

Curso de Caminhada Com Sticks



Se gosta de andar, passear e caminhar...e se pretende caminhar cada vez mais e melhor, com menos esforço, encontra neste programa o que procura. Uma excelente oportunidade para evoluir na técnica de caminhada com sticks, onde os nossos monitores lhe irão explicar como tirar o máximo partido na utilização dos seus sticks.

Como bons caminheiros iremos aproveitar para experimentar estas técnicas na Serra de Montejunto, onde iremos subir, descer, caminhar e por trilhos e carreiros, alguns com bastante pedra e propícios ao uso dos sticks.

Grau de dificuldade: C – Difícil (consultar informações gerais) Duração caminhada: 5 a 6 horas; Distância aprox.: 15 Km;

Classificação: Escapadela – Curso de Caminhada com sticks

Serra de Montejunto

Ponto Encontro – aldeia do Pereiro

Número mínimo: 6 pessoas

Equipamento obrigatório:

Sticks de caminhada

Pequena mochila (máx. 30 L) para transportar os pertences, e 1 L de água (2 L no Verão);



Inclui	Não Inclui
<ul style="list-style-type: none"> - Explicação teórica sobre utilização sticks caminhada - Prática de caminhada com sticks - Pic-nic - Passeios pedestre com acompanhamento monitor CN ; - Seguro de AP e RC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte para local de início do passeio <p>Gastos pessoais;</p>

* Preços e datas de partida disponíveis em www.caminhosdanatureza.pt.

Informação sobre Sticks Caminhada:

PACERPOLES

Os pacerpoles são os únicos bastões de caminhada ergonómica e biomecanicamente desenhados para se adaptar ao movimento de caminhada humano. Num revolucionário formato, estes bastões garantem-lhe conforto e maximização do trabalho, fazendo com que se torne mais fácil subir uma montanha.

Tendo sido testados por períodos contínuos de 15h/dia, no Polo Norte, em temperaturas negativas, na ascensão de montanhas tais como o Kilimanjaro, em travessias de centenas de km's, incluindo a fabulosa travessia do Arizona e do Kokoda...foram igualmente testados na caminhada normal, ajudando n a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Para mais informação consulte o site www.pacerpoles.co.uk

Pode adquirir os seus pacerpoles através da Caminhos da Natureza. Para mais informações contacte-nos info@caminhosdanatureza.pt



Notas:

- Não são aceites inscrições no local;
- Com o objectivo de garantir uma maior segurança e qualidade na realização das actividades, a Caminhos da Natureza reserva-se o direito de alterar hora, local e estrutura das mesmas caso existam condições meteorológicas, ou de outra ordem, alheias à empresa, que a isso obriguem;
- Não se esqueça: esta é uma actividade de aventura portanto prepare-se adequadamente para ela a fim de que possa desfrutar de momentos únicos de convívio e contacto directo com a natureza. Não hesite, coloque-nos todas as suas dúvidas!

Este folheto não dispensa a consulta das informações gerais.