



## PROGRAMA

<p><b>Sábado – 27 de Junho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.00h - Recepção dos participantes na sede do Clube de montanhismo da Guarda.</li> <li>• Partida para a Serra da Estrela.</li> <li>• Montagem do Acampamento no Vale do Rossim</li> <li>• Reunião geral.</li> <li>• Reconhecimento do local e arredores para uma melhor integração</li> <li>• Almoço</li> <li>• Actividades Náuticas na Barragem do Vale do Rossim</li> <li>• Jantar</li> </ul> <p><b>Segunda-Feira – 29 de Junho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeno-almoço</li> <li>• Iniciação à Escalada e Rappel na Parede dos Fantasmas</li> <li>• Almoço</li> <li>• Iniciação à Orientação</li> <li>• Actividades Desportivas: Voleibol, Tiro com Arco, Tirolesa, Slide</li> <li>• Jantar</li> <li>• Jogos Nocturnos</li> </ul> <p><b>Quarta-Feira – 1 de Julho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeno-almoço</li> <li>• Escalada em Rocha na Escola de Escalada de Penha Garcia</li> <li>• Almoço</li> <li>• Escalada em Rocha na Escola de Escalada de Penha Garcia</li> <li>• Actividades / jogos aquáticos na Barragem de Penha Garcia</li> <li>• Jantar</li> </ul>	<p><b>Domingo – 28 de Junho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeno-almoço</li> <li>• Desmontagem do Acampamento</li> <li>• Actividades Náuticas na Barragem do Vale do Rossim</li> <li>• Almoço</li> <li>• Saída em Marcha para o Covão D'Ametade</li> <li>• Montagem do Acampamento no Covão D'Ametade</li> <li>• Jantar</li> </ul> <p><b>Terça-Feira – 30 de Junho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeno-almoço</li> <li>• Desmontagem do Acampamento</li> <li>• Saída para Valhelhas em Ori-BTT</li> <li>• Almoço</li> <li>• Actividades Náuticas na Praia Fluvial de Valhelhas</li> <li>• Actividades Desportivas: Voleibol, Tiro com Arco...</li> <li>• Saída em transporte para Penha Garcia</li> <li>• Montagem do Acampamento em Penha Garcia</li> </ul> <p><b>Quinta-Feira – 2 de Julho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeno-almoço</li> <li>• Escalada em Rocha na Escola de Escalada de Penha Garcia</li> <li>• Almoço</li> <li>• Escalada em Rocha na Escola de Escalada de Penha Garcia</li> <li>• Actividades / jogos aquáticos na Barragem de Penha Garcia</li> <li>• Desmontagem do acampamento</li> <li>• Regresso a casa</li> </ul>
---	--

### NOTAS:

- A alimentação será da responsabilidade dos participantes, no entanto haverá sempre viaturas de apoio para prestarem ajuda na aquisição da alimentação diária.

- A organização agradece que todos os participantes que tenham Bicicleta Todo-o-Terreno (BTT), se façam acompanhar da mesma.