

# TREKKING NO GERÊS

## 14 e 15 de Outubro

### em Castro Laboreiro

Inscrições abertas  
de 5 de Junho a  
1 de Setembro  
condições especiais de pagamento



CASA DO PESSOAL  
HOSPITAL PADRE AMÉRICO - VALE DO SOUSA

Vem connosco passar um fim de semana por uma das terras mais bonitas do Parque Nacional da Peneda-Gerês

## Inclui:

Viagem em autocarro ida e volta ,  
trekking no Sábado,  
pernoita em hotel em quarto duplo com pequeno almoço,  
jantar,  
almoço no domingo

## Vagas limitadas

Inscrições e qualquer tipo de informação sobre a atividade, no Secretariado.

\*Serão recolhidas imagens fotográficas/vídeo durante esta atividade para efeitos de divulgação e partilha nas redes sociais e afins de futuros eventos.

# PROGRAMA e Condições de Reserva

**Sócios: €65 ..... Não Sócios: €85**

\*Estadia em Hotel de 3\* e em quartos duplos com camas de casal e/ou individuais mediante da disponibilidade na altura da inscrição. Quarto single disponível mediante pagamento do valor extra de €45.

## Sábado

6h00m - saída da paragem de autocarros do Hospital Padre Américo.

9h00m - hora prevista de chegada a Castro Laboreiro e início da caminhada.

17h00m - hora prevista do fim da caminhada, deslocação para o Hotel para check-in e restante tempo livre.

19h30m - jantar (entradas, prato principal Vitela assada, bebidas da casa entre vinho, refrigerantes e água, sobremesa da casa e café).

## Domingo

9h30m - tempo livre ou opcional a visita ao Castelo de Castro Laboreiro numa pequena caminhada de 2km e no fim check-out no Hotel.

12h00m - almoço (entradas, prato principal Bacalhau com Broa, bebidas da casa entre vinho, refrigerantes e água, sobremesa da casa e café).

14h00m - saída de Castro Laboreiro em direção a Lindoso com tempo livre para visita aos Espigueiros e Castelo.

17h00m - saída de Lindoso em direção a Penafiel.

### DEVE LEVAR:

\*Água,

\*Botas de trekking,

\*Roupa confortável e adequada ao clima,

\*kit de higiene pessoal para os dias do evento,

\*Alimentação para durante o trekking,

\*Mochila pequena para levar os itens essenciais no trekking,

\*Saco pequeno para transportar o lixo que produzir.

### Trekking de sábado

dificuldade- DIFÍCIL

tipo de piso- MISTO

extensão- +/- 17km

\*A realização deste evento está sujeito a um número mínimo de participantes.

\*A Casa do Pessoal e a InteressesPt tem o direito de cancelar a atividade de Trekking mediante as condições meteorológicas no dia do evento.

\*O participante assume e garante que se encontra em boas condições físicas e saúde adequadas para a prática da atividade que se inscreve.

\*O participante é totalmente responsável pela sua conduta individual, antes, durante e após a realização da atividade e evento que se inscreveu, sendo apenas a ele imputados todos os danos e/ou prejuízos de qualquer natureza que sejam consequência da sua conduta ou comportamento.

\*O participante compromete-se a respeitar e a cumprir escrupulosamente todas as indicações e instruções transmitidas pelos monitores/organizadores do evento.



\*Serão recolhidas imagens fotográficas/vídeo durante esta atividade para efeitos de divulgação e partilha nas redes sociais e afins de futuros eventos.

