



CAMINHADAS INTERPRETATIVAS COM GUIAS LOCAIS NO TECTO DE PORTUGAL (SERRA DA ESTRELA)

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

DESCRIÇÃO

Uma caminhada moderada, 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 espetacular à medida que ascendemos ao ponto mais alto desta Serra, a Torre (1993m), pelo Planalto Superior. A envolvente e a própria natureza são fantásticas, marcadas pela paisagem granítica, pela vegetação rasteira e fauna típica de altitude



FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: Linear. **Extensão:** 23 km. **Duração:** 8h

Desnível: 1193m (cota mínima - 800m; cota máxima - 1993m)

Dificuldade: Difícil, com subida acentuada longa inicial de cerca de 2h30m de duração. Tipo de piso variável: regular (calçada e estradão florestal), irregular (trilho de montanha marcado e sinalizado), muito irregular (trilho de montanha rochoso e sinalizado). Em determinadas alturas do ano as condições climáticas podem ser muito adversas: ventos fortes e muito frios, temperatura baixa, nevoeiros, neve.

Início do percurso: Manteigas (800m). **Final do percurso:** Torre (1993m)

Épocas recomendadas: Primavera e Outono

Local de encontro: Manteigas – 9h junto ao Posto de Turismo (fica perto das bombas de gasolina). O regresso a Manteigas é feito numa carrinha nossa que transportará apenas os motoristas.

CLASSIFICAÇÃO: ***



COMO LA CHEGAR?

Vindo do Norte (Porto): A1 até apanhar o A25 na zona de Albergaria-a-Velha e seguir em direção à Guarda. Na Guarda seguir as indicações para A23 (Covilhã / Castelo Branco). Sair na saída de Belmonte em direção 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 direção de Valhelhas e Manteigas.

INSCRIÇÕES

Para efetivar a inscrição, basta indicar um nome, contato^o telemóvel e enviar para a Trans Serrano até 5 dias antes, 50% de adiantamento da reserva, para o NIB: 0035.0345.0000.6867.5301.1. É necessário o envio da **lista de nomes completos e data de nascimento** de todos os participantes por e-mail (geral@transserrano.com)

RECOMENDAÇÕES

É aconselhável a pessoas com resistência física. Deve trazer muita água (2l/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 climatéricas 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.

Pode haver a possibilidade de neve nas zonas mais altas.

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.

OUTRAS CONDIÇÕES

- **Os valores incluem:** a) **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); b) **seguro de responsabilidade civil**: inclui cobertura de 75.000€ por sinistro (apólice 95/934311, Liberty Seguros, SA).
- **Aos valores** apresentados acresce IVA à taxa em vigor.
- Os **valores** incluem sempre os **guias e os seguros**. Nos **percursos lineares**, os valores incluem também o **transporte** dos condutores de regresso ao início do percurso.
- A Trans Serrano reserva-se o **direito de cancelar a atividade**, caso as condições atmosféricas ou outras coloquem em causa a segurança dos participantes.
- As caminhadas realizam-se com um número **mínimo de 8 inscrições**.
- Em caso de não comparência ou desistência nas 24 horas antecedentes à atividade, sem qualquer tipo de notificação, a Trans Serrano reserva-se no direito de reter ou exigir o pagamento de 50% do preço da atividade.

Convívio único! Experiências inesquecíveis!

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

Atividades CARBONO ZERO

Uma parte das nossas receitas reverte a favor da reflorestação da Serra da Lousã.

Atividades RESPONSABILIDADE SOCIAL

Uma parte das nossas receitas reverte a favor de uma instituição de cariz social da Região Centro.

