

# EXPEDIÇÃO EM CANOA

# RIO MINHO INTERNACIONAL

## FRIEIRAS – VALENÇA 2013

**4 a 7 Agosto 2013 – 4 DIAS**

### DESCRIÇÃO

Expedição de canoagem no rio mais a Norte de Portugal, entre Melgaço e Valença. Numa região plena de belezas naturais e históricas, o rio Minho é um rio irrequieto e cheio de emoção. O programa prevê visitas culturais e contacto com a gastronomia local.

### PREÇO

210€/pax, inclui equipamentos, seguros, enquadramento, monitores e viaturas de apoio, 3 pequenos almoços, 1 almoço volante e reforço, 1 almoço e 3 jantares em acampamento, 1 almoço em restaurante, transporte de condutores entre início e final da descida e transfers nos transbordos. Aos preços indicados acresce o IVA à taxa em vigor. Só se realiza com um mínimo de 15 participantes.

**Descontos:** grupos superiores a 10 paxs (inclusive) 5% desconto

### ADVERTÊNCIAS

- Não recomendamos esta actividade a crianças com idade inferior a 12 anos
- A descida do Minho Internacional é uma actividade que envolve algum esforço físico. Recomendamos boa forma física, bom estado de saúde e determinação. A actividade pode ser feita sob um calor intenso, uma das pernoitas não tem chuveiros. A organização terá como apoio um chuveiro de campanha, um gerador, uma arca frigorífica e um reboque de transporte dos objectos pessoais.
- Os 3 alojamentos são feitos em tenda própria dos participantes. Recomendamos experiência nesta área, o mínimo de peso possível ao nível de colchões e tamanho de tendas. Os colchões devem ser colchonetes de campismo e não colchões de esponja de grandes dimensões.

É obrigatório que os participantes saibam nadar. É obrigatório o uso de colete. Exige-se experiência anterior em canoagem com pela menos a descida de 2 rios. O rio Minho é algo técnico nalguns sectores.

### LISTA DE MATERIAL INDIVIDUAL

Será fornecida uma lista posterior à inscrição, juntamente com programa detalhado, no entanto, cabe aos participantes trazer tenda, saco-cama e colchonete, material de higiene pessoal, pratos e talheres individuais, roupa e mudas, calçado, cantil, chapéu, protector solar, fato banho e toalha.

### INSCRIÇÃO

Para efectivar a inscrição, indicar os nomes completos e datas de nascimento dos participantes, nº telemóvel organizador e fazer transferência de 50% de adiantamento para o nib 003.503.450.000.686.753.011 até 30 dias antes (enviar cópia ou comprovativo por mail). Posteriormente enviaremos uma ficha de inscrição para os dados pessoais.



Visite o nosso site em [www.transserrano.com](http://www.transserrano.com)

# Programa

A descida faz-se em ritmo de passeio para usufruir das belezas únicas da região

<b>1º DIA</b> (dom)	Encontro em Melgaço às 10h na Escola EB 2,3 de Melgaço. Todo o grupo terá de estar reunido às 11 horas para iniciarmos o sector deste dia. O atraso poderá implicar não fazer este 1º sector. Os participantes que optarem por vir na véspera e que queiram acampar na escola, deverão solicitar à organização. <u>Almoço volante da responsabilidade dos participantes</u> Descida do rio Minho entre a barragem Espanhola de Frieiras e o Centro de Estágios (8 Km) Visita cultural ao centro histórico de Melgaço (Castelo, Igreja, Solar do Alvarinho) Jantar no acampamento em Melgaço: esparguete à bologuesa Pernoita em acampamento na Escola EB 2,3 de Melgaço (Tem sanitários e chuveiros)
<b>2º DIA</b> (2ªf)	Pequeno-almoço Descida do rio Minho em Raft, desde o Centro de Estágios até Barcela (só parte da manhã) (8 Km) Almoço no acampamento em Melgaço – frago assado Visita cultural a Castro Laboreiro (Castelo, aldeia) Jantar no acampamento em Melgaço – febras no prato Pernoita em acampamento na Escola EB 2,3 de Melgaço (Tem sanitários e chuveiros)
<b>3º DIA</b> (3ªf)	Pequeno-almoço Transbordo de Melgaço para Barcela Descida: Barcela (Melgaço) – Lapela (22 Km) Jantar no acampamento: Bacalhau assado Acampamento na Praia de Lapela (Tem sanitários mas não tem chuveiros)
<b>4º DIA</b> (4ªf)	Pequeno-almoço Descida: Lapela – Valença (16 Km) Almoço em restaurante, em Vila Nova de Cerveira: entradas, sopa, posta de vitela Porto de Honra Final da actividade – despedidas e até à próxima aventura

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

