

NEWSLETTER – FEVEREIRO / 2012

Convívio único! Experiências inesquecíveis!

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



DESTAQUES

CANOAGEM – ALVA, ALVOCO, MONDEGO E VOUGA / CANYONING – PENA E QUELHAS
CAMINHADAS NAS SERRANIAS DO CENTRO / PAINTBALL

A Trans Serrano pode organizar estas e outras actividades noutras datas, desde que tenha um grupo mínimo de 8 participantes

11 (SABADO) CANYONING – Ribeira da Pena – Serra da Lousã

Actividade que envolve a descida a pé da Ribeira da Pena, com recurso a saltos, 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 refugio a plantas e animais exclusivos e raros. Esta é a ribeira mais espectacular 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 dispendido na realização desta actividade. Tipo de percurso: Linear. **Duração:** cerca de 5h. **Local de encontro:** junto às bombas de gasolina do Esporão (Góis), pelas 9h30m. **Preço:** 35€/pax. Inclui o equipamento pessoal (fato completo de neoprene, capacete, arnês, etc.), seguros e enquadramento por monitores experientes



11 (SABADO) CANOAGEM: descida do rio Vouga – Sever do Vouga

Com início Pessegueiro do Vouga e final em Sernada do Vouga (Sever do Vouga), é uma descida num rio diferente, com forte envolvente natural e dependendo da época do ano, com alguma emoção em termos de corrente do rio. **Ponto de encontro:** às 10h30m na Estação de Comboios de Sernada do Vouga. **Duração:** cerca de 4h. **Preço:** 20€/pax. Inclui equipamentos, seguros, enquadramento, guias e transporte de condutores entre o final e o início da descida. Não aconselhável a menores de 12 anos. Requer experiência. Inclui equipamentos, seguro, enquadramento, guias e transporte de condutores entre o início e o final da descida. Suplemento de conjunto fato de neoprene manga curta 2mm + bota + impermeável ou fato de neoprene 5mm manga comprida + meia de neoprene – 5€..



11 (SABADO) CAMINHADA: Rota das Aldeias de Xisto da Serra da Lousã – Lousã

Percurso com cerca de 10 Km, circular, com alguns declives acentuados e de médio grau de dificuldade. O piso é em certos locais irregular. É conveniente ter alguma resistência física. Inclui visita às aldeias do Talasnal, Vaqueirinho, Chiqueiro e Casal Novo, com passagem por locais de rara beleza, como a levada, soutos centenários, ermidas de N^a Sra. da Piedade, Central Hidroelétrica da Ermida, etc. **Início e final de percurso:** Castelo da Lousã. **Duração:** 6h. **Preço:** 10€/pax. Inclui guia e seguros. **Ponto de encontro:** 10h no Castelo da Lousã.



12 (DOMINGO) CANOAGEM: descida do rio Alva – Alva 1 – Vila Cova do Alva / Côja

Sector com 9km. Sector com mais de uma dezena de açudes, com diferentes formatos (rampa, degrau, vertical, redondo, inteiro, semi-destruídos, etc). Não tem sectores muito técnicos, mas exige alguma condição e destreza física, porque o contacto com a água é inevitável. Requer experiência anterior em canoagem. **Ponto de encontro:** Ponte velha de Côja (concelho de Arganil) às 9h30m. **Duração:** cerca de 5h. **Preço:** 20€/pax. Inclui equipamentos, seguro, enquadramento, guias e transporte de condutores entre o início e o final da descida. Suplemento de conjunto fato de neoprene + bota 5€ por pessoa.



12 (DOMINGO) CAMINHADA: Rota da Bosta, Serra do Caramulo (17Km)

Percurso pedestre na Serra do Caramulo em redor do ponto mais alto, o Caramulinho (1075m), passando por diversas aldeias típicas da Serra, tais como Malhapão de Cima e de Baixo, Jueus e Almofala, para além de uma paisagem deslumbrante caracterizada por terrenos de pastos para gado bovino e bosques típicos. **Tipo de percurso:** Circular. **Desnível:** 260 metros (cota mínima - 740m; cota máxima - 1000m). **Declives:** Suaves/Moderados. **Dificuldade:** Moderada. **Ponto de encontro:** Museu do Caramulo, às 10h. **Duração:** 6 a 7 horas. **Preço por pessoa:** 12,5€/pax – inclui guias e seguro.



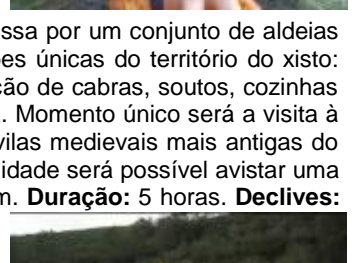
18 (SÁBADO) CANOAGEM: descida do rio Mondego – Penacova/Coimbra (P/Mizarela)

Descida em canoa do maior rio português, um rio largo e com uma corrente constante, indicado para a iniciação à canoagem. Tem uma envolvente natural deslumbrante com vegetação variada e inúmeras aves. **Ponto de encontro:** EN110 Coimbra-Penacova, junto à placa que indica Praia Fluvial – Acesso Pedonal, a 3km da rotunda da Portela (Coimbra) às 10h. **Duração:** todo o dia. **Preço:** 20€/pax. Inclui equipamentos, seguros, enquadramento, guias e transporte de condutores entre Coimbra e Penacova. Fazemos 17,5€/pax para grupos superiores a 10 pax.



18 (SÁBADO) CAMINHADA: Rota Tradições do Xisto – Penedos de Góis / Serra da Lousã

Percorrendo as Aldeias do Xisto da Serra da Lousã no concelho de Góis Agra Nova, Agra Velha, Comareira e Pena, com a companhia dos imponentes Penedos de Góis. O percurso passa por um conjunto de aldeias vivas do concelho de Góis onde os participantes podem desfrutar de características e tradições únicas do território do xisto: alambique, eira, forno e moinho comunitários, hortas e culturas serranas, visita à uma exploração de cabras, soutos, cozinhas e caniços tradicionais, gateiras, pocilga do porco, produtor artesanal de mel da Serra da Lousã. Momento único será a visita à aldeia de Agra Velha que ainda dispõe de um sistema defensivo apenas visto nas aldeias e vilas medievais mais antigas do nosso país e a visita aos fósseis marinhos existentes no Penedo de Góis. Com alguma probabilidade será possível avistar uma rapina ou uma manada de veados neste percurso. **Tipo de percurso:** Circular. **Extensão:** 9km. **Duração:** 5 horas. **Declives:** Moderados. **Dificuldade:** Média. **Início e final de percurso:** Agra Nova. **Ponto de encontro:** na aldeia de Agra Nova, na Loja do Xisto, pelas 9h30. **Preço:** 10€/pax – inclui guia, seguro.



19 (DOMINGO) CANOAGEM: descida do rio Alvoco – Oliveira do Hospital

Descida do rio Alvoco em canoa, no concelho de Oliveira do Hospital (região centro), afluente do rio Alva, ao longo de um sector de 8km, deslumbrante, com rápidos e desníveis de água. Alguns sectores são já algo técnicos. É exigida experiência anterior em canoagem. Não aceitamos participantes com idade inferior a 16 anos. **Ponto de encontro:** 9h30, junto à ponte medieval de Alvoco das Várzeas. **Duração:** cerca de 5/6h. **Preço:** 27,5€/pax. Inclui equipamentos, seguros, monitores, transporte de condutores entre início/final da descida e fato de neoprene.



19 (DOMINGO) CAMINHADA: Piódão: terra do fim do mundo – Arganil

Connosco vai onde mais ninguém vai. Venha connosco conhecer o Piódão – terra do fim do mundo. Passeio pedestre de 10km guiado ao Piódão – terra das famosas quadrilhas de João Brandão. É considerada aldeia histórica devido ao enquadramento da aldeia na paisagem, onde o xisto é o elemento predominante. Visita-se também o modo como viviam os seus habitantes nos "tempos difíceis", a natureza envolvente e um museu. O Piódão viveu isolado do mundo durante séculos... ainda há poucos anos o único acesso à "aldeia presépio" era um "caminho" de bois. Vamos passar por lá e conhecer as lendas e histórias mais encantadoras deste santuário da ruralidade portuguesa. **Ponto de encontro:** no Piódão, pelas 10h30m. **Duração:** 5/6 horas. **Preço:** 12,5€/pax. Inclui guia, seguros e entrada no museu do Piódão.



19 (DOMINGO) Paintball – Góis

Jogo de estratégia onde os participantes munidos de marcadores com bolas de tinta realizam diversos jogos em grupo. A inscrição permite jogar 3 a 4 jogos no nosso campo em Góis. **Duração:** manhã ou tarde. Carregamentos adicionais de 100 bolas: 5€ ou caixa de 2000



bolas por 80€. **Número mínimo de participantes:** 8. Podem ser realizados jogos de paintball noutros locais do país ou na região centro, por sugestão de algum grupo. Preço a definir consoante a deslocação. **Preço:** 15€/pax. Inclui equipamentos (marcadores, botijas, carregadores, viseiras, camuflados, colete e protecção de pescoço). Inclui seguro e 100 bolas. Carregamentos adicionais de 100 bolas: 5€. **Ponto de encontro:** 9h30 / 14h30 no BV Góis.

21 (3ªf – feriado / ENTRUDO) CAMINHADA: Rota das Tradições do Xisto – Penedos de Góis – Serra da Lousã

Percorrendo as Aldeias do Xisto da Serra da Lousã no concelho de Góis Aigra Nova, Aigra Velha, Comareira e Pena, com a companhia dos imponentes Penedos de Góis. O percurso passa por um conjunto de aldeias vivas do concelho de Góis onde os participantes podem desfrutar de características e tradições únicas do território do xisto: alambique, eira, forno e moinho comunitários, hortas e culturas serranas, visita à uma exploração de cabras, soutos, cozinhas e caniços tradicionais, gateiras, pocilga do porco, produtor artesanal de mel da Serra da Lousã. Momento único será a visita à aldeia de Aigra Velha que ainda dispõe de um sistema defensivo apenas visto nas aldeias e vilas medievais mais antigas do nosso país e a visita aos fósseis marinhos existentes no Penedo de Góis. Com alguma probabilidade será possível avistar uma rapina ou uma manada de veados neste percurso. **Tipo de percurso:** Circular. **Extensão:** 9km. **Duração:** 5 horas. **Declives:** Moderados. **Dificuldade:** Média. **Início e final de percurso:** Aigra Nova. **Ponto de encontro:** na aldeia de Aigra Nova, na Loja do Xisto, pelas 9h30. **Preço:** 10€/pax – inclui guia, seguro. **NESTE DIA ESTARÁ A ACONTECER A CELEBRAÇÃO TRADICIONAL DO ENTRUDO NA ALDEIA DE AIGRA NOVA, ONDE OS PARTICIPANTES PODEM BENEFICIAR DO PROGRAMA, COM ALMOÇO GRATUITO, BAILARICO, CONCURSO DE QUADRAS TRADICIONAIS E JOGO DO POSTE COM BACALHAU E PRESUNTO.**



25 (SABADO) CANOAGEM: descida do rio Alva – Alva 1 – Vila Cova do Alva / Côja

Sector com 9km. Sector com mais de uma dezena de açudes, com diferentes formatos (rampa, degrau, vertical, redondo, inteiro, semi-destruídos, etc). Não tem sectores muito técnicos, mas exige alguma condição e destreza física, porque o contacto com a água é inevitável. Requer experiência anterior em canoagem. **Ponto de encontro:** Ponte velha de Côja (concelho de Arganil) às 9h30m. **Duração:** cerca de 5h. **Preço:** 20€/pax. Inclui equipamentos, seguro, enquadramento, guias e transporte de condutores entre o início e o final da descida. Suplemento de conjunto fato de neoprene + bota 5€ por pessoa.

25 (SÁBADO) CAMINHADA: Ascensão aos Penedos de Góis – Góis

Actividade de iniciação ao montanhismo no concelho de Góis (região centro). Os Penedos de Góis são um penedo de quartzito que formou desníveis únicos, com quedas de água e refúgios de aves raríssimas em plena Serra da Lousã. Um local deslumbrante. Visita às aldeias serranas de Góis com as suas tradições e hospitalidade beirã. **Ponto de encontro:** Esporão (Góis), junto às bombas de gasolina, às 9h30. **Duração:** cerca de 5h. **Preço:** 10€/pax. Inclui guia e seguros.



26 (DOMINGO) CANOAGEM: descida do rio Alvoco – Oliveira do Hospital

Descida do rio Alvoco em canoa, no concelho de Oliveira do Hospital (região centro), afluente do rio Alva, ao longo de um sector de 8km, deslumbrante, com rápidos e desníveis de água. Alguns sectores são já algo técnicos. É exigida experiência anterior em canoagem. Não aceitamos participantes com idade inferior a 16 anos. **Ponto de encontro:** 9h30, junto à ponte medieval de Alvoco das Várzeas. **Duração:** cerca de 5/6h. **Preço:** 27,5€/pax. Inclui equipamentos, seguros, monitores, transporte de condutores entre início/final da descida e fato de neoprene.



26 (DOMINGO) CAMINHADA: Na Rota dos Veados – Serra da Lousã

Percurso muito acessível, com desníveis suaves, quase sempre ao longo de caminhos florestais. Na Rota dos Veados é um percurso que se realiza na zona alta da Serra da Lousã, percorrendo zonas florestais e de extensos matos de urze e carqueja, habitat preferencial do maior mamífero desta Serra, o Veado. É possível, ao longo de todo o trajecto, encontrar vestígios deste cervídeo (marcações nas árvores, trilhos, dejectos, pegadas, etc.). Com alguma sorte, também poderemos observar algum destes animais em plena liberdade. Percurso circular com cerca de 8km de extensão. **Ponto de encontro:** Câmara Municipal da Lousã - 8h. **Duração:** 4 a 5 horas. **Preço:** 12,5€/pax – inclui guia, seguro.



26 (DOMINGO) CANYONING – Ribeira de Quelhas – Serra da Lousã / Castanheira Pêra

Actividade que envolve a descida a pé da Ribeira das Quelhas, com recurso a saltos, descidas em rapel e travessias por dentro de água. As Quelhas é uma ribeira básica, com um troço curto e adequado para iniciação na actividade. Tem 6 rapéis interessantes com cerca de 14 a 20 metros. Tem também alguns saltos pequenos para a água e, em certos locais, é necessário realizar pequenos destreps. Recomenda-se experiência anterior com a actividade ou pelo menos com rapel. **Tipo de percurso:** Linear. **Duração:** 4/5h. **Local de encontro:** Coentral (Castanheira de Pêra) às 9h30. **Preço:** 40€/pax. Inclui o equipamento pessoal (fato completo de neoprene, capacete, arnês, etc.), seguros e enquadramento por monitores experientes.



NOTA: Este calendário de actividades poderá sofrer alterações

OUTRAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS: canoagem, paintball, observação de aves no baixo mondego, observação de

veados na serra da lousã, percursos pedestres, canyoning, escalada, rapel, slide, passeios em todo-o-terreno, btt, orientação, multiactividades diários, fins-de-semana de aventura, tiro com arco, besta e zarabatana, jogos tradicionais, espeleologia, programas culturais e etnográficos como a rota do azeite, rota da farinha e da broa, rota do queijo, da chanfana e da cabra, programas de educação ambiental (plantação de árvores), rota do sal e rota do vinho (programas sazonais).

Opção de alojamento nas melhores unidades hoteleiras da região – contacte-nos para obter preços!

Casa de Campo da Comareira (Góis)
Casa da Cerejinha (Góis)
Casa S. Francisco da Chã – TER (Góis)
Casa do Vale do Linteiro (Lousã)
Quintal de Além Ribeiro TER (Lousã)
Agroturismo Quinta das Freiras (Sardoal)
Residencial Canário (Arganil)
Hotel de Arganil
Hotel de Tábua
Hotel de Turismo em Abrantes
Hotel Rural Quinta da Geia (Oliveira do Hospital)
Palácio da Lousã – Meliá Boutique Hotels
Pousada de S. Lourenço (Manteigas)
Pousada Convento do Desagravo (Vila Pouca da Beira)

Opção de reserva nos melhores restaurantes da região, para programas de grupo

Aos preços acresce IVA

Para inscrição é necessário indicar um telemóvel de contacto e é obrigatório o envio prévio do nome completo dos participantes, para efeitos de seguro.

Inscrições / informações Bairro S. Paulo 2, 3330-304 GÓIS. tel/fax 235778938 telem 966217787

Trans Serrano no FACEBOOK: [www.facebook.com/TransSerrano Góis](http://www.facebook.com/TransSerranoGóis)

Forma de pagamento: 50% adiantamento até cerca de 20 dias antes (através de transferência para nib 0035.0345.00006867530.11), restante na data da actividade. Enviar comprovativo por mail para: geral@transserrano.com

ALVARÁ nº24/2003 (DGT)

ALVARÁ nº 231/2005 (IPJ)

Empresa associada da PACTA – Associação Portuguesa Empresas de Animação Cultural e Turismo de Natureza e Aventura



Se pretender não voltar a receber estas informações ou sair da nossa lista, basta informar-nos ou devolver este mail, com a palavra "remove" em Assunto.