



## À DESCOBERTA EM KAYAK & STAND UP PADDLE

É no meio de um cenário único da natureza, em contacto com a água cristalina dos rios de Montanha que percorrem a Serra Amarela, e desaguam na Albufeira de Touvedo em Entre-Ambos-Os-Rios (Ponte da Barca) que se vai realizar a próxima atividade do STEC.

Vamos explorar os Afluentes do Rio Lima/ Rio Tamente e Froufe com o tradicional Kayak ou em Stand Up Paddle durante aproximadamente 3 horas.

Os participantes poderão experimentar as duas modalidades.

O Stand Up Paddle é uma nova vertente náutica, acessível a qualquer pessoa mesmo inexperiente, repleta de sensações e emoções novas, despertando os sentidos para tudo o que o rodeia.

No final desta aventura, para proporcionar ainda mais o convívio entre todos e a partilha desta experiência, e retemperar as forças - um delicioso almoço.

*O programa apresentado inclui também todo o equipamento necessário à realização das atividades, assim como seguro, enquadramento e guias durante todo o percurso.*

A realização desta iniciativa fica condicionada ao número mínimo de participantes, assim como à análise e avaliação do rio e condições climáticas necessárias para o efeito.

### 1 DE JULHO DE 2017

Sábado

Ponto de encontro: Parque de Campismo Lima Escape, Lugar de Igreja  
4980-312 Entre Ambos-os-Rios,  
Ponte da Barca, Viana do Castelo, às 9h30  
(coordenadas 41° 49' 26" N 8° 19' 03" W)

#### PREÇO DA ATIVIDADE:

Sócios: € 30 Não Sócio: € 40 Filhos menores: € 20

Em complemento à ficha de inscrição devem indicar o nome completo e data de nascimento de todos os participantes para efeito de seguro.

### "À DESCOBERTA EM KAYAK & STAND UP PADDLE"

### INSCRIÇÕES ATÉ 23 DE JUNHO

#### CONTACTOS / INFORMAÇÕES STEC:

Joana Rodrigues - Móv. 93 351 2514  
Manuela Graça - Móv. 93 351 2691

Sócio

Não Sócio

Filhos menores

IDADES:

Nome

Nº

Local de trabalho

Empresa

Telefone / Telemóvel de contacto

E-mail

junto Cheque nº / Banco / Valor

€

(NOTA: aceitamos cheques com data de 26/07)

Por favor, preencha o formulário de inscrição e envie por:

- CTT -

Delegação STEC - Porto  
Rua do Bolhão, 85 - 4º Dto  
4000-112 PORTO

- Correio Interno -

Secretariado Sindical STEC-CGD  
Av. Aliados - PORTO

- FAX -

22 338 9348

- E-mail -

joana.rodrigues@stec.pt  
manuela.graca@stec.pt