

# Ascensão ao Cântaro Magro (Serra da Estrela) (INICIAÇÃO AO MONTANHISMO)

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

**Descrição:** actividade indicada para os amantes do montanhismo, na mais emblemática Serra de Portugal que é também a mais elevada. Esta zona montanhosa irá proporcionar-nos um percurso espectacular à medida que ascendemos ao ponto mais mítico desta Serra, o Cântaro Magro. A envolvente e a própria natureza são fantásticas, marcadas pela paisagem granítica, pela vegetação rasteira e fauna típica de altitude. Inclui um rapel no Cântaro Magro com cerca de 30 metros.

**Tipo de percurso:** Circular. **Extensão:** 6 km. **Duração:** 5h. **Desnível:** 498m (cota mínima – 1430m; cota máxima – 1928m). **Dificuldade:** Difícil, com subida pronunciada logo de início. O tipo de piso é muito irregular (trilho de montanha rochoso e sinalizado ou não). Em determinadas alturas do ano as condições climáticas podem ser muito adversas: ventos fortes e temperaturas baixas, nuvens baixas, neve e gelo. A descida é também bastante declivosa e irregular. **Início e final do percurso:** Covão da Ametade (1430m)

**Ponto de Encontro:** No estacionamento à entrada do Parque de Campismo do Covão da Ametade – 10h30m. **Preço:** 20€/pax. Inclui seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, equipamentos e guias. A actividade só se realiza com um mínimo de 10 pessoas e se as condições climáticas o permitirem

**CLASSIFICAÇÃO: \*\*\***

**Recomendações:** aconselhável a pessoas com resistência física. Devem trazer água (1,5l/pessoa) e farnel (almoço leve à base de sandes, fruta e barras energéticas e/ou de cereais). Recomenda-se vestuário e calçado adequado às condições climáticas previstas, nomeadamente: roupa leve, térmica (polares) e transpirável, um impermeável/corta-vento e botas de montanha confortáveis, chapéu para o sol ou gorro para o frio e calças que permitam a liberdade de movimentos.

## CLASSIFICAÇÃO DA DIFICULDADE

**1 Estrela:** Caminhada pouco extensa e com declives suaves.

**2 Estrelas:** Caminhada mais longa e/ou com declives moderados.

**3 Estrelas:** Marcha de Montanha. Requer preparação e condição física. Caminhada longa ou com declives acentuados.

**4 Estrelas:** Marcha de Montanha com condições climáticas difíceis (clima invernal) e/ou com passagens técnicas recorrendo a equipamento de escalada. Requer preparação física, técnica e equipamento.

**Seguro incluído no preço final –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 50.000€ por sinistro (apólice 95/934311 – Liberty Seguros, SA). De acordo com DL 108/2002 de 16 de Abril.

**INSCRIÇÃO:** Para efectivar a inscrição, basta indicar um nome, nº telemóvel e enviar para a Trans Serrano até 5 dias antes, 50% de adiantamento para reserva, para o nib: 0035.0345.0000.6867.5301.1. Necessitamos da lista de nomes completos dos participantes por mail.

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.



## INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

Para inscrição é necessário indicar um telemóvel de contacto e é obrigatório, para efeitos de seguro, o envio prévio do **nome completo** dos participantes e **data de nascimento**.

966 217 787, 969 840 055, 961 787 772, 966 423 677, 235 778 938 (Tel/Fax),

mail: [geral@transserrano.com](mailto:geral@transserrano.com)

<http://www.transserrano.com/>

Aos preços acresce IVA



**Aventura, Lazer e Turismo, Lda.**

**Recomendamos o alojamento na região, na véspera. Manteigas tem algumas alternativas.**

Hotelaria:

Pousada de S. Lourenço – 275 980 050

Albergaria Berne \*\*\* – 275 981 351

Pensão Estrela\*\* – 275 981 288

Pensão Serradalto\*\* – 275 981 151

TER:

Casa de S. Roque (TR) – 275 981 125

Quinta de Leandres (AT) – 275 981 125

Solar Casa das Obras – 275 981 155

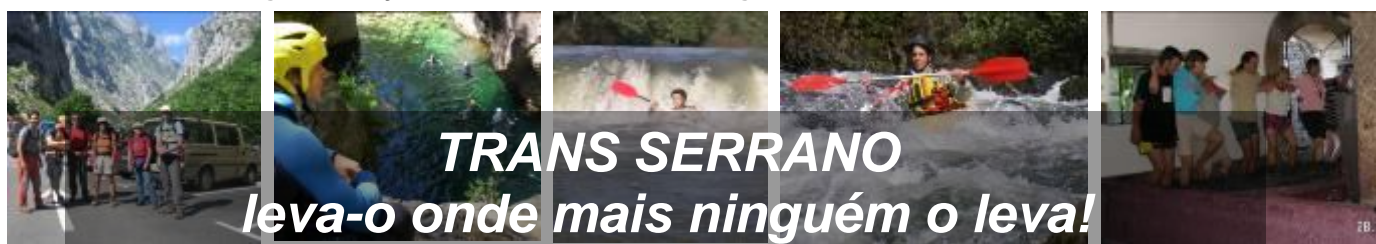
RNAAT nº 24/2003

RNAVT nº 3925/2013

Empresa fundadora APECATE – Associação Portuguesa de Empresas de Congressos, Animação Turística e Eventos

Convívio único! Experiências inesquecíveis!

Paisagens, emoções e sabores do nosso Portugal! Profissionalismo da Trans Serrano



**trans|serrano, lda** Bairro S. Paulo, 2 / 3330-304 GÓIS **tel/fax 235 778 938 telem 966 217 787**

[www.transserrano.com](http://www.transserrano.com)

[geral@transserrano.com](mailto:geral@transserrano.com)

RNAAT nº 24/2003 RNAVT nº 3925/2013

**Associado APECATE** - Associação Portuguesa de Empresas de Congressos, Animação Turística e Eventos