



## CANOAGEM NOTURNA RIO MONDEGO

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

### DESCRIÇÃO

Durante cerca de 8km teremos oportunidade de conhecer o maior rio português numa perspetiva noturna, em que o alcance da visão é extremamente reduzido, apenas apoiado com a lua cheia que ilumina o percurso a realizar. Nas descidas noturnas, o silêncio, o vazio da escuridão tornam estas descidas de verão muito interessantes, não tendo o inconveniente do calor que se regista durante o dia.

### FICHA TÉCNICA

**Tipo de percurso:** Linear. **Ponte de encontro:** EN110 Coimbra-Penacova, na ponte de Lourêdo às 21h. Este local é o início da descida. Os motoristas deixam os restantes ocupantes das viaturas neste local e vão atrás de uma viatura da organização colocar os seus carros no final da descida, regressando para o início da descida na viatura da organização. **Extensão:** 8km. **Duração média:** cerca de 3 horas, dependendo da corrente do rio e do ritmo dos participantes. Inclui uma paragem, pelo menos. **Época recomendada:** Outono/Inverno/Primavera (Outubro a Maio). **Dificuldade:** médio, dependendo da condição física dos participantes e das condições do rio. **Mínimo:** 6 participantes. **CLASSIFICAÇÃO:** \* (iniciação)

### PREÇOS

**20€/pax.** Inclui equipamento de canoagem, seguro, enquadramento, guias e transporte de condutores entre Coimbra e Rebordosa (Penacova). Aconselhamos o uso de fato de neoprene. Suplemento de conjunto fato de neoprene manga curta 2mm + bota + impermeável ou fato de neoprene 5mm manga comprida + meia de neoprene – 5€.

### INSCRIÇÕES

Para efetivar a inscrição, basta indicar um nome, contato de 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](mailto:geral@transserrano.com)), até 2 dias antes da atividade. Para aluguer dos fatos, é necessário enviar, por e-mail, **o tamanho de corpo** (S, M, L, XL, XXL, XXXL) e **tamanho de pés** (36-44) de cada participante, até 2 dias antes da atividade.

### ADVERTÊNCIAS

Durante o Inverno ou em épocas de elevada precipitação, o caudal do rio pode variar rapidamente em algumas horas, pelo que a realização da descida está sempre dependente da análise e avaliação do rio na própria altura, tendo também em conta a experiência dos participantes e a sua faixa etária. Podemos mesmo ter de cancelar uma descida no início da mesma. Na altura de Outono e Inverno não recomendamos a participação de crianças e jovens até 16 anos. Os participantes devem ter atenção aos óculos. Devem vir com fitas/cordão para não se perderem no rio. Não recomendamos o uso de telemóveis, máquinas fotográficas e outros aparelhos eletrónico ao longo da descida. Durante a descida não deve ser deixado nada visível no interior das viaturas. E tudo o que for considerado de valor deverá ser colocado numa mochila (que andarà sempre com os participantes ou com a organização).



## O QUE DEVE TRAZER SUA RESPONSABILIDADE

Roupa adequada à descida noturna (mesmo no Verão as noites são frias e o contacto com a água arrefece bastante), roupa quente e leve para vestir por debaixo do fato, por exemplo uma camisola térmica ou parte de cima do fato de treino, com camisola interior. Se não utilizarem botas de neoprene, recomendamos utilização de um ténis velhos, cantil ou garrafa de água, pequeno lanche (sandes, fruta, barras energéticas), roupa seca para o final e toalha de banho.

## CLASSIFICAÇÃO DA DIFICULDADE

Esta classificação foi adaptada da Classificação Internacional da Dificuldade de Navegabilidade dos Rios.

Um rio tem sempre mais do que um grau de dificuldade dado as características das margens e do seu leito. Durante o ano e dependendo das condições atmosféricas a classificação também poderá variar. Aconselhe-se com os nossos profissionais.

**1 Estrela:** Iniciação. Sem muitas ondas e sem grandes obstáculos. Um ou outro rápido sem perigo. Rápidos pequenos com ondas médias, com ou sem obstáculos, variando entre canais médios a estreitos.

**2 Estrelas:** Dificuldade moderada. Recomenda-se já alguma experiência. Em alguns troços do rio ondas médias, alguns obstáculos de transposição. É necessário algumas manobras básicas. O praticante deve contar com algumas molhas.

**3 Estrelas:** Difícil. Canais muito complexos com muitos obstáculos a evitar. Ondas e rápidos consideráveis. São necessárias manobras de precisão. Todos os participantes deverão ter experiência em canoagem.

**4 Estrelas:** Muito difícil. Rápidos grandes e violentos, quase sempre seguidos, sem interrupção. Alguns obstáculos com grandes correntes. Qualquer erro acaba num banho. Participantes devem ter capacidade de estar em autonomia.

## COMO CHEGAR?

**De Sul** – A1 para Coimbra. Sair na saída de Condeixa e Lousã (e não na saída de Coimbra). Aí apanhar a IC2 / N1 até Coimbra. Quando tiverem a chegar a Coimbra encontram a Ponte Rainha Santa Isabel, atravessam a ponte em direção a N17, Lousã, e V.N.Poiães. No final da ponte virar à direita seguindo as mesmas indicações. Quando encontrarem a rotunda da ponte da Portela (conjunto de 3 pontes paralelas), contornam a rotunda e viram à direita em direção a Penacova. Após chegar ao Casal da Misarela (Barca do Mondego), seguir pela EN 110 em direção a Penacova. Depois de passar aldeia de Caneiro, umas curvas mais à frente, existe um cruzamento à direita para Vila Nova de Poiães, Virar para aí e 100 metros depois encontram uma ponte sobre o rio Mondego e param aí.

**De Norte** – A1 para Coimbra. Sair na saída de Coimbra Norte. Continuam pelo IC2 em direção a Lisboa e saem na 1ª saída que indica Coimbra Centro. Nos 1ºs semáforos seguem em frente e encostam do lado esquerdo, às bombas de gasolina e seguem as indicações para Hospitais. Na rotunda grande logo depois seguem em frente pela Circular Externa. Passam ainda por 7 rotundas mas seguem sempre em frente (se as houver, seguir indicações para N17). Na 8ª rotunda chegam à Ponte da Portela (conjunto de 3 pontes paralelas), contornam a rotunda e viram à direita em direção a Penacova. Após chegar ao Casal da Misarela (Barca do Mondego), seguir pela EN 110 em direção a Penacova. Depois de passar aldeia de Caneiro, umas curvas mais à frente, existe um cruzamento à direita para Vila Nova de Poiães, Virar e 100 metros depois encontram uma ponte sobre o rio Mondego e param aí.

## 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 equipamento específico da atividade, **guias e os seguros.**
- A Trans Serrano reserva-se o **direito de cancelar ou alterar a data da atividade no próprio dia**, caso as condições atmosféricas ou outras coloquem em causa a segurança dos participantes.
- A Trans Serrano reserva-se o **direito de cancelar ou alterar a data da atividade com aviso prévio**, caso não obtenha o número mínimo de participantes necessário para a realização da atividade.
- 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 reforestação da Serra da Lousã.

### Atividades RESPONSABILIDADE SOCIAL

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

