



RIO de frades - cima

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

Um verdadeiro desafio! É garantido que este canyoning nos surpreenda.

A descida deste rio inicia-se num vale encaixado, com a sequência de uma série de variados rapeis, que garantem diversão e adrenalina. O ponto alto chega quando, de repente, o vale abre-se e apresenta uma queda de 75m, tudo numa paisagem imponente.

Trata-se de um percurso longo e com um grande desnível, que nos apresenta obstáculos entusiasmantes para ultrapassar. Este canyoning dirige-se a pessoas que estejam à tecnicamente à vontade e confortáveis com a permanência em paredes verticais de desnível acentuado.

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 (sandes, chocolate, água e sumo).

15h00: Entrega do material. Final da Actividade.

FICHA TÉCNICA

| | | | |
|------------------------------|--|---------------------------------|-------|
| Nome: | Rio de Frades | | |
| Troço: | Superior > Ponte de Tebilhão - Ponte Cabreiros | | |
| Localização: | Serra da Freita – Cabreiros - Arouca | | |
| Nível de Dificuldade: | III | Maior Vertical (Rappel): | 75 m |
| Distância: | 5 Km | Desnível Total: | 370 m |
| Duração Estimada: | 5H00 | Quantidade de Rappels: | 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

| | |
|-------------------------------|--|
| Duração aprox. viagem: | 3H45 |
| Ponto de Encontro: | Arouca – Residencial São Pedro |
| Itinerário: | 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 |
|--|---|
| Inclui: <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Monitores Especializados; <input checked="" type="checkbox"/> Equipamento Técnico Colectivo; <input checked="" type="checkbox"/> Equipamento Técnico Individual (Fato Neoprene, Capacete, Arnês, Oito, Longe e Mosquetões); <input checked="" type="checkbox"/> Reforço alimentar durante a actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Lanche no final da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Seguro de Acidentes Pessoais; <input checked="" type="checkbox"/> Seguro de Responsabilidade Civil; <input checked="" type="checkbox"/> Alvará de Animação Turística. | Não Inclui: <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Transportes para e no local; <input checked="" type="checkbox"/> Vestuário e equipamento individual; <input checked="" type="checkbox"/> Dormida; <input checked="" type="checkbox"/> |
| PVP / pax: €75,00 Grupos > 10 pax: €70,00 | |

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, o programa apresentado está sujeito 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

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