



HORA

08 : 50 H

RESTAURANTE 3 COROAS: Alferrarede com café já tomado

PERCURSO A EFECTUAR

FOZ DA RIBEIRA DA SERTÃ (TERMAS) – PONTE DO CAVALO

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

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

Saída das antigas Termas da Sertã e progressão pela Ribeira da Sertã, até à Ponte do Cavalo, local onde esta entra na Barragem do Castelo de Bode.

Progressão a pé (pela margem) se caso disso até à referida ponte. Pelo caminho possibilidade de Geocaching.

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) (no local de entrada da água. No final da actividade vai haver um churrasco para todos. Brasas e fogareiro vão lá estar, mas cada um leva o seu comer (enchidos ou febras, pão e bebida) na grelha junta-se tudo e depois divide-se.

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 (durante a actividade) auxiliado por uma formação em jangada; e no final partilha de farnel com grelhador. (leva a tua comida para partilhar: bebida, pão 2 ou 3 febras ou 1 enchido). Talher, prato e copo também.

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, Palhais, Cernache do Bomjardim, Termas da Foz da Sertã.

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^h 00^{mi}

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



PREVISÃO METEOROLÓGICA: Instituto de Meteorologia de Portugal a 19 Dez 2012

O TEMPO NA CIDADE - PREVISÃO SIGNIFICATIVA

Selecione Distrito/Região: Seleccione a Cidade/Vila: Seleccione um período:

FERREIRA DO ZÊZERE

DATA	QUA 19	QUI 20		SEX 21	SAB 22	DOM 23
		00-12	12-24			
Estado do tempo						
Temperatura	13°C 10°C	14°C 9°C		16°C 9°C	15°C 10°C	15°C 9°C
Probabilidade precipitação						
Vento	↑	→	↗	→	↑	←
Estado do mar						
Temp. da água						
Índice Ultravioleta						
Avisos Meteorológicos +info	 Verde	 Verde				

