

TREKKING I (Serra da Estrela) 2 dias

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

Descrição: Trekking moderado, em autonomia (com acampamento), indicado para os amantes do montanhismo, na mais emblemática Serra de Portugal que é também a mais elevada. Esta zona montanhosa irá proporcionar-nos caminhadas espectaculares, com paisagens e natureza fantástica, marcada por vales e covões glaciares, vegetação e fauna típica de altitude.

1º dia: Com início em Manteigas, far-se-á uma ascensão gradual de 13km – 4h ao longo do Vale do Zêzere, até quase à sua nascente. Pernoita em acampamento no Covão da Ametade;

2º dia: Continuação da caminhada, partindo do Covão da Ametade em direcção ao Poço do Inferno e Manteigas (19Km – 7h). Quase sempre a descer, este último dia está marcado pela passagem junto à famosa queda de água do Poço do Inferno e por densos bosques de carvalhos e castanheiros.

Tipo de percurso: Circular. **Duração:** 2 dias. **Desnível 1º dia:** 730m (cota mínima - 800m; cota máxima - 1530m). **Distância 1º dia:** 13km. **Distância 2º dia:** 19km. **Desnível 2º dia:** 800m (cota mínima – 800m; cota máxima – 1600m). **Dificuldade:** Moderada/Elevada. **Local de encontro:** em Manteigas, junto ao Posto de Turismo, às 10h30m. **Preço:** 35€/pax. Inclui seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, enquadramento, monitores. A actividade só se realiza com um mínimo de 10 pessoas e se as condições climatéricas o permitirem

CLASSIFICAÇÃO: ***

ADVERTÊNCIAS

➤ O trekking na Serra da Estrela 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 grande e pesada às costas (em longas e exigentes jornadas).

➤ 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 os percursos poderão não se realizar.

➤ A pernoita é feita em acampamento, no parque de campismo do Covão da Ametade, nesta altura do ano sem casa de banho disponível e sem água canalizada.

➤ Deve trazer muita água (cerca 1,5l/pessoa/dia) e farnel (almoço leve à base de sandes, fruta e barras energéticas e/ou de cereais) para o primeiro e segundo dia.

Todo o equipamento pessoal será transportado pelos participantes, numa mochila grande. Não há viatura de apoio.

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, quente o suficiente p/ suportar a temperatura de conforto de 0°C ou inferior
- Tenda
- Colchoneta
- Material de higiene pessoal (produtos bio degradáveis)
- Pequeno fogão de campismo + botija de gás
- Pequeno tacho e utensílios de cozinha indispensáveis para confeccionar o jantar de sábado (de preferência refeição instantânea), farnel do 1º e 2º dia, e pequeno-almoço do 2º dia
- Copo (plástico de preferência)
- Prato (plástico de preferência) – opcional – depende das refeições que confeccionarem



- Talheres (dependem do tipo de pequenos-almoços e almoços volantes que confeccionarem)
- Cantil ou saco de água (com grande capacidade! Pelo menos 1,5l)
- Recipiente para aquecer água (para confeccionar o pequeno-almoço) – caso seja necessário
- Toalha pequena
- Frontal (com conjunto de pilhas extra)
- Lanterna (opcional)
- Canivete multiusos
- Mochila de grande capacidade (cerca de 50 a 70L), 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, 1 camisola 2ª camada polar, 1 casaco polar resistente ao vento, 1 impermeável, 1 par de calças resistentes à água, 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.

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 com declives acentuados.

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

Acessos para chegar a Manteigas:

Vindo do Norte (Porto): A1 até apanhar o IP5 na zona de Albergaria-a-Velha e seguir em direcção à Guarda. Na Guarda seguir as indicações para A23 (Covilhã / Castelo Branco). Sair na saída de Belmonte e tomar a direcção de Valhelhas e Manteigas.

Vindo de Sul (Lisboa): A1 até apanhar a saída para Torres Novas e seguir sempre a A23 (Covilhã / Castelo Branco). Sair na saída de Belmonte e tomar a direcção de Valhelhas e Manteigas.

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

<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

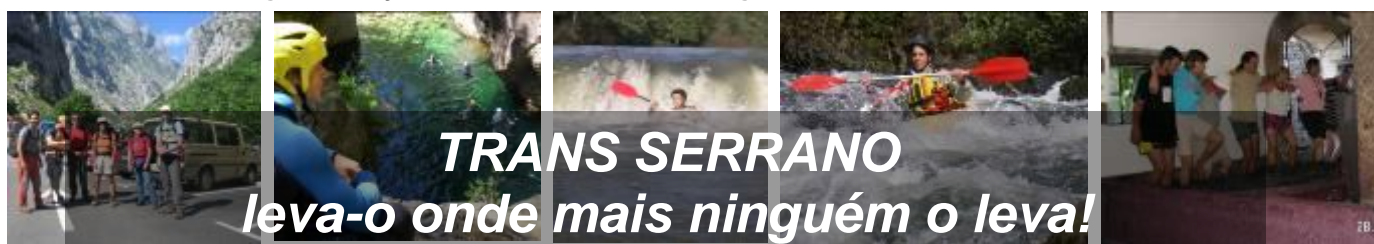
RNAAT nº 24/2003

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

geral@transserrano.com

RNAAT nº 24/2003 RNAVT nº 3925/2013

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