Caminhadas na Estrela 2020 / 2021

(Casa da Sobreira)

| (+351) 919 462 183 / 916 875 900
| nuno.adriventura@gmail.com
| facebook.com/nunoadrianoguide
| instagram.com/nuno adriano guide

Em parceria com: animactiva gestão de instalações desportivas organização de eventos desportivos

RNT n.º 47/2011

TURISMO DE NATUREZA

Caminhada 1 – Lagoas da Estrela (1/2 dia)

10h00

- Ponto de encontro: **estância de esqui**.
- Apresentação do guia | NAG e do programa.

10h15

- **Caminhada** "Lagoas da Estrela", com início na estância de esqui. **(Dificuldade: fácil / Tipo de circuito: circular / Época do ano: Abril a Novembro)**
- **Café do montanheiro** a meio do percurso. **(Incluído)**

Descrição: As lagoas glaciares da Serra da Estrela são, sem dúvida, um dos ex-libris da Serra da Estrela e mesmo do nosso país, pois constituem habitats extremamente raros, aglomerando ecossistemas e taxionomias únicas em Portugal e, em determinados pontos, únicos em todo o Mundo. As lagoas da Serra da Estrela sempre foram foco da imaginação humana, estando associadas a histórias inverosímeis, da qual a mais extraordinária, aquela que afirma a existência de possíveis ligações ao mar.

13h00

- Horário previsto para o fim da caminhada na estância de esqui.
- Comentários à actuação do guia.
- Entrega de documentação turística.
- Despedida e regresso.

<u>Caminhada 2</u> – "Planalto das Penhas" (1/2 dia)

<u>09h15</u>

- Ponto de encontro: **Penhas da Saúde**.
- Apresentação do guia | NAG e do programa.

<u>10h00</u>

- **<u>Caminhada</u>** "Planalto das Penhas", com início nas Penhas da Saúde. **(Dificuldade: fácil / Tipo de circuito: circular / Época do ano: Abril a Novembro)**
- **<u>Café do montanheiro</u>** a meio do percurso. **(Incluído)**

Descrição: a Serra da Estrela é uma terra de pastores. Autênticos nómadas dos tempos modernos que fazem frente às adversidades geológicas e atmosféricas, para que os seus rebanhos possam encontrar as melhores pastagens. Aquelas pastagens inóspitas, selvagens e naturais que só elas permitem o alimento certo e adequado para produzirem o leite responsável por um dos produtos mais genuínos do nosso país: o queijo da Serra da Estrela. Aqui neste amplo planalto nascem os cervunais secos, as urzes e os tojos tão procurados pelos rebanhos.

<u>13h00</u>

- Horário previsto para o fim da caminhada nas Penhas da Saúde.
- Comentários à actuação do guia.
- Entrega de documentação turística.
- Despedida e regresso.

<u>Caminhada 3</u> – Planalto glaciário (1 dia)

<u>10h00</u>

- Ponto de encontro: estância de esqui, Serra da Estrela.
- Apresentação do guia | NAG e do programa.

<u>10h15</u>

- **<u>Caminhada</u>** "Planalto glaciário", com início na estância de esqui. **(Dificuldade: media / Tipo de circuito: circular / Época do ano: todo o ano)**
- **<u>Coffee break</u>** a meio do percurso. **(Incluído)**

Descrição: um verdadeiro teste para os amantes do pedestrianismo. Com a Nave da Mestra como ponto alto deste passeio, pretendemos dar uma perspectiva sobre os recursos naturais e rurais da Serra da Estrela e que simbolizam o que de natural e único existe na Serra da Estrela. Destacamos os prados de altitude, os prados de várias espécies de urzes, não esquecendo a actividade da pastorícia, os seus costumes e tradições que se esvaziam claramente face à forte desertificação que se assiste. Tudo isto, num cenário com paisagens singulares, um amplo planalto tipicamente de montanha que decerto vai perdurar durante muito tempo nas nossas memórias.

<u>17h00</u>

- Horário previsto para o fim da caminhada na estância de esqui.
- Criticas à actuação do guia.
- Entrega de documentação turística.
- Despedida e regresso.

| (+351) 919 462 183 / 916 875 900
| nuno.adriventura@gmail.com
| facebook.com/nunoadrianoguide
| instagram.com/nuno adriano guide

Em parceria com: animactiva gestão de instalações desportivas organização de eventos desportivos
RNT n.º 47/2011
TURISMO DE NATUREZA

Caminhada 4 – Vales da Estrela (1 dia)

09h30

- Ponto de encontro: **Covão da Ametade**.
- Apresentação do guia | NAG – Animactiva.
- Apresentação do programa diário.

10h00

- **Caminhada** "Vales da Estrela", com início no Covão da Ametade. **(Dificuldade: elevada / Tipo de circuito: circular / Época do ano: Abril a Novembro)**
- **Café do montanheiro** a meio do percurso. **(Incluído)**

Descrição: os imensos vales da Serra da Estrela encerram não só uma beleza paisagística, possuidores de características geológicas únicas em Portugal (os vales glaciares), como também são reveladores da melhor simbiose entre o Homem e a Natureza, berço de importantes testemunhos da forma de vida desta gente. Ao longo dos seus percursos é possível constatar como foram moldados pela erosão fluvial e/ou erosão glaciar, possuindo formas que são, sem dúvida, um cenário privilegiado de visita, para além de garantir sessões fotográficas sem fim. Uma autêntica "relíquia" natural para quem desejar visitar...

16h00

- Horário previsto para o fim da caminhada no Covão da Ametade.
- Comentários à actuação do guia.
- Entrega de documentação turística.
- Despedida e regresso.

	PREÇÁRIO / CAMINHADA
1/2 dia	90,00 €
1 dia	Mediante orçamento

O preço / caminhada inclui:

- **IVA** à taxa legal em vigor (23%).
- **Guia** | NAG – Animactiva.
- **Seguro de acidentes pessoais** e **responsabilidade civil.**
- **Café do montanheiro** a meio de cada percurso.
- Entrega de **documentação turística** da região.

Notas 1

- Confirmação do programa **até 24 horas antes da hora de início e mediante disponibilidade de guia**.
- Modo de pagamento: **100% no final da actividade**.
- O pagamento pode ser feito por **transferência bancária, numerário ou cheque**, em nome de **Animactiva, Lda**. **Nº de Conta: 0930148915130 CGD / IBAN: PT50 003509300014891513088**
- No caso de condições atmosféricas adversas, **o programa pode ser condicionado, alterado ou mesmo interrompido**, caso o guia considera que **não estão reunidas as condições mínimas de segurança das pessoas ou o desenrolar do programa conforme previsto**.
- Caso o programa já esteja a decorrer aquando do seu condicionamento, interrupção e/ou alteração, o **preçário mantém-se em vigor na sua totalidade**.
- **O programa e orçamentos podem ser alterados ou revistos em função dos procedimentos e regulamentação relativo ao surto SARS-Cov-2 (Covid19)**.

Notas 2

- Preçário por programa completo **até ao máximo de 8 pessoas**.
- Idade mínima de participação: **6 anos**.
- Alojamento dos clientes **não incluído**.
- Refeições dos clientes **não incluídas**.
- Transporte/transferes dos clientes **não incluído**. **(Os clientes têm que se deslocar pelo meios próprios)**
- Ajudas de custo do guia **incluídas**.
- Programa orientado por licenciado em **Ciências do Desporto** e em **Turismo**, possuidor do curso de Primeiros Socorros, conhecedor do território em causa e **conhecedor dos procedimentos de actuação em caso de suspeita de Covid19**.

Notas 3

- O guia considera que os clientes têm **acesso a estas informações**.
- O guia considera que os clientes **possuem as condições físicas e de saúde** para a realização de cada programa, sabendo **avaliar a sua capacidade para a realização de caminhadas em território de montanha**.
- Horários são **meramente estimativa podendo sofrer alterações**.

| (+351) 919 462 183 / 916 875 900
| nuno.adriventura@gmail.com
| facebook.com/nunoadrianoguide
| instagram.com/nuno adriano guide

- Os programas de 1/2 dia **podem ser realizados da parte da tarde**, sendo necessário **acordar directamente com guia**.
- Programas e preçário **válidos até Dezembro de 2021**.

Notas 4

- O café do montanheiro inclui: **café quente; bolos secos tradicionais**.

Notas 5 (Procedimentos Covid19)

- Aconselhamos os nossos clientes a trazerem para a atividade e utilizarem o seu próprio *kit de Proteção Individual*, de acordo com as suas necessidades.
- Estará disponível aos nossos clientes durante as atividades de terreno e sempre que **necessitem e como reforço do seu equipamento individual**:
  - Luvas **(o seu uso é opcional, caso o cliente se sinta mais seguro utilizá-las)**.
  - Máscara de proteção certificada.
  - Gel desinfetante à base de álcool.
  - Será disponibilizado via digital o Protocolo Interno da | NAG – Animactiva, bem como as recomendações da Direcção Geral da Saúde.

Os clientes devem trazer para o programa:

- Roupa adequada às caminhadas e época do ano;
- Calçado adequado (caminhada, desportivo resistente ou de montanha);
- Impermeável / windstopper;
- Chapéu ou boné;
- Gorro e luvas (em caso de frio);
- Polainas (em caso de chuva);
- Bastões de caminhada (aconselhável);
- Creme protector solar;
- Roupa e calçado suplente;
- Mochila com reforço alimentar líquido e sólido.

Seguro de acidentes pessoais (características):

- Pagamento de despesas de tratamentos, incluindo internamento hospitalar e medicamentos até ao montante anual de € 3.500.
- Pagamento de um capital de € 20.000 em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes.