

CONVÍVIO SR.^a DA GRAÇA 2014

Mondim de Basto, 21 de Junho (Sábado)



Caminhada (5 km)

10 horas – Mondim / Ponte Medieval / Rio Tâmega



Passeio de Bicicleta (12 km)

10 horas – Mondim / Santuário Sr.^a da Graça



Sessão de Parapente

15 horas – Voo no Clube de Parapente de Basto

Inscrição obrigatória na(s) actividade(s) em que deseja participar.

Almoço-Convívio no Parque de Merendas de Mondim
Tarde de Jogos Tradicionais e visita ao Santuário de N.^a Sr.^a da Graça.



Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo - Vale do Sousa

inscrições abertas até dia 17 de Junho
nos Serviços Sociais da Casa do Pessoal.

Informações:

Caminhada

- . Percurso estimado para 2:30 horas (distância aprox. 5 km)
- . Grau de dificuldade: médio/baixo
- . Ponto de Encontro: Centro de Mondim de Basto
- . Locais de Interesse: Ponte Medieval sobre o Rio Cabril
- . Visita: Capela do Senhor da Ponte, Rio Tâmega
- . Recomendações: Sugere-se a utilização de calçado e roupa confortável, uso de mochila com garrafa de água e pequeno reforço da manhã.

Passeio de Bicicleta

- . Percurso aproximado de 12 km
- . Grau de dificuldade: médio/alto
- . Ponto de Partida: Centro de Mondim de Basto
- . Locais de Interesse: Centro de Mondim de Basto, aqueduto e subida mítica ao Monte Farinha. No final, regresso a Mondim.
- . Recomendações: Sugere-se a utilização de equipamento (calçado e roupa confortável), uso de garrafa de água e pequeno reforço da manhã (barras energéticas).
- . **Uso obrigatório de capacete** durante o percurso.
- . Banhos quentes no final: Pavilhão Gimnodesportivo de Mondim

Nota: O transporte e acondicionamento de bicicletas serão da responsabilidade de cada participante. **Aconselha-se o cumprimento rigoroso do código da estrada - não há seguro.**

Sessão de Parapente

- . Sessão ministrada por profissionais do clube
- . Voo aproximado de 40 min. conforme condições do vento
- . Ponto de Encontro: Clube de Parapente “Ases” de Mondim
- . Actividade de relevo interesse: Panorâmica única sobre a região de Basto c/ acompanhamento de profissionais
- . Recomendações: Sugere-se a utilização de calçado e roupas quentes/confort. Cada inscrito suportará 36 euros (parte dos encargos da sua participação conforme tabela de custos do clube).

Almoço-Convívio

- . Local: Parque de Merendas de Mondim, a partir das 13 horas
- . Ementa: Grelhados, arroz do forno e/ou batata frita (opção)
- . Recomendações: Sugere-se que cada participante possa apenas trazer as bebidas/refrescos, copos, pratos e talheres.

A Casa do Pessoal suportará em exclusivo os encargos inerentes à adesão da comunidade: transporte em autocarro e alimentos do almoço-convívio. As bebidas/refrescos ou sobremesas ficam a cargo de cada participante, bem como os pratos e talheres.

Durante a tarde serão dinamizados jogos tradicionais (corrida de sacos, salto à corda, cartas, damas,...) Dê a sua sugestão.

Horários

- . Concentração: Hospital Padre Américo . Associado: 4 euros
- . Viagem de autocarro: 8,15 horas . Não Associado: 8 euros
- . Regresso previsto: 18,30 horas . Criança até 11 anos: 4 euros

Não inclui sessão de parapente (+36 euros).

Preço