

ONDE FICAR / Where to stay




ONDE COMER / Where to eat




Contactos úteis / Useful contacts

SOS Emergência / SOS Emergency: 112
 Incêndios Florestais / Forest fire department: 117
 Bombeiros Voluntários de Pampilhosa da Serra / Fire department: 235 594 122
 Câmara Municipal / Town Council: 235 590 320
 Centro Informação Anti-Venenos / Anti Poisoning Information Centre: 808 250 143
 Centro de Saúde de Pampilhosa da Serra / Medical Centre: 235 590 200

ADXTUR - Agência para o Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto: 275 037 393 | 960 101 873



www.aldeiasdoxisto.pt
www.bookinxisto.com

www.myxistotrails.com

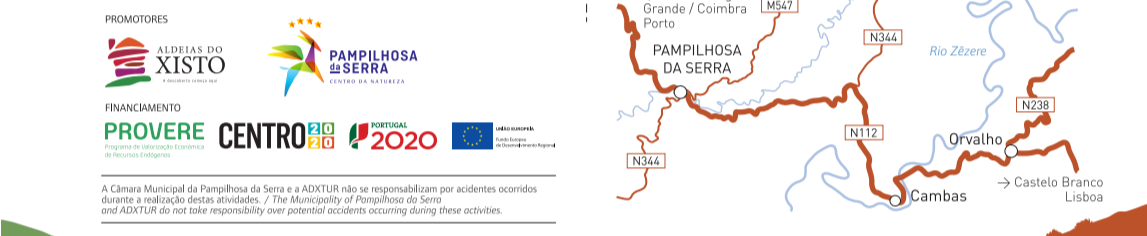
APP Pampilhosa da Serra

PROMOTORES





FINANCIAMENTO



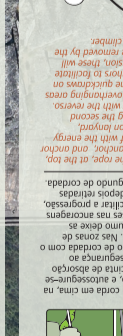



PROGRESSO INDIVIDUAL
INDIVIDUAL PROGRESSION



1. Límite em permanência no lado superior da corda. Não puxes a corda para cima. Mantém-se em posição de equilíbrio, evitando movimentos bruscos. O corpo deve estar sempre sobre o apoio. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos.

PROGRESSO TRADICIONAL
TRADITIONAL TOP ROPE



2. O atirador mantém-se no chão, segurando a corda e mantendo o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos.

Passa a corda em cima, na zona da corda, com o apoio do atirador. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos.

Passa a corda em cima, na zona da corda, com o apoio do atirador. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos.

Passa a corda em cima, na zona da corda, com o apoio do atirador. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos.

Passa a corda em cima, na zona da corda, com o apoio do atirador. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos. Quando se deslocar, manter o corpo próximo da parede de apoio. Evitar movimentos bruscos.

AVISO / WARNING

As crianças devem ser acompanhadas por um adulto. Respeite o sentido do itinerário. Não faça a ascensão durante condições atmosféricas desfavoráveis ou durante a noite. Não faça a ascensão durante uma descarga da barragem (estas são precedidas por um alarme sonoro). Respeite o local e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente.

NECESSARY GEAR

Harness, helmet, energy absorption lanyards, 10 quickdraws, 3 locking carabiners, reverse, corda, sapatinhas de desporto, luvas, expressões, 3 mosquetões com seguro, 10 mosquetões, 3 mosquetões com seguro, 10 mosquetões, 1 capacete.

RECOMMENDED INDIVIDUAL use of energy absorption lanyards.

1 a 1.5m, Cinto com absorção de impacto "longe", equipamento com 2 mosquetões de grande abertura e fecho automático; "longe", equipamento com 2 mosquetões de grande abertura e fecho automático; "longe", equipamento com 2 mosquetões de grande abertura e fecho automático; "longe", equipamento com 2 mosquetões de grande abertura e fecho automático;

RECOMENDAÇÕES

É obrigatório utilizar equipamento específico para esta atividade, compreender perfeitamente a sua utilização e conhecer as técnicas de subida. É essencial utilizar cintas de absorção e/ou corda. A prática desta atividade é da sua responsabilidade e recomendada-se a todos, principalmente aos iniciados, a supervisão de um profissional. Se verificar alguma anomalia contacte a Câmara Municipal da Pampilhosa da Serra.

It is mandatory to use specific equipment for this activity, to understand perfectly how to use it and know the climbing techniques. It is essential to use energy absorption lanyards and/or rope. When you engage at this activity you do so at your own risk. It is recommended that everyone is supervised by a professional – especially beginners. If you notice any anomaly, please, contact the Municipality of Pampilhosa da Serra.

D	2h	1 min	30m	200m	150m	W
Distância / Distance	Tempo de execução / Execution time	Tempo de preparação / Preparation time	Tempo de instalação / Installation time	Comprimento / Length	Altura / Height	Nível de dificuldade / Difficulty level

DESCRIÇÃO

O início é na base da Barragem de Santa Luzia. A aproximação é efetuada através do estacionamento em direção à parede sudoeste. A primeira (1) secção tem início numa zona de placa vertical, seguindo depois por um rampa até um pequeno diédrico. A segunda (2) secção inicia-se numa zona de placa vertical, realizada depois de uma ligeira travessia à direita e seguindo para uma zona ligeiramente extra-punhada até chegar a um patamar grande. A terceira (3) secção segue novamente por um ligeiro extra-punhado até atingir um patamar. Aqui atravessa para a direita por alguns metros, subindo de seguida por outra zona de ligeiro extra-punhado. Chegando a um pequeno patamar, a via atravessa para a direita até a primeira (4) secção. A secção inicia-se numa zona vertical e segue depois durante alguns metros para uma rampa ligeiramente inclinada. A quinta (5) e última secção segue pela esquerda contornando o maciço rochoso até ao fim da linha de vida que vai sur num trilho que conduz à estrada nacional, perto do miradouro do alto da barragem.

RECOMENDAÇÕES

As crianças devem ser acompanhadas por um adulto. Respeite o sentido do itinerário. Não faça a ascensão durante condições atmosféricas desfavoráveis ou durante a noite. Não faça a ascensão durante uma descarga da barragem (estas são precedidas por um alarme sonoro). Respeite o local e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente. Respeite a localidade e o ambiente.