



CAMINHADAS AQUÁTICA

FOZ DA FONTE/PONTE VELHA DA CABREIRA

(GÓIS)

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

O QUE É UMA CAMINHADA AQUÁTICA?

As caminhadas aquáticas são recentes em Portugal. Trata-se de uma caminhada, mas no leito do rio. Tem a comodidade dos participantes terem fatos de neoprene e da caminhada se desenrolar num ambiente espetacular, observar espécies de árvores raras como o azereiro, mas também aves de rio, como a garça-real, o melro de água ou o guarda-rios. A possibilidade de ver lontras é rara, pois este mamífero é bastante esquivo, mas as marcas da sua presença são muitas. O silêncio e o contacto com a natureza são as principais características desta atividade. É uma experiência única, num rio magnífico.



DESCRIÇÃO

Caminhada aquática pelo leito do rio Ceira. Este rio possui uma galeria ripícola bem preservada. Tem início na Foz da Fonte, um local espetacular do rio, onde no passado os habitantes locais desviaram o leito do rio Ceira, escavando um túnel na montanha. O percurso inicia-se aqui, junto ao túnel, um local que se presta para fotografias inesquecíveis, num local onde mais ninguém vai. O percurso inclui a passagem e transposição de alguns açudes através de saltos. Ao longo deste sector pode-se ver antigos moinhos, lagares de azeite, muros de propriedades agrícolas e pontes, tudo feito em xisto e lousa. A meio encontra-se um açude de uma antiga serração movida a água, com permite diversos tipos de saltos de 2 a 3 metros para um poço muito fundo. Termina na Ponte Velha da Cabreira, um local deslumbrante com o lagar, moinho e tulhas, tudo em pedra da região. Este local tem várias opções de saltos para a água, para terminar a atividade em beleza. Durante o percurso é possível efetuar apneia. O percurso é em certos locais muito escorregadio, pelo que é necessário ter muita a atenção na progressão.



FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: Linear. **Ponto de encontro:** 9h30m/Bombeiros Voluntários de Góis. **Extensão:** 2km. **Duração média:** 4h/5h **Época recomendada:** Outono/Primavera/Verão (Maio a Outubro). **Dificuldade:** médio, dependendo da condição física dos participantes e das condições do rio. **Preço:** 17,5€/pax. Inclui: fato de neoprene e meias, seguros e enquadramento por monitores experientes. Disponibilizamos alguns óculos e tubos de apneia para o grupo. **Mínimo:** 6 participantes.

INSCRIÇÕES

Para efetivar a inscrição, bastar indicar um nome, contato^o 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). Para os fatos é necessário enviar **o tamanho de corpo** (S, M, L, XL, XXL, XXXL) e **tamanho de pés** (36-44) para cada participante.

RECOMENDAÇÕES E O QUE DEVE TRAZER

Deve trazer água e almoço ligeiro: sandes, fruta, barras energéticas, frutos secos etc. É necessária trazer calçado para andar na água (botas de caminhada ou ténis/sapatilhas velhas), meias de neoprene (facultativo), camisola de Lycra (facultativo), mochila pequena para andar na água, protetor solar. Quem usar óculos graduados deve aplicar um cordão para estes andarem mais seguros. Requer alguma destreza e resistência física.

COMO CHEGAR?

Vindo de Sul (Lisboa): A1 para Coimbra. Sair na saída de Condeixa e Lousã (e não na saída de Coimbra). Aí apanhar a IC2 / N1 até Coimbra. Quando tiverem a chegar a Coimbra encontram a Ponte Rainha Santa Isabel, atravessam a ponte em direção a N17, Lousã, e V.N.Poiães. No final da ponte virar à direita seguindo as mesmas indicações. Quando encontrarem a rotunda da ponte da Portela (conjunto de 3 pontes paralelas) seguem em direção a V.N. Poiães, Guarda. Andam uns 25 km sempre na N17 e, no entroncamento de Poiães, encontram 2 rotundas. Viram na 2ª rotunda à direita em direção a Góis. Depois são uns 15 km até Góis seguindo a estrada N2 sempre em frente.

Vindo de Norte (Porto): Na A1 apanhar a IP3 em direção a Viseu. Na 2ª saída de Penacova, onde indica V.N. Poiães e Penacova, sair e na 1ª rotunda virar à direita. A seguir na 2ª rotunda virar à esquerda e seguir sempre em frente em direção a V.N. Poiães. Mais a baixo chega a uma ponte, passam e logo a seguir virar à direita em direção a V.N. Poiães. Depois seguir sempre em frente pela N2 até chegar à 1ª rotunda de V.N. Poiães. Seguir em frente, sair da vila e na rotunda seguinte seguir em frente (tem placa a indicar Góis). Depois são mais 15 Km até Góis.

LOGÍSTICA

Após o encontro com os monitores, a organização deixa uma viatura no local onde a atividade acaba, os monitores vão com os participantes e levam as suas viaturas até à aldeia da Sandinha (início da atividade). Aqui vestem fatos neoprene e efetua-se o enquadramento.

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

- **Almoço / Buffet** 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:** saco individual com 2 sandes, 1 croissant misto, 1 salgado, 1 chocolate, fruta, 1 garrafa de água 25cl. Preço por pessoa 6€. **Só se faz para um mínimo de 15 pessoas.**
- **Churrasco no Parque do Cerejal** - 3 peças de carne por pessoa (entremeadas, febra, bife), arroz de feijão, batata-frita, pão e broa, sobremesa (fruta), vinho, cerveja, sumos e água, Café. Preço por pessoa 13,5€ - só se faz para um mínimo de 20 pessoas. Têm de usar as mesas do parque
- **Porco no espeto no Parque do Cerejal** - mesa de Entradas (queijo/enchidos fritos), pá de porco assada no espeto, arroz de feijão, batata-frita, pão e broa, sobremesas (doces), vinho, cerveja, sumos e água, Café. Preço por pessoa 17,5€ - só se faz para um mínimo de 25 pessoas. Têm de usar as mesas do parque
- **Almoço ou jantar em restaurant perto da vila de Góis.** Os valores apresentados baseam-se em reservas de grupo. Após a escolha do tipo de ementa, optar apenas por um dos pratos principais apresentados.

EMENTA ECONÓMICA – ENTRADAS: broa de carne, queijo e azeitonas; Sopa Serrana. **PRATO PRINCIPAL:** optar por 1 prato igual para todo o grupo – **CARNE:** a) Perna de porco fatiada e assada no forno com batata frita ou assada, salada ou couve; b) Torresmos com batata cozida e couve; c) Entrecosto assado no forno com batata frita ou assada, salada ou couve; **PEIXE** a) Truta frita com arroz de feijão assada; b) Truta assada no forno com batata assada; c) Bacalhau à Brás. **SOBREMESAS** do dia ou fruta da época, vinho da casa, sumos e água, café. **Preço por pessoa: 10€.**

EMENTA TRADICIONAL - ENTRADAS: broa de carne, azeitonas, queijo, enchidos fritos, peixinho do rio, salada de orelha de porco, Sopa serrana. **PRATO PRINCIPAL: CARNE:** a) Chanfana confeccionada em forno a lenha, batata cozida e couve cozida; **PEIXE:** a) Tibornada (prato típico local à base de bacalhau assado, batata assada, bacalhau desfiado com batata, cebola e alho, regado com azeite quente e couve à parte). **SOBREMESAS** do dia ou fruta da época, vinho da casa, sumos e água, café. **Preço por pessoa: 14,50€**

EMENTA ESPECIAL - ENTRADAS: broa de carne, azeitonas, queijo, enchidos fritos, peixinho do rio, salada de orelha de porco, Sopa serrana. **PRATO PRINCIPAL: CARNE:** a) Cabrito assado no forno com batata. **SOBREMESA** tradicional (tigelada ou arroz doce) ou fruta da época, vinho marca "Tranca da Barriga", sumos e água, café. **Preço por pessoa: 20€**

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.
- As caminhadas realizam-se com um número **mínimo de 6 inscrições**.
- 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 reforestação da Serra da Lousã.

Atividades RESPONSABILIDADE SOCIAL

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

