



## RIO de frades - baixo

Canyoning, a união perfeita entre a natureza, o desporto, a aventura e o convívio.

O rio Frades revela-nos um enorme potencial para canyoning. O troço que iremos fazer oferece-nos uma sequência de pequenos rapeis, alguns que atravessam cascatas, saltos para grandes piscinas de águas limpas, cascatas e águas revoltas.

Deparamo-nos com uma constante descoberta de paisagens únicas e intactas que só descendo por este leito temos o privilégio de desfrutar.

Este troço apresenta-se muito acessível e adequado para pessoas com pouca experiência.

### PROGRAMA

**09h00:** Encontro em Arouca.

Partida para o rio nos automóveis dos participantes.

**09h30:** Chegada ao local de início da actividade.

Briefing e entrega do material técnico pessoal.

**10h00:** Técnica e treino de Rappel.

**10h30:** Início da aproximação ao Rio Frades.

**11h00:** Início da actividade de Canyoning.

**13h30:** Paragem de repouso e entrega de reforço alimentar (barras de cereais).

**14h30:** Chegada ao ponto de saída do rio.

Devolução do material técnico pessoal.

Entrega de lanche (sandesh, chocolate, água e sumo).

**15h00:** Entrega do material. Final da Actividade.

## FICHA TÉCNICA

<b>Nome:</b>	Rio de Frades		
<b>Troço:</b>	Inferior > Ponte Cabreiros - Minas		
<b>Localização:</b>	Serra da Freita – Cabreiros - Arouca		
<b>Nível de Dificuldade:</b>	II	<b>Maior Vertical (Rappel):</b>	12 m
<b>Distância:</b>	4 Km	<b>Desnível Total:</b>	130 m
<b>Duração Estimada:</b>	4H30	<b>Quantidade de Rappels:</b>	7

## INFORMAÇÃO DE APOIO

### Material necessário

Fato de banho, fato isotérmico (se tiver), calçado para molhar (botas de montanha ou ténis com sola aderente), fita para segurar óculos (caso necessário).  
Toalha e muda de roupa e calçado para vestir no final da actividade.

### Acesso

<b>Duração aprox. viagem:</b>	3H45
<b>Ponto de Encontro:</b>	Arouca – Residencial São Pedro
<b>Itinerário:</b>	Lisboa - A1 - Saída 17 (Ovar/Estarreja) - N224 - Oliveira Azeméis - Vale de Cambra - Arouca

### Alojamento

**Arouca:** Residencial São Pedro  
Av. Reinaldo de Noronha, 24  
Telef: 256 944 580  
Fax: 256 943 054

## CONDIÇÕES

Actividade: Canyoning Rio Frades - Baixo	Dim.Grupo: 6 a 20 pax
<p><b>Inclui:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Monitores Especializados;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Equipamento Técnico Colectivo;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Equipamento Técnico Individual (Fato Neoprene, Capacete, Arnês, Oito, Longe e Mosquetões);</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Reforço alimentar durante a actividade;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Lanche no final da actividade;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Seguro de Acidentes Pessoais;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Seguro de Responsabilidade Civil;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Alvará de Animação Turística.</li> </ul>	<p><b>Não Inclui:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Transportes para e no local;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Vestuário e equipamento individual;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Dormida;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>PVP / pax: €65,00</b></p> <p><b>Grupos &gt; 10 pax: €60,00</b></p>	

### Reservas

Para confirmar a sua reserva, terá de nos comunicar os respectivos dados dos participantes, conjuntamente com a entrega de 50% do total do valor da reserva.

Nome completo, morada, data de nascimento, n.º do bilhete de identidade. Tamanho para o fato isotérmico (altura e peso).

Desistências avisadas até 48 horas de antecedência obrigam ao pagamento de 50% do valor total. Desistências de última hora são pagas a 100%.

### Pagamento

O pagamento poderá ser efectuado por numerário, cheque ou transferência bancária (caso seja efectuada transferência bancária, será necessário enviar por e-mail comprovativo).

**NIB: 0018.0000.5024238600.112 (Santander Totta)**

## Observações

Os preços apresentados não incluem I.V.A.

Por questões climatéricas, os programas apresentados estão sujeitos a alterações de última hora.

Apesar de o troço realizado no rio Teixeira ser de nível de iniciação, os participantes devem saber nadar e ter usado a técnica de Rappel em outras situações.

**Equinócio, Actividades de Tempos Livres Lda.**  
Contribuinte: 505 781 875

Estrada de Benfica, 464, 7º Frt  
1500-104 Lisboa  
Telefone: 210 155 139  
Fax: 210 143 410  
E-mail: [Info@equinocio.com](mailto:Info@equinocio.com)

João Gil – 912 222 268  
Cláudia Caetano – 912 220 204

## A EQUINÓCIO É ASSOCIADA DE:

