



## CANYONING RIBEIRA DA PENA GÓIS

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

### DESCRIÇÃO

Atividade que implica a descida a pé da Ribeira da Pena, com recurso a saltos para a água, descidas em rapel e travessias por dentro de água. Esta ribeira percorre um vale encaixado e abrupto, cujo leito, margens e encostas são formados por impressionantes fragas que tornam este local quase inacessível. Por esta razão, este vale ainda serve de refúgio a plantas e animais exclusivos e raros. Esta é a ribeira mais espetacular da Região Centro, onde se conjugam o cenário inóspito e selvagem (formado por inúmeras cascatas, lagoas e rochedos imponentes) com a vegetação exuberante e a vida selvagem peculiar, valendo a pena o esforço despendido na realização desta atividade.



### O QUE É O CANYONING?

O Canyoning resume-se à descida de rios e ribeiras de montanha, através do recurso a técnicas de manobras de corda e outras para transpor obstáculos (descida de cascatas em rapel, saltos para a água, travessias a nado, etc.). Para a realização desta atividade é necessário recorrer a equipamento específico, adaptado ao meio em questão: fatos de neoprene, botos de caminhada, equipamento de proteção individual (capacete, arnês, descensor), mochilas próprias, sacos e bidons estanque.



### FICHA TÉCNICA

**Tipo de percurso:** Linear. **Ponto de encontro:** No Esporão (Góis), junto às bombas de gasolina, pelas 9h30m. **Extensão:** 4km. **Duração média:** 5h (dependendo do ritmo dos participantes) **Mínimo:** 6 participantes. **Dificuldade:** Média. **Altitude inicial:** 500 metros. **Épocas recomendadas:** Final da Primavera, Verão e Outono. **Descrição técnica:** 1 rapel inicial de 35 metros (opcional – a organização decide a sua realização consoante o grupo e as condições climáticas). Cerca de uma dezena de saltos facultativos de várias alturas. Toda a progressão é efetuada pelo curso da ribeira (fora ou dentro de água), em que se utiliza o recurso a destreps e saltos de pedra em pedra. No final é necessário realizar uma caminhada de cerca de 30 minutos para chegar à aldeia (Ribeira Cimeira).



### PREÇOS

35€ Por pessoa. Equipamento pessoal incluído: fato completo de neoprene e equipamento de proteção individual (capacete, arnês, descensor), seguros e enquadramento por monitores experientes e qualificados. Mínimo: 6 participantes.

### INSCRIÇÕES

Para efetivar a inscrição, basta indicar um nome, contato de telemóvel e enviar o comprovativo para a Trans Serrano até 5 dias antes de 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 alugar dos fatos, é necessário enviar, por e-mail ([geral@transserrano.com](mailto:geral@transserrano.com)), **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

Requer alguma destreza física e experiência anterior em rapel, embora seja possível para iniciação. Após o encontro com os monitores, os participantes levam as suas viaturas e faz-se uma pequena viagem de 5 minutos para chegar à Ribeira Cimeira (local do final da atividade). Aqui mudam de roupa e são transportados nas nossas viaturas até ao início da descida (junto à aldeia da Pena), onde se efetuará o restante enquadramento. 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 atividade. Durante a atividade não deve ser deixado nada visível no interior das viaturas.

## O QUE DEVE TRAZER DA SUA RESPONSABILIDADE

Deve trazer água e farnel (almoço leve à base de sandes, fruta e barras energéticas e/ou de cereais). É necessário trazer calçado para andar na água (botas de caminhada), meias de neoprene (facultativo), camisola de Lycra (facultativo), mochila pequena para andar na água, protetor solar, elás tico para prender o cabelo (caso tenha cabelo comprido). Quem usar óculos graduados deve aplicar um cordão nas hastes para estes andarem mais seguros.

## COMO CHEGAR?

**Vindo de Sul (Lisboa):** A1 para Coimbra. Sair em Coimbra Sul / Taveiro. Aí apanhar a IC2 até Coimbra. Depois de passar o rio Mondego, virar à direita para o centro de Coimbra e seguir as placas que indicam N17 ou Estrada da Beira. Depois de atravessar Coimbra encontra a N17. Passam a ponte da Portela à saída de Coimbra e seguem em direção a V.N. Poiares. Andam uns 25 km sempre na N17 em frente e no entroncamento de Poiares, encontram 2 rotundas. Viram na 2ª rotunda à direita em direção a Góis. Depois são uns 15 km até Góis seguindo a estrada N2 sempre em frente. Em Góis seguir as indicações para a Lousã. 4km mais à frente virar à esquerda na rotunda da Portela para Castelo Branco e Pampilhosa Serra. Uns km mais à frente encontram o Esporão. Encontramo-nos na Bomba de Gasolina.

**Vindo de Norte (Porto):** Na A1 apanhar a IP3 em direção a Viseu. Na 2ª saída de Penacova, onde indica V.N. Poiares e Penacova, sair e na 1ª rotunda virar à direita. A seguir na 2ª rotunda virar à esquerda e seguir sempre em frente em direção a V.N. Poiares. Mais a baixo chega a uma ponte, passam e logo a seguir virar à direita em direção a V.N. Poiares. Depois seguir sempre em frente pela N2 até chegar à 1ª rotunda de V.N. Poiares. Seguir em frente, sair da vila e na rotunda seguinte seguir em frente (tem placa a indicar Góis). Depois são uns 15 km até Góis seguindo a estrada N2 sempre em frente. Em Góis seguir as indicações para a Lousã. 4km mais à frente virar à esquerda na rotunda da Portela para Castelo Branco e Pampilhosa Serra. Uns km mais à frente encontram o Esporão. Encontramo-nos na Bomba de Gasolina.

## OPÇÕES DE REFEIÇÃO (para grupos com mais de 15 participantes)

- **Buffet** servido na margem do rio: 5€ - 2 sandes, 1 croissant misto, 1 salgado, 1 chocolate, 1 peça de fruta, água, sumo.

## 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 (canoa, pagaia e colete de canoagem), **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.

