



## Canyoning - desporto de natureza por excelência, faz-se por gosto e sem compromissos!

**Canyoning**, é uma atividade desportiva baseada na exploração progressiva de um rio, transpondo os obstáculos verticais e anfíbios, através de diversas técnicas e equipamentos.

Quando praticado sob regras de segurança rígidas e com equipamentos de alta tecnologia e desempenho, este desporto desperta elevados níveis de emoção e adrenalina, tendo em consideração que no avanço progressivo do rio, os praticantes conseguem ser surpreendidos por situações novas e inesperadas. O facto de se estar em contacto permanente com a natureza, permite que se tenha uma sensação inexplicável de liberdade e harmonia.

### **Canyoning na Serra da Freita, Arouca.**

Como tantos outros leitos de rio, também este foi esculpido na rocha dura ao longo de milhares de anos. Ao longo do seu percurso, ainda antes de atingir os terrenos planos, as quedas de água formadas por vales profundos, permitem o contacto com um dos rios mais belos e acessíveis ao público em geral, mantendo uma exigência razoável para os mais aventureiros. É por este cenário, quase primitivo, que se vai desenrolar a nossa ação. Esperam-nos lagoas esquecidas no tempo e cascatas com 30 metros de altura.



### **Programa.**

Local da ação: Arouca | Rio Teixeira.

Data: 02 Junho | Domingo

Local de encontro: Entrada (portão) do CRSI | 06.30h

A saída está marcada para as 06:30h, em Coimbra, com ponto de encontro em frente ao colégio. Estão previstas 2h de viagem e o início da descida do rio por volta das 10h. Com 5h para a atividade, às 16h contamos estar de regresso.

O rio Teixeira é um afluente do rio Vouga e a qualidade e visibilidade da água é bastante boa, não existindo felizmente problemas com a poluição. O troço que vamos descer, 3km (**até á pontel**), tem início no túnel da mini - hídrica e está completamente equipado em todo o percurso; o grau de dificuldade é de 2 (fácil), sendo no entanto necessário ter mais atenção á progressão no leito do rio, uma vez que é bastante escorregadio.

O almoço é volante, e o conselho é que seja na base de sandes e fruta. Não esquecer o lanche, que fica no carro, para comer depois de aberto o apetite pela descida do rio. Convém também levar sacos próprios (estanques) para guardar o lixo na mochila.

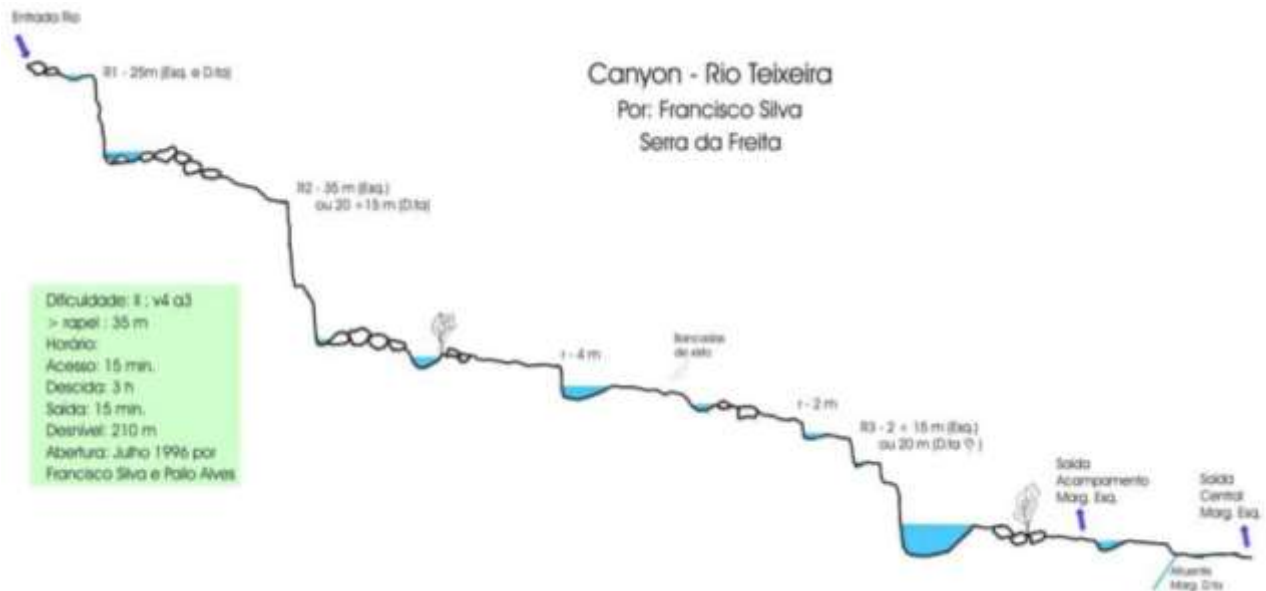
Para esta atividade, o equipamento necessário, **para além do fato e respectivo EPI (Equipamento de Protecção Individual – Capacete, Arnês e fita) que é fornecido**, consiste num calçado adequado, ou seja, sapatilhas ou botas, o mais aderente possível na rocha molhada (crocks, sandálias ou chinelos estão completamente fora de hipótese a usar), uma mochila com o almoço dentro de uma caixa plástica impermeável. Aconselha-lhe ainda o uso de luvas e óculos de mergulho para aproveitar os momentos de descontração para explorar as profundezas das lagoas e leito do rio.

No que respeita à máquina fotográfica, mesmo não sendo à prova de água, é aconselhável levarem as máquinas pessoais, desde que seja devidamente acondicionada dentro de uma caixa estanque.

Tudo o que quiserem levar para o rio que não queiram deixar no carro (telefone, relógio, chaves...), terá que ser guardado num compartimento estanque!

A vossa confirmação terá de referir o vosso tamanho/altura para se poder ajustar a escolha do fato á vossa estrutura, por ex.: **Jorge Rúben, tamanho L, altura 1.82cm, peso 74Kg**

Assim, nada mais se adianta, só o desejo de que possam gostar e desfrutar deste encontro com o mais emocionante que a natureza tem para oferecer, o **Canyoning!**



Apresentação da responsabilidade de Jorge Rúben e apcrsi