



### Informações Gerais

- Nos fins de semana do período decorrente de 16 de Julho a 28 de Agosto, a Água Triangular leva a efeito um conjunto de provas radicais, concentrando as actividades nos Moinhos do Vouga, concelho de Sernancelhe e distrito de Viseu. Os participantes serão agrupados em quatro equipas.
- Aconselhamos que os participantes se façam acompanhar de uma mochila onde possam transportar água, calças e sweat para o paintball, bem como dos seus objectos pessoais e saco-cama. Aconselhamos ainda, o uso de chapéus e protector solar.
- O valor de participação inclui: três refeições no sábado (almoço, lanche e jantar) e duas no domingo (pequeno-almoço e almoço), dormida em regime de acampamento, seguro de acidentes pessoais e as actividades.
- As inscrições serão aceites até 10 (dez) dias antes da data pretendida sendo sujeitas a confirmação até 3 (três) dias após. Nessa data é obrigatório o pagamento do valor de reserva (50% do valor total) através de Multibanco ou transferência bancária para o NIB 0035.0762.00010419.730.75, servindo de prova o comprovativo dessa operação a ser enviado por fax.
- Para mais informações e esclarecimentos: [www.aguatriangular.pt](http://www.aguatriangular.pt)

### Programa do Percurso LAPA – AGUIAR-DA-BEIRA

#### 1º DIA

##### LAPA

- BTT (Distância máxima de 5 km e duração de 1 hora)

##### MOINHOS-DO-VOUGA

- PAINTBALL (Duração de 2 horas)
- BTT (Distância máxima de 2 km e duração de 30 minutos)

##### SÃO JOÃO DESERTO

- RAPPEL ou SLIDE (Duração de 2 horas)
- ALMOÇO (Duração máxima de 2 horas)
- BTT (Distância máxima de 2 km e duração de 30 minutos)

##### QUINTA DA MADALENA

- Desportos de água (Distância de 6 km e duração de 2 horas e 30 minutos)

##### PONTE DA BRAZELA

- Corrida de Orientação para Levantamento Fotográfico (Distância de 4 km)

##### PINHEIRO

- Jantar e Dormida

#### 2º DIA – CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

##### PINHEIRO (Partida)

(Distância de 4 km com Pontos de Paragem para Descanso)

##### QUINTA DO MEIO

(Distância de 4 km com Ponto de Paragem para Almoço)

##### AGUIAR-DA-BEIRA (Chegada)