde um tesouro terá de ser encontrado, enterrado há muitos anos e até hoje nunca encontrado... O jogo faz-se com recurso a mensagens e provas que terão de ser ultrapassadas. Duração: 10-13h/14h30-17h30. Preço por pessoa: 27,5€
- **ATELIER NAS ALDEIAS DO XISTO**: vários programas nas Aldeias do Xisto, como Atelier da broa e queijo, Atelier do Mel (o doce da aldeia), Atelier da castanhada pilada e magusto e Atelier do Milho Rei (descamisada e abraço) em aldeia serrana da Serra da Lousã os participantes vão ter oportunidade de participar nas mais ricas tradições do centro de Portugal. Preço por pessoa: 17,5€
- **ALMOÇO NA ALDEIA**. Entradas (queijo de cabra, broa de carne), sopa serrana, Chanfana com batata e couve, bebidas, sobremesa regional, café e aguardente de mel. Não se trata de um restaurante, mas de um almoço em ambiente de aldeia, em que os produtos utilizados na confecção da refeição são todos caseiros e produzidos localmente. A refeição é cozinhada e servida pela população em trajes típicos. É um evento único com a hospitalidade beirã, servido num dos telheiros da aldeia, ou seja, ao ar livre, mas em espaço coberto. Preço por pessoa: 17,5€
- **ACTIVIDADE CARBONO ZERO - PLANTAÇÃO DE ÁRVORES** – se pretender que da sua actividade seja apagada a pegada ecológica, é possível organizar uma plantação de árvores, pelo preço único de 15€ por participante. Desta forma planta árvores autóctones (carvalhos, castanheiros, azereiros, sobreiros, bétulas) na Rede Natura da Serra da Lousã e contribui p/o Fundo de Conservação da Natureza. Preço por pessoa: 15€
- **CANYONING NA RIBEIRA DA PENA** Actividade que implica a descida a pé da Ribeira da Pena, com recurso a saltos para a água, descidas em rapel, tobogãs e travessias por dentro de água. Esta ribeira percorre um vale encaixado e abrupto, cujo leito, margens e encostas são formados por impressionantes fragas que tornam este local quase inacessível. Por esta razão, este vale ainda serve de refúgio a plantas e animais exclusivos e raros. Esta é a ribeira mais espetacular da Região Centro, onde se conjugam o cenário inóspito e selvagem (formado por inúmeras cascatas, lagoas e rochedos imponentes) com a vegetação exuberante e a vida selvagem peculiar, valendo a pena o esforço despendido na realização desta atividade. Preço por pessoa: 35€
- **CAMINHADA AQUÁTICA** no rio Ceira. Este rio possui uma galeria ripícola bem preservada. Tem início na Ponte do Colmeal, um local espectacular do rio, onde existe uma praia fluvial. O percurso inclui a passagem e transposição de alguns açudes através de saltos. Ao longo deste sector é possível ver antigos moinhos, lagares de azeite, muros de propriedades agrícolas e pontes, tudo feito em xisto e lousa. Termina na Cortada do Colmeal, onde encontramos um pequeno, mas espectacular túnel que permitia levar a água do rio para um moinho que ali existia. Para terminar a atividade em beleza, a zona tem, também, um poço de água que permite vários saltos e mergulhos. Durante o percurso é possível efectuar apneia. Preço por pessoa: 17,5€
- **PASSEIOS DE JIPE “ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO” – Serra da Lousã**: Passeio de jipe na Serra da Lousã – aldeias do xisto. Exemplo de programa: Aigra Nova (núcleo das aldeias vivas - museu, maternidade de árvores e loja do xisto), Talasnal (Doces regionais, visita à aldeia) e Cerdeira (artesanato, casinhas xisto). Preço de grupo: a partir de 150€ – inclui guia, seguro e jipe de 4 lugares.
- **ORIENTAÇÃO COM CARTA TOPOGRÁFICA**: Prova urbana de orientação c/ mapa militar, bússola e apoio técnico. Actividade que promove a coesão de grupo, a estratégia e a definição de papéis, assim como tem uma função importante ao nível da análise da comunicação e relacionamento interpessoal. Actividade suave adaptada ao nível físico do grupo. Preço por pessoa: 10€.
- **CANOAGEM – descidas dos rios Alva, Alvoco, Ceira e Vouga (de Novembro a Maio) e rios Zêzere, Tejo e Mondego (de Maio a Outubro)** – descidas de rios com enquadramento de monitores com formação e experiência em canoagem, equipamentos, opção de fato de neoprene no Inverno. Preço por pessoa: desde 17,5€ a 27,5€.
- **CANOAGEM NOCTURNA do rio Mondego** – descida com enquadramento de monitores com formação e experiência em canoagem, equipamentos, com opção de fato de neoprene. Preço por pessoa: 20€.
- **PERCURSOS PEDESTRES GUIADOS** – locais: Encantos do vale do Ceira I (Góis), Trilhos do Alto Ceira (Pampilhosa da Serra), Rota das aldeias de xisto (Lousã), Nas Quelhas da neve (Castª Pêra), Piódão – Terra do fim do Mundo (Arganil), De pedra em pedra na ribeira da Pena, Penedos de Góis, Encantos do Vale do Ceira II (Góis) - Preço por pessoa: 10€ Encostas da Margaraça (Arganil) - Preço por pessoa: 12,5€
- **OBSERVAÇÃO DE VEADOS NA SERRA DA LOUSÃ**
 - BRAMA DOS VEADOS: Época de acasalamento / brama. Observação de trilhos, alimentação, marcações territoriais, dejectos, observação directa e audição dos bramidos. Acompanhamento por técnicos. Disponibilização de binóculos para observação. Época: Setembro e Outubro. Inscrições limitadas. Preço por pessoa: 17,5€
 - ROTA DOS VEADOS: Percurso observação de trilhos, marcas de alimentação, marcações territoriais, dejectos, observação directa. Época: todo o ano excepto de Maio a Agosto. Inscrições limitadas a 10 participantes. Preço por pessoa: 10€



- **ESCALADA, RAPEL E SLIDE** – manobras de cordas na zona da Candosa (Vila Nova do Ceira) ou no Penedo de Góis ou Penacova em cenários deslumbrantes de quartzitos (existe a opção dos 3 locais). Monitorização com pessoal qualificado e experiente. Preço por pessoa: 25€
- **BTT “TRILHOS DOS MEROUÇOS”**- Percurso guiado c/ bicicleta de montanha do Penedo de Góis até à vila de Góis, com desnível de altitude média de 400m. Percurso predominantemente com descidas. Piso regular, embora nalguns sítios seja algo irregular. Preço de pessoa: 17,5 €
- **BTT + CANOAGEM**: percurso de btt na Serra do Buçaco até ao rio Mondego, onde se inicia a descida do rio Mondego em canoa até à praia Fluvial da Misarela. Preço por pessoa: 32,5€
- **RAPEL + SLIDE + MONDEGO**: no rio Mondego, para grupos superiores a 15paxs. Preço por pessoa: 25€
- **ROTA DO AZEITE (Góis)** – visita e participação no processo de fabrico artesanal do azeite no vale do rio Ceira, desde o processo de apanha da azeitona, transporte, selecção, até à prensagem num lagar de varas movido a água. O programa contém ainda uma tibornada e outras iguarias regionais, uma refeição que era servida num velho lagar de azeite. Haverá animação com música tradicional, visita ao núcleo museológico da aldeia e claro muito azeite. Preço por pessoa: 37,5€.
- **ROTA DA CABRA, CHANFANA E QUEIJO (Arganil)** - visita a exploração artesanal de leite e queijo de cabra. Os participantes vão visitar o Museu Etnográfico de Arganil antes do almoço – um prato típico regional feito à base de carne de Cabra - Chanfana. A refeição é feita à frente dos participantes, em forno a lenha, de forma tradicional. Da parte da tarde: visita à Quinta do Ribeiro e à sua queijaria. Os participantes podem participar no processo de fabrico artesanal de queijo fresco de cabra, que fará parte do lanche. Visita ao capril e ovil, explicação das diferentes raças e alimentação. Histórias de pastores. Preço por pessoa: 27,5€.
- **ROTA DA FARINHA E DA BROA (Penacova)** – Visita guiada a Penacova, com visita ao Museu do Moinho e Moinho Vitorino Nemésio de manhã. Almoço regional junto ao rio Mondego. À tarde os participantes terão oportunidade de aprender ou reviver o fabrico tradicional da broa na região centro na povoação do Lorvão, onde existe um forno comunitário com cerca de 400 anos de história, feito pelas Freiras do Mosteiro do Lorvão. Enquanto as broas cozem no forno, visita-se moinhos em funcionamento na Serra de Gavinhos (moinhos de vento) ou na ribeira do Lorvão (moinhos de água). No final cada participante leva uma broa para casa e realiza-se um lanche à porta do forno. Preço p/ pessoa: 27,5€

