

## SIERRA DE GREDOS TREKKING – ESPANHA

Trekking moderado e ascensão ao ponto mais elevado da Cordilheira Central, o Pico do Almanzor (2592m), na Serra de Gredos, em Ávila. Esta zona montanhosa irá proporcionar-nos caminhadas espectaculares, com paisagens marcadas por vales e circos glaciares, vegetação e fauna típica de altitude.



**Preço: €160.** Inclui seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, enquadramento, 2 guias e transporte desde Portugal, 1 jantar e pequeno-almoço no refúgio, dormida em refúgio e CD com reportagem fotográfica. Possibilidade de alojamento em Góis, na véspera da partida, na residencial Casa de Santo António, em quartos duplos ou individuais. Aos preços indicados acresce o IVA.

**Só se realiza com um mínimo de 7 participantes. Máximo de 14 participantes.**

### ADVERTÊNCIAS

- ⇒ O programa na Serra de Gredos é uma actividade que envolve bastante esforço físico. Apesar de todo o tipo de pessoas frequentarem os percursos nesta montanha, é conveniente ter resistência física e psicológica, bom estado de saúde e muita determinação, pois serão 2 dias seguidos a caminhar com uma mochila pesada às costas (em exigentes jornadas diárias).
- ⇒ Por se tratarem de percursos em montanha, todas as regras de segurança adequadas deverão ser observadas. Caso as condições climatéricas se tornem adversas (nevões, tempestades, trovoadas, etc.) e não ofereçam as garantias de segurança necessárias ou a condição física do grupo o justifique, o programa poderá ser alterado e alguns percursos poderão não se realizar.
- ⇒ O alojamento na Serra de Gredos é feito num abrigo de montanha, em camaratas, sem chuveiros e sem água quente.
- ⇒ **É fundamental não sofrer de vertigens.**

## Lista material Individual

No que respeita ao material e equipamento a levar, indicamos na lista abaixo o mais pertinente. Contudo, gostaríamos de realçar que estes deverão ser o mais leve e o menos volumoso possível, já que serão carregados às costas, pelos próprios participantes.

- Saco-cama leve, pouco volumoso e quente o suficiente para suportar uma temperatura de conforto de 0°C e inferior
- Material de higiene pessoal (produtos bio degradáveis) – incluir toalhetes
- Cantil ou saco de água (com grande capacidade! Pelo menos 1,5l)
- Frontal ou lanterna (com conjunto de pilhas extra)
- Canivete multiusos
- Mochila de capacidade média (até de 45L deverá ser suficiente), confortável o bastante para passar várias horas às costas
- 1 Par de Batons (ou bastões de caminhada)
- Protector solar
- Óculos de sol
- Roupa e mudas\*

\* (Recomenda-se vestuário e calçado adequado às condições climatéricas previstas, nomeadamente: Roupa de primeira camada, térmica, bastante transpirável e leve, uma camisola polar, um impermeável/corta-vento e botas de montanha confortáveis já com a “rodagem” feita (de preferência com membrana hidrófuga – Gore-tex,

Sympatex, outra), chapéu para o sol ou gorro para o frio e calças que permitam a liberdade de movimentos. Ir a contar com chuva ou neve.

Combinação ideal de roupa a levar: 2 camisolas 1ª camada de manga comprida ou curta, 1 camisola 2ª camada polar, 1 casaco polar resistente ao vento, 1 impermeável corta-vento, 1 par de calças resistentes à água e com boa liberdade de movimentos, 2 a 3 pares de meias adequados para calçado com membrana Gore-tex ou outra, transpiráveis, quentes, adequadas ao clima da época. Eventualmente 1 par de calças de 1ª camada.

#### INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

Para mais informações e solicitar a ficha de inscrição contacte-nos para:

**966 217 787, 235 778 938 (Tel/Fax), mail: [geral@transserrano.com](mailto:geral@transserrano.com)**

Para efectivar a inscrição é necessário que nos envie a ficha de inscrição devidamente preenchida juntamente com 50% de adiantamento para reserva (em cheque ou vale postal), para a seguinte morada:

**Bairro de S. Paulo, 2, 3330 – 304 GÓIS.**

<b>1º DIA (Sábado)</b>	Encontro com os participantes em Góis às 7h ou Guarda às 9h30 na Guarda Viagem até à plataforma de Gredos (são cerca de 450km e 5h de viagem – a partir de Góis) Almoço-volante da responsabilidade dos participantes Caminhada até ao refúgio Elola, no Circo de Gredos, junto à Laguna Grande Tarde livre Jantar no refúgio Pernoita no refúgio (não tem chuveiros nem água quente)
<b>2º DIA (Domingo)</b>	Pequeno-almoço (incluído) Ascensão ao Almanzor (2592m), ponto mais alto da Serra de Gredos e da Cordilheira Central Almoço-volante da responsabilidade dos participantes (também o podem adquirir no refúgio) Regresso a Portugal

*Em função das condições climáticas, da condição física do grupo ou outras situações justificáveis, a organização poderá alterar o programa dos percursos.*



**Convívio único! Experiências inesquecíveis!  
Profissionalismo da Trans Serrano**

**TRANS SERRANO... LEVA-O ONDE MAIS NINGUÉM O LEVA!**