



## PROGRAMA FIM-DE-SEMANA DE AVENTURA DE TABUA

<b>proposta</b>	fsa 003/14	<b>data da proposta</b>	2014/01/01
<b>data actividade</b>	Tipo 2014	<b>n.º participantes</b>	Mín. 8 pax
<b>contacto</b>	PROMOCIONAL		
<b>descrição</b>	FIM-DE-SEMANA DE AVENTURA – TABUA		
<b>envio por</b>	mail		

Dia/ Hora	Descrição	Preço p/ pax
<b>Sábado</b>		
Manhã	<b>Rapel</b> (almoço da vossa responsabilidade)	€ 18
Tarde	<b>Paintball – jogo de estratégia</b> – Num cenário de pinhal em Tábua, organizamos 3 a 4 jogos de paintball. Inclui os marcadores, botija de CO2, máscaras, 100 bolas, coletes para mulheres e fato camuflado individual. Cada carregamento adicional de 100 bolas é 5 €.	
Noite	<b>Jantar no Hotel – Ementa 1</b> - Entradas (patês, manteigas, azeitonas), sopa à lavrador, perna de porco no forno, com batata e legumes, arroz doce ou fruta. Bebidas incluídas: água, sumo, vinho branco ou tinto. <b>Ementa 2</b> (creme de alho francês, vitelinha na púcara, com batata cozida e feijão verde, leite creme ou fruta). <b>Ementa 3</b> (sopa juliana, filetes de pescada c/ molho de marisco, natas do céu ou fruta). <b>Ementa 4</b> (Creme de legumes, bacalhau podre, doce camadinhas ou fruta)	€ 26,5
	Alojamento no Hotel de Tábua** Quartos duplos ou casal com casa de banho privativa e tv. Preço por pessoa e por noite	
<b>Domingo</b>		
	<b>Pequeno-almoço</b>	Incluído
Todo o dia	<b>CANOAGEM:</b> descida do Mondego em canoa – 15 Km durante 3/4 horas num dos rios mais naturais do país. O percurso é acessível, incluímos monitores de canoagem que acompanham a descida certificando-se de que tudo é feito com total segurança. Inclui equipamentos, monitores e transporte de motoristas entre final e início da descida. A partir de 25 pax, oferecemos transporte em autocarro desde final até início da descida. Participantes devem trazer almoço volante.	€ 17,5
	Seguro de acidentes pessoais	Incluído
<b>Preço total por pessoa com alojamento</b>		<b>€ 62</b>

### OUTRAS CONDIÇÕES:

- Suplemento de quarto individual: 15€ por pessoa e por noite.
- **seguro de acidentes pessoais:** o valor do seguro inclui cobertura de morte ou invalidez permanentes de € 20.000 e despesas de tratamento de € 3.500. Informar até 2 dias úteis antes nomes completos e data de nascimento dos participantes e a lista de nomes por quartos via email.
- forma de pagamento: 50% adiantamento até cerca de 5 dias antes (através de transferência para nib 0035.0345.00006867530.11 – apresentar comprovativo), restante na data da actividade.
- Iva não incluído
- 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.

## OUTRAS PROPOSTAS DE ACTIVIDADE:

- **CAÇA AO TESOURO** - multiactividade em Góis c/ slide, rapel, btt, tiro ao alvo, tirolesa e canoagem, tudo enquadrado por enredo específico dos romanos, onde um tesouro terá de ser encontrado, enterrado há muitos anos e até hoje nunca encontrado... O jogo faz-se com recurso a mensagens e provas que terão de ser ultrapassadas. Duração: 10-13h/14h30-17h30. Preço por pessoa: 27,5€
- **ATELIER NAS ALDEIAS DO XISTO**: vários programas nas Aldeias do Xisto, como Atelier da broa e queijo, Atelier do Mel (o doce da urze), Atelier da castanhada pilada e magusto e Atelier do Milho Rei (descamisada e abraço) em aldeia serrana da Serra da Lousã os participantes vão ter oportunidade de participar nas mais ricas tradições do centro de Portugal. Preço por pessoa: 17,5€
- **ALMOÇO NA ALDEIA**. Entradas (queijo de cabra, broa de carne), sopa serrana, Chanfana com batata e couve, bebidas, sobremesa regional, café e aguardente de mel. Não se trata de um restaurante, mas de um almoço em ambiente de aldeia, em que os produtos utilizados na confecção da refeição são todos caseiros e produzidos localmente. A refeição é cozinhada e servida pela população em trajes típicos. É um evento único com a hospitalidade beirã, servido num dos telheiros da aldeia, ou seja, ao ar livre, mas em espaço coberto. Preço por pessoa: 17,5€
- **ACTIVIDADE CARBONO ZERO - PLANTAÇÃO DE ÁRVORES** – se pretender que da sua actividade seja apagada a pegada ecológica, é possível organizar uma plantação de árvores, pelo preço único de 15€ por participante. Desta forma planta árvores autóctones (carvalhos, castanheiros, azereiros, sobreiros, bétulas) na Rede Natura da Serra da Lousã e contribui p/o Fundo de Conservação da Natureza. Preço por pessoa: 15€
- **CANYONING** Actividade que envolve a descida de rios com recurso a saltos, descida em rapel, destrepes e tobogans e travessias por dentro de água. Equipamento incluído: Fato completo de neoprene, capacete, arnês, seguro e enquadramento por monitores experientes. Dependendo dos sectores, pode requer alguma destreza física e experiência anterior em rapel. Canyonings na Rib<sup>a</sup> Pena (Góis) e Rib<sup>a</sup> Quelhas (Cast<sup>a</sup> de Pêra). Preço por pessoa: 35€ (Pena) e 40€ (Quelhas). Duração: todo o dia.
- **CAMINHADA AQUÁTICA** no rio Ceira. Início na Foz da Fonte num túnel por onde o rio passa dentro da montanha. 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. Durante o percurso é possível efectuar apneia. Inclui fatos e meias de neoprene. Preço por pessoa: 17,5€
- **PASSEIOS DE JIPE “ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO” – Serra da Lousã**: Passeio de jipe na Serra da Lousã – aldeias do xisto. Exemplo de programa: Aigra Nova (núcleo das aldeias vivas - museu, maternidade de árvores e loja do xisto), Talasnal (Doces regionais, visita à aldeia) e Cerdeira (artesanato, casinhas xisto). Preço de grupo: a partir de 150€ – inclui guia, seguro e jipe de 4 lugares.
- **ORIENTAÇÃO COM CARTA TOPOGRÁFICA**: Prova urbana de orientação c/ mapa militar, bússola e apoio técnico. Actividade que promove a coesão de grupo, a estratégia e a definição de papéis, assim como tem uma função importante ao nível da análise da comunicação e relacionamento interpessoal. Actividade suave adaptada ao nível físico do grupo. Preço por pessoa: 10€. Duração: manhã ou tarde – 3h
- **CANOAGEM – descidas dos rios Alva, Alvoco, Ceira e Vouga (de Novembro a Maio) e rios Zêzere, Tejo e Mondego (de Maio a Outubro)** – descidas de rios com enquadramento de monitores com formação e experiência em canoagem, equipamentos, opção de fato de neoprene no Inverno. Preço por pessoa: desde 17,5€ a 27,5€.
- **CANOAGEM NOCTURNA do rio Mondego** – descida com enquadramento de monitores com formação e experiência em canoagem, equipamentos, com opção de fato de neoprene. Preço por pessoa: 20€.
- **PERCURSOS PEDESTRES GUIADOS** – locais: Encantos do vale do Ceira I (Góis), Trilhos do Alto Ceira (Pampilhosa da Serra), Rota das aldeias de xisto (Lousã), Nas Quelhas da neve (Cast<sup>a</sup> Pêra), Piódão – Terra do fim do Mundo (Arganil), De pedra em pedra na ribeira da Pena, Penedos de Góis, Encantos do Vale do Ceira II (Góis) - Preço por pessoa: 10€ Encostas da Margaraça (Arganil) - Preço por pessoa: 12,5€
- **OBSERVAÇÃO DE VEADOS NA SERRA DA LOUSÃ**
  - BRAMA DOS VEADOS: Época de acasalamento / brama. Observação de trilhos, alimentação, marcações territoriais, dejectos, observação directa e audição dos bramidos. Acompanhamento por técnicos. Disponibilização de binóculos para observação. Época: Setembro e Outubro. Inscrições limitadas. Preço por pessoa: 17,5€
  - ROTA DOS VEADOS: Percurso observação de trilhos, marcas de alimentação, marcações territoriais, dejectos, observação directa. Época: todo o ano excepto de Maio a Agosto. Inscrições limitadas a 10 participantes. Preço por pessoa: 10€
- **ESCALADA, RAPEL E SLIDE** – manobras de cordas na zona da Candosa (Vila Nova do Ceira) ou no Penedo de Góis ou Penacova em cenários deslumbrantes de quartzitos (existe a opção dos 3 locais). Monitorização com pessoal qualificado e experiente. Preço por pessoa: 25€



- **BTT “TRILHOS DOS MEROUÇOS”**- Percurso guiado c/ bicicleta de montanha do Penedo de Góis até à vila de Góis, com desnível de altitude média de 400m. Percurso predominantemente com descidas. Piso regular, embora nalguns sítios seja algo irregular. Preço de pessoa: 17,5 €
- **BTT + CANOAGEM**: percurso de btt na Serra do Buçaco até ao rio Mondego, onde se inicia a descida do rio Mondego em canoa até à praia Fluvial da Misarela. Preço por pessoa: 32,5€
- **RAPEL + SLIDE + MONDEGO**: no rio Mondego, para grupos superiores a 15paxs. Preço por pessoa: 25€
- **ROTA DO AZEITE (Góis)** – visita e participação no processo de fabrico artesanal do azeite no vale do rio Ceira, desde o processo de apanha da azeitona, transporte, seleção, até à prensagem num lagar de varas movido a água. O programa contém ainda uma tibornada e outras iguarias regionais, uma refeição que era servida num velho lagar de azeite. Haverá animação com música tradicional, visita ao núcleo museológico da aldeia e claro muito azeite. Preço por pessoa: 37,5€.
- **ROTA DA CABRA, CHANFANA E QUEIJO (Arganil)** - visita a exploração artesanal de leite e queijo de cabra. Os participantes vão visitar o Museu Etnográfico de Arganil antes do almoço – um prato típico regional feito à base de carne de Cabra - Chanfana. A refeição é feita à frente dos participantes, em forno a lenha, de forma tradicional. Da parte da tarde: visita à Quinta do Ribeiro e à sua queijaria. Os participantes podem participar no processo de fabrico artesanal de queijo fresco de cabra, que fará parte do lanche. Visita ao capril e ovil, explicação das diferentes raças e alimentação. Histórias de pastores. Preço por pessoa: 27,5€.
- **ROTA DA FARINHA E DA BROA (Penacova)** – Visita guiada a Penacova, com visita ao Museu do Moinho e Moinho Vitorino Nemésio de manhã. Almoço regional junto ao rio Mondego. À tarde os participantes terão oportunidade de aprender ou reviver o fabrico tradicional da broa na região centro na povoação do Lorvão, onde existe um forno comunitário com cerca de 400 anos de história, feito pelas Freiras do Mosteiro do Lorvão. Enquanto as broas cozem no forno, visita-se moinhos em funcionamento na Serra de Gavinhos (moinhos de vento) ou na ribeira do Lorvão (moinhos de água). No final cada participante leva uma broa para casa e realiza-se um lanche à porta do forno. Preço p/ pessoa: 27,5€

