



## VII DESCIDA DO RIO MONDEGO

### DIA 22 DE SETEMBRO – PRAIA DA MISARELA

No próximo dia **22 de setembro**, (**domingo**), vai a **ATICOimbra** realizar a **8ª Descida do Rio Mondego** em canoa, com o seguinte

#### PROGRAMA

09:30 horas – Concentração junto ao rio na localidade Barca do Mondego  
(Casal da Misarela) (no local onde terminará a descida)

09.45 – Partida para Penacova

10.15 - Enquadramento técnico

11.00 – Início da descida

14.30 – Hora prevista de chegada a Casal da Misarela

Almoço – **Churrasco**

#### EMENTA:

**Carne:** - febras; entremeada; salsicha fresca e negritos

**Acompanhamento:** arroz de feijão; salada; pão

**Bebidas:** - vinho; cerveja; sangria, sumos; água

**Sobremesas:** - fruta da época - **Café**

#### Preçário:

**Descida:**

Sócios :           **17,50 €**

Não Sócios:       **18,50 €**

Crianças até 10 anos: **grátis**

**Almoço:** **SÓCIOS 5 €**

**NÃO SÓCIOS 10 €**

*Nota: Se não gostas de aventuras podes participar só no almoço.*



#### INSCRIÇÃO PARA A 7ª DESCIDA DO RIO MONDEGO - 2019

Nome Completo \_\_\_\_\_ Data de Nasc.: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_  
Nome Completo \_\_\_\_\_ Data de Nasc.: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_  
Nome Completo \_\_\_\_\_ Data de Nasc.: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_  
Nome Completo \_\_\_\_\_ Data de Nasc.: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_  
Nome Completo \_\_\_\_\_ Data de Nasc.: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**Com Almoço** \_\_\_\_      **Sem Almoço** \_\_\_\_      **Valor a Pagar:** \_\_\_\_\_

**INSCRIÇÕES:** Ana Paula Pires/José Simões– Direcção de Finanças – 239 860 700 EXT: 2720/2776/2781

**MAIL:** [ana.simoes.pires@at.gov.pt](mailto:ana.simoes.pires@at.gov.pt); [aticoimbra@gmail.com](mailto:aticoimbra@gmail.com); [josé.manuel.simoes@at.gov.pt](mailto:josé.manuel.simoes@at.gov.pt)

**NOTA:** É imprescindível para o seguro a indicação do nome completo e data de nascimento.

O número máximo de inscrições é de 50 pessoas e o prazo limite terá de ser o dia **17 de setembro**, por isso não demores. Inscreve-te já! Junta-te a nós.



## O que deve levar

- Sapatilhas ou sandálias para levar calçadas na descida
- Calções e t-shirt
- Fato de banho, chapéu e protector solar (mesmo nalguns dias encobertos, é possível apanhar escaldão!)
- Corta-vento (casaco impermeável dos que se usam para correr)
- Merenda
- Se levar óculos deve levar uma fita para os prender
- Roupa e calçado secos para vestir no fim da descida
- Pequena mochila para transportar os pertences
- Boa disposição !

## O que deve saber...

Terá o apoio constante de guias na água que zelarão pela sua segurança, e que recomendam:

Tome um bom pequeno-almoço

Isole bem a merenda – “Sandes e bolachas tendem a transformar-se em açorda...”

Pode levar a merenda no bidão que acompanha a maioria dos nossos kayaks.

## Na água

- . não se afaste muito do grupo de forma a poder ser rapidamente auxiliado se for necessário;
- . afaste-se sempre de troncos ou ramos caídos na água;
- . mesmo os bons nadadores devem manter sempre vestido e bem ajustado o colete salva-vidas;
- . se não tiver onde colocar as latas, garrafas vazias ou qualquer outro tipo de lixo, os guias encarregam-se de o levar...

## Como chegar ao local

Quem vem do **Sul** ou **Norte** pode-se dirigir à ponte RAINHA SANTA ISABEL (ponte Europa) e tomar a direção da PONTE DA PORTELA, ou ainda quem vem de **Norte** ou da **estrada da Figueira da Foz**, pode tomar a circular externa por trás dos UC, Av. Elísio de Moura, Av. Fernando Namora e **Rotunda da Portela, tomar atenção à placa que indica Penacova** (na rotunda antes da ponte de ferro que atravessa o Mondego) **virando para a esquerda (na placa) e passando por baixo de um arco de pedra**. Depois de passar o arco de pedra, segue em frente atravessando a localidade de Torres do Mondego após a qual deverá começar a tomar atenção porque está a chegar. O encontro será à entrada da localidade de **Barca do Mondego** (junto da placa laranja que indica **Praia fluvial - Acesso Pedonal**) É aí que nos encontraremos às 9h30m.

No acesso que indica **Praia fluvial - Acesso Pedonal**, deve descer e deixar o carro no estacionamento o mais para o lado de Coimbra possível (o almoço é num terreno ao fundo do parque de estacionamento).

## Boa Viagem!

