



AVENTURA NO RIO MONDEGO PENACOVA-COIMBRA

ORGANIZAÇÃO

A Sup in River, empresa de turismo activo, pioneira na promoção e especialista na prática de Stand Up Paddle (SUP) no interior de Portugal, irá organizar no próximo dia **22 de Novembro** de 2015, uma descida do rio Mondego em Stand Up Paddle Board, entre Penacova e Coimbra.

Durante desta descida, os participantes terão oportunidade de experimentar pela primeira vez, a maior prancha de SUP, com capacidade para 10 pessoas – **Starship!**

DESCRIÇÃO DO EVENTO

O percurso completo é de 20km e tem início na Rebordosa, uma pequena aldeia perto de Penacova e cruza o vale natural do Mondego, onde o verde da floresta será uma marca em todo este percurso, passando pelas pequenas povoações serranas de Louredo, Foz do Caneiro e Casal. Todo o rio é composto por pequenas praias nas suas margens o que as torna perfeitas para fazer uma pausa para um piquenique ou descansar breves minutos para observar a paisagem. O resto é surpresa!!

Este evento está aberto a todas as pessoas dos 18 aos 80 anos, e que tenham uma experiência mínima de SUP, tendo em conta a duração da descida (3h30) e uma ligeira corrente com pequenos rápidos pelo meio, embora bastante acessível para a primeira experiência neste tipo de ambiente.

Nota: A temperatura da água do rio mondego é moderada e não gelada!

AVENTURA NO RIO MONDEGO

PENACOVA-COIMBRA

INFORMAÇÕES

Na inscrição, os participantes poderão optar entre fazer a descida em prancha individual ou a bordo da prancha grande – **Starship!**

O valor da inscrição inclui todo o equipamento -prancha, pagaia, colete salva-vidas, leash, e seguro de AP* e RC*, transfer .

40€ por pessoa.

Os participantes que trouxerem o seu próprio material (aconselhamos pranchas insufláveis devido ao tipo de ambiente) Inclui transfer.

30€ por pessoa.

Transfer

09h00 - O ponto de encontro para todos os participantes será em Coimbra, no Parque Verde do Mondego – Av. Inês de Castro – Sta Clara – (traseiras do Clube Náutico – junto ao rio).

09h30 - O transporte será feito em mini-bus até ao ponto de partida.

Almoço

Durante o percurso, faremos uma paragem de 30/45 minutos para um reforço alimentar. O local escolhido para esta paragem será no bar da praia fluvial Palheiros e Zorro (ver foto)

Nesta altura, teremos uma carrinha de apoio que trará os vossos lunch-bags, entregues previamente á organização, antes do transfer para o ponto de partida.



*Seguros

Todos os participantes que optarem pelo equipamento completo (pranchas individuais e starship) estão cobertos pelo seguro de Acidentes Pessoais AP e Responsabilidade Civil RC.

AVENTURA NO RIO MONDEGO

PENACOVA-COIMBRA

O QUE LEVAR

- Bolsa estanque (opcional)
- Ténis, botas neoprene ou aquashoes
- Fato de neoprene, calças neoprene / leggings, fato de banho
- T-shirt, lycra e casaco impermeável (corrida)
- Pequena mochila para levar durante a descida com água, barra cereais, fruta (opcional)
- Lunch-bag (almoço – Entregar á organização)

INSCRIÇÕES

As inscrições são limitadas e como tal só serão aceites e válidas após boa cobrança. Os recibos serão entregues no dia do evento e quem pretender outro tipo de dados deverá informar a organização.

Antes do inicio da descida, todos os participantes deverão preencher e assinar um termo Responsabilidade.

PAGAMENTO

O pagamento deve ser feito no acto da inscrição através de transferência bancária para a seguinte conta:

Sup in River, Atividades Turísticas Unipessoal, Lda
Caixa Crédito Agrícola
NIB: 0045 3381 4026 3445 450 06

CANCELAMENTO

Em caso de cancelamento, a entidade organizadora – Sup in River, deverá ser informada via mail com a designação de assunto “Cancelamento Aventura no Rio Mondego” através do E-mail info@supinriver.com

A Sup in River fará a devolução conforme condições abaixo:

- Cancelamentos até 72h antes do início do evento. Restituição do valor total.
- Cancelamentos até 48h antes do início do evento. Restituição de 50% do valor total.
- Cancelamentos até 24h antes do início do evento. Sem devolução.

AVENTURA NO RIO MONDEGO

PENACOVA-COIMBRA

PROGRAMA

- 09H15 Ponto de encontro em Coimbra - Parque Verde do Mondego (traseiras do Clube Náutico – junto ao rio).
- 09h30 Saída do Mini-Bus de Coimbra em direcção a Penacova/Rebordosa
- 10h00 Chegada á Rebordosa
- 10h15 Briefing e distribuição de equipamento
- 10h30 Início da “Aventura no Rio Mondego”
- 13h00 Hora prevista de chegada á praia fluvial de Zorro e Palheiros para descanso e almoço
- 13h45 Saída da praia fluvial em direcção a Coimbra
- 15h00 Chegada a Coimbra ao Parque Verde do Mondego – Final evento

SUGESTÕES

(Coimbra)

Onde Dormir: Hotel D. Luis

Que visitar: Portugal dos Pequenitos
Mosteiro de Santa Clara-a-Velha
Museu Machado de Castro
Universidade de Coimbra
Jardim Botânico de Coimbra

Onde comer: Dux Petiscos e Vinhos
Japonês
Passaporte
Café restaurante do Museu Machado de Castro

INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser feitas até ao dia **19 de Novembro 2015**
Através do site da Sup in River – Actividades – Reservas Online
<http://www.supinriver.com/index.php/actividades/reserve-online>