

“PERCURSO NA NATUREZA – “CAMINHADA DE ANO NOVO”

PR 8 – TRILHO DA CHÃO (CARREÇO – ALTO DA SERRA DE SANTA LUZIA)

PROGRAMA

Organização:	➤ VRL-Viana Remadores do Lima.
Data:	➤ 08 Fevereiro de 2014 (sábado).
Destinatários:	➤ Remo de Lazer; Manutenção; Veteranos e mais família VRL.
Distância:	➤ 19 Km em percurso circular.
Dificuldade:	➤ Moderada, mas acessível.
Duração:	➤ +/- 6 horas.
Hora local partida:	➤ 08H15 Centro de Remo.
Hora local início:	➤ 09H00 Frente á Sociedade Instrução e Recreio Carreço (SIRC).
Hora Fim percurso:	➤ +/- 16H00.
Recomendações:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nunca abandone o grupo. ➤ Evite barulhos desnecessários. ➤ Respeite a propriedade privada. ➤ Não abandone lixo. ➤ Não incomode os animais. ➤ Não recolha plantas.
Vestuário:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Há que esquecer a “moda” e ser prático. Comodidade, pouco peso e protecção contra o frio, chuva e o vento. ➤ A mochila para transporte do lanche e água para todo o dia, deverá ser leve e confortável. ➤ Botas de trekking impermeáveis, bem usadas e confortáveis ou sapatilhas resistentes a água e não apertadas. ➤ Meias de material sem fibras e sem costuras. ➤ Calças de trekking ou de ganga. ➤ Roupa interior em material que não absorva a humidade. ➤ Uma camisola ou blusão de forro polar. ➤ Um impermeável para chuva. ➤ Um boné ou chapéu para frio e sol. ➤ Um bastão ou vara.
Diversos:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Binóculos poderão dar jeito. ➤ Máquina fotográfica para que no final, se possa realizar na página do Clube uma mostra das fotos tiradas por todos.
Nº. participantes:	➤ Sem limite.
Notas gerais:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A meio do percurso haverá um posto de apoio. ➤ Cada caminhador será responsável por si. ➤ Não deverá ser esquecida a boa disposição. ➤ O percurso será acompanhado pelo fotógrafo “Manuel Martins”. ➤ Para consulta de mais informações relacionadas com pedestrianismo, poderá ser consultado o site (http://vianatrilhas.com).
Transporte:	➤ Carrinhas do VRL, mais as viaturas próprias.
Apoios:	➤ Intermache Mazarefes; Viana Remo Snack-Bar; VianaTrilhas.
Convívio Final (lanche ajantarado)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No final do percurso haverá lugar a um convívio no Viana Remo Snack-bar, pelo que as inscrições deverão obrigatoriamente ser efectuadas até ao dia 12 janeiro 2014 (domingo). <p>EMENTA: - Entradas: Paté de Atum, Broa de Milho e Azeitonas -Prato quente: Arroz de Feijão com Panados -Sobremesa: Leite Creme (poderá ter também Bolo de Laranja) -Águas, Vinho Tinto e Branco, Sumo de Laranja -Cafés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Custo da inscrição para o lanche: 7,50 € remadas