



## **HORA**

09 : 00H

SOPADEL: [lado de trás (rodoviária)]

## **PERCURSO A EFECTUAR**

FERNANDAIREs – FOZ DA RIBEIRA DA ISNA

A actividade desenrola-se na Barragem do Castelo de Bode, braço da Ribeira da Isna.

**Ds** - 12 Km / 6,47 MI (náuticas) ida e volta.

Saída de Fernandaires com progressão até à Foz da Ribeira da Isna, local onde esta entra na Barragem do Castelo de Bode.

Progressão a pé (pela margem) se caso disso até à ponte em pedra que liga Vilar de Ruivo a Palhais (ponte antiga que fica na transição da barragem para a ribeira).

## **TEMPO**

3 Horas

Início da actividade na água (10:30H);

Actividade na água (03:00H);

Final da actividade na água (13:30H);

Almoço (14:30H) (local a designar)

## **CARACTERÍSTICAS**

Águas Calmas: Barragem do Castelo de Bode, com possibilidade de vento e uma pequena '*mareta*' .

## **TEMPO TOTAL DA ACTIVIDADE**

08:00H (estimativa desde saída de Abrantes e respectiva chegada)



## CONDIÇÕES GERAIS

Ida e volta, não sendo necessário apoio terrestre; alimentação por conta do próprio, na embarcação auxiliado por uma formação em jangada;

**ATENÇÃO:** Obrigatório o uso de colete salva vidas, assim como ter calçado para pequena progressão a pé pela margem.

Devido à temperatura da água assim como do ar e a fim de evitar casos de hipotermia, aconselha-se o uso de vestuário conveniente para a prática da modalidade de acordo com a estação do ano: Inverno.

**Nota:** este será o percurso geral, sendo a progressão feita em grupo, não devendo haver afastamentos superiores a 100m. Embora cada equipa navegue em *autonomia total*, dentro e fora da água, não sendo ninguém responsável por ninguém a não ser cada um por si mesmo e pelos seus próprios actos, a participação nesta actividade deve ser previamente comunicada ao elemento que serve de 'guia', João Laia.

## LOCALIDADES DE PASSAGEM

### Percurso rodoviário:

Abrantes, Sardoal, Fundada, Vilar do Ruivo, Fernandaires.

## O QUE DEVES LEVAR

Para além do Kayak, da Pagaia e do saio te deves ter contigo:

### **Chapéu**

### **Vestuário para a água:**

- a) Tronco: tshirt, sweatshirt, cortavento;
- b) Pernas: calça fina em malha;
- b) Pés: meias turcas; calçado para molhar (sapatilhas velhas, por ex.).

### **Alimentação:**

Sólido: uma ou duas sandes (alimento sólido em barra, etc.);

Líquidos: (alimento líquido, água, etc.) para que a meio do percurso e durante a tirada te possas alimentar correctamente frio ou quente.

## **PREVISÃO DE CHEGADA A ABRANTES: 17<sup>h</sup> 00<sup>mi</sup>**

O horário previsto será cumprido o mais escrupulosamente possível. Pede-se a colaboração de todos.



## PREVISÃO METEOROLÓGICA: Instituto de Meteorologia de Portugal a 08 Nov 2012

FERREIRA DO ZÉZERE							
DATA	QUI 8		SEX 9		SAB 10	DOM 11	SEG 12
	00-12	12-24	00-12	12-24			
Estado do tempo							
Temperatura	15°C 9°C		15°C 8°C		14°C 8°C	14°C 8°C	18°C 8°C
Probabilidade precipitação							
Vento	←	↖	↖	↗	↘	↓	↓
Estado do mar							
Temp. da água							
Índice Ultravioleta							
Avisos Meteorológicos <a href="#">+info</a>	 Verde		 Verde				