

Canoagem de Mar - Canoaagem de Lazer na Arrábida

25 de Maio de 2019



Propomos um primeiro contacto com a canoaagem de mar (ou uma tarde agradável de canoaagem e convívio, para quem já tenha alguma experiência) em águas transparentes e habitualmente calmas, com as magníficas arribas e praias da Serra da Arrábida como fundo.

O **objectivo** é proporcionar uma experiência de canoaagem de mar, num ambiente de convívio descontraído, aprendendo algumas técnicas básicas ou, para quem já domina essas técnicas, um dia de canoaagem, banhos e convívio. Os sócios com kayak próprio podem participar sem custos.

O **programa da actividade** consiste numa pequena sessão de iniciação á canoaagem de lazer, em terra seguida de um pequeno passeio, (com uma paragem a meio para banhos e merenda), com encontro no Parque Urbano de Albarquel, em Setúbal, ás 14h10m, saída para o mar ás 14h30m e final previsto para as 17h30m. Partindo da praia do Parque Urbano de Albarquel, poderemos atravessar o estuário do Sado em direcção a Tróia, ou seguir ao longo da costa passando pela Comenda e Outão, consoante as condições que se verifiquem no momento do evento relativamente a correntes, marés e ventos, regressando depois a Albarquel.

Nota: É obrigatório saber nadar (mesmo que pouco).

Esta é uma actividade sem fins lucrativos, promovida pelo **CCD-AT** em colaboração com a A.D.A.Desnível, com o apoio do Clube de Canoaagem de Setúbal que organiza a actividade em condições especiais.

Se houver previsão de mau tempo a actividade será cancelada, os inscitos serão avisados atempadamente e reembolsados.

Recomendações: Os participantes devem utilizar roupa que permita liberdade de movimentos (por exemplo T-shirt e fato de banho) e levar toalha, devendo deixar uma muda de roupa em terra, recomenda-se a utilização de sandálias de plástico ou borracha ou em alternativa (para os mais friorentos) calçado de neoprene ou ténis velhos, (não utilizar chinelos/havaianas), indispensável a utilização de boné/chapéu e protector solar.

Levar toalha de praia, merenda ligeira, acondicionados em bidão próprio, saco estanque ou sacos de plástico atados e sobrepostos (recomenda-se sacos grandes do lixo por serem mais resistentes) e água.

Inscrições (feitas através da A.D.A. Desnível): Enviar e-mail para mail@desnivel.pt impreterivelmente até dia 20 de Maio. As inscrições encontram-se limitadas a **24** participantes.

Conteúdo obrigatório das inscrições: Nome completo, Idade, NIF (para emissão do recibo), endereço de Email e N° de Telemóvel.

Preço da actividade por participante: € 5,50 devendo ser pago por transferência bancária até dia 21 de Maio (NIB: 0010 0000 5106 1280 00168 (BPI)) e enviar o comprovativo para mail@desnivel.pt.

O preço inclui o aluguer do equipamento de canoaagem (Kayaks, pagaias e coletes) e seguro do Clube de Canoaagem de Setúbal cujos monitores darão as orientações durante a actividade em mar.