

CANOAGEM - SESIMBRA

DIA 2 DE JUNHO 2018 (Sábado)



Ao flutuar nas águas numa canoa, as vantagens são múltiplas: em actividade, faz-se exercício ao remar, em inactividade, observa-se com toda a tranquilidade a natureza envolvente, sentindo o ar puro e ouvindo os sons da natureza. A canoagem tem implícita a aproximação do homem à natureza, a compreensão da sua grandiosidade e conseqüentemente o respeito pela mesma. Escolhemos dois locais de excelência para desfrutar desta prática, Portinho da Arrábida e Parque Marinho Luiz Saldanha em Sesimbra:

- No Parque Natural da Arrábida, desfrutamos de uma das melhores paisagens Naturais, pois possui das mais belas e únicas arribas marinhas da Europa, onde as escarpas e enseadas dominam a paisagem com a sua imponência.
- O Parque Marinho Prof. Luiz Saldanha apresenta uma variedade grande de fundos de natureza rochosa e arenosa numa gama de profundidades até aos 100 metros. Encontram-se zonas muito abrigadas da agitação marítima, como no caso das numerosas enseadas existentes na base das escarpas costeiras.

Dispomos de um leque diversificado de locais ideais à prática desta modalidade: **Lagoas, Rios e Mares, com passagem por Grutas, Túneis, Enseadas e Praias desertas com Águas cristalinas.**

PROGRAMA:

- Partida da FCUL às 8h em direcção a Sesimbra (Porto de Abrigo);
- Canoagem começo às 9:30h, com duração de 3h30m.
- Almoço em Setúbal
- Regresso a Lisboa previsto cerca das 17:00h.

CONDIÇÕES:

Duração total aproximada de 3:30 horas

- Local: Sesimbra
- Horário: Período da manhã
- Saber nadar
- Equipamento pessoal necessário:
 - Roupa e calçado desportivo molháveis (sapatilhas) ou botins de neopreno e fita para os óculos (quem usa)
 - Protector Solar
 - Chapéu
 - Impermeável (se for caso disso)
 - Uma muda de roupa seca
 - Realização da experiência poderá estar sujeita a condições meteorológicas.

Inclui:

- Viagem de autocarro
- Passeio de canoa
- Almoço

Não inclui:

- Extras não mencionados

PREÇOS:

Sócio e *familiares directos: € 33,90

Não Sócio: € 46,40

** cônjuge e filhos até 20 anos que vivam com o sócio e não auferam de vencimento.*

RESERVAS: na ATFCUL, Ext: 21 341 até ao

dia de 16 de Maio de 2018

Organização :

