

Manual do Participante



Informações aos participantes GEO45

Data do evento – 23 de Fevereiro de 2013

Local de partida e secretariado – Museu de Arte Sacra do Mosteiro de Arouca

Local de chegada – Piscinas Municipais de Arouca

Banhos e parque para as viaturas – Piscinas Municipais de Arouca

Abertura do secretariado – 07H00

Partida – 09H00

1. Passeio de BTT guiado por GPS, sem cariz competitivo e realizado em autonomia total.
2. Não serão fornecidos por parte da organização qualquer tipo de abastecimentos, (líquidos ou sólidos), como se trata de um passeio guiado por GPS, não existe qualquer tipo de marcações/sinalizações durante todo o percurso.
3. O passeio desenrolar-se-á maioritariamente na região de Arouca, Serra da Freita e terá 48 km de extensão e 1650m D+. O passeio será feito maioritariamente por caminhos florestais ou rurais, existindo algumas ligações a serem realizadas por estrada.
4. O passeio será feito maioritariamente por caminhos florestais ou rurais e estradões, existindo algumas ligações a serem realizadas por estradas.

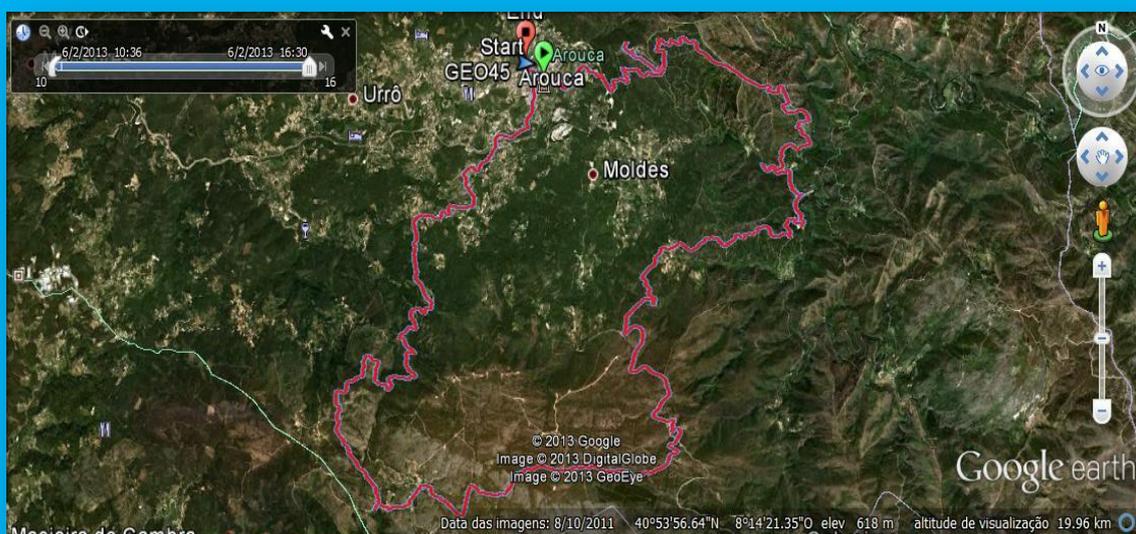


5. Alertamos ainda para o facto da região em causa ter poucos pontos de água. Logo é essencial precaverem-se, levando um CamelBak com reservatório de água ou um bidão a mais, para que a mesma não falte durante todo o percurso.
6. Muito importante é referir que a única operadora de telemóvel que funciona em quase todos os locais do percurso é a TMN, por isso no dia do passeio se tiverem oportunidade de levar um telemóvel desse operador, ou pelo menos existir num grupo pelo menos um telemóvel do operador em causa é o ideal.
7. Vão ser assinalados no track de GPS, cafés, minimercados, pontos de água e lugares e pontos de interesse, que vão encontrar no desenrolar do percurso. Os proprietários estão ainda alertados da vossa passagem para desta assegurarem um eficaz atendimento, na eventualidade de pretenderem comer algo, beber ou tomar um café.
8. Pedimos também especial atenção a todos os participantes para terem consciência ambiental e não deitarem nada para o chão. Vão passar por parques naturais e zonas protegidas, logo, reiteramos um pedido de especial atenção para esse facto.
9. Os ciclistas terão que respeitar todas as sinalizações e regras de trânsito, quando circularem em estrada. Salientamos que devido à época do ano, poderá ocorrer a formação de gelo em alguns locais mais sombrios, pelo que devem ter cuidados redobrados.
10. Devem ter especial cuidado em alguns troços do percurso, onde irão encontrar pedra solta e noutros locais com pedra bastante escorregadia, que pode tornar-se ainda mais escorregadia se o tempo estiver de chuva, logo devem redobrar os cuidados e a atenção de forma a salvaguardarem a vossa integridade física.
11. Queremos salientar que todos devem ter consciência de que vão andar em trilhos e caminhos que têm tanto de belo como de inacessível, pelo que devem usar de toda a cautela, para evitar ferimentos ou lesões que requeiram transporte de emergência, uma vez que os bombeiros terão grande dificuldade em chegar a determinados locais.
12. No dorsal terão o número directo dos BV Arouca, para onde devem ligar em caso de emergência e diversos números da organização para casos de menor gravidade.



GEO45 – Descrição do Percurso

GEO45 com 48kms e 1650m D+.



Km 0 – 5 - Partida do Centro de Arouca, parte inicial feita em subida ligeira, feita por asfalto, de forma a que seja possível aquecerem e esticar um bocado o grupo. Ao km 3 vão encontrar do vosso lado esquerdo um ponto de água, não vá alguém ter-se esquecido de encher os reservatórios. (saída do centro de Arouca (km 0) com elevação 300 m e chegada ao (km 5) com 500 m de elevação.)

Km 5 – 8 – Terminou a subida em asfalto, aquecimento feito, vamos entrar no monte, ao (km 6,5) vão entrar na Aldeia da Ameixeira (Ponto Foto), local muito engraçado, mas com uma forte inclinação, primeiro teste à tracção das vossas máquinas. Depois da saída da aldeia, será feita mais uma ligação em asfalto até que chegam ao (km 8) e estão já aos 700 m de elevação.



Km 8 – 13 – Novamente entrada por caminhos de terra, aqui neste momento vais dar início a uma subida com uma forte inclinação e pedra solta com cerca de 500 m de extensão, quase toda ela feita com TBCAD (transporte de bicicleta com apoio dorsal), mas também faz parte deste desporto. No final desta subida, estamos já aos 800 m de elevação. Depois de ter sido ultrapassada esta pequena dificuldade, a subida continua até ao Parque de campismo do Merujal, subida essa até ao km 13, no entanto este pedaço do percurso é feito em subida ligeira, quase que não se sente, existindo apenas a espaços pequenos troços com alguma pedra solta pode originar algumas dificuldades.

Aproveitem a subida pela vertente norte da Serra da Freita, com vista privilegiada e panorâmica sobre Arouca e arredores, quase sem dar-mos por isso e absorvidos pela beleza da paisagem, chegamos ao Parque de campismo do Merujal e atingimos neste momento os 900 m de elevação.

Aqui vão encontrar o restaurante\café – **“Refugio da Freita”**, onde podem comer uma sande beber um café ou até mesmo encher o bidão, a proprietária está avisada da vossa passagem pelo local.

Km 13 – 14,5 – Depois do Parque de Campismo do Merujal, vamos fazer a ligação á Frecha da Mizarela, 1,5km de diversão, feito em single track no início e com passagem depois por uma parte mais técnica em que é necessário ultrapassar alguns obstáculos (Pedras), mas sem grande grau de dificuldade, aqui vamos começar a ter a companhia da água durante uma boa parte do percurso. (Ao km 14,5 devem ter aproximadamente 01H30 em movimento, aconselhamos aqui a fazerem uma pequena pausa para fotos e para observarem a beleza da frecha da Mizarela, aqui terminou o que se pode chamar de a primeira grande dificuldade do percurso estamos com 920 m de elevação).

Km 14,5 – 19,5 – Saída da Frecha da Mizarela, ao (km 15) vão encontrar o primeiro café, “Snack Bar Ponto Alto” aqui vão poder comer uma sande de presunto e beber uma cerveja ou sumo por 2€, fruto do acordo que fizemos com o proprietário do estabelecimento. Entrada logo de seguida no planalto da Freita, serão aproximadamente 4 km em subida ligeira que nos conduzirá ao ponto mais alto do passeio (cerca de 1045 m de elevação), aqui e durante esses 4 km, desde a localidade de Albergaria da Serra (km 16) até ao final da subida, vão andar sempre rodeados pelas Eólicas e acompanhados pelo Rio Caima, Serra da Freita no seu estado mais puro.

Km 19,5 – 22– Depois de terminada a subida, nada melhor que uma descida para recuperar, aproveitem este trecho do percurso, parte rápida, devem ter especial atenção às pedras e riachos que atravessam o estradão, podem encontrar uma ou outra subida de curta, que é facilmente ultrapassada pela velocidade que conseguem atingir a descer. (Km 22) divisória do GEO 45 com o GEO 90, até aqui o percurso é o mesmo, depois daqui quem segue para o GEO 45 vai em frente, vão encontrar uma paragem de autocarro vermelha do lado esquerdo e quem segue para o GEO 90 vai para a direita.

Km 22 – 26 – Se seguiste em frente, vais entrar numa parte ainda mais rápida do percurso, descida com algum grau de dificuldade, devido á pedra solta, mas que dá para atingir uma boa



velocidade, (km 23), chegaste á aldeia de Cando, aldeia característica com as casas todas em Xisto, residência de alguns pastores da Serra. Depois de Cando serão 3km quase sempre a descer e maioritariamente feitos por asfalto, aqui a velocidade que se atinge é elevada, especial atenção às viaturas que podem circular na estrada. Sensivelmente ao (km 24,5) vais poder ver a Sra. da Mó ali tão perto, mas neste momento não esquecer que ainda faltam cerca de 20 km para o final.

Km 26 – 33 – Terminou a descida em asfalto e vamos continuar a descer, mas desta feita em terra, aqui especial atenção a esta descida que é uma descida muito técnica e perigosa, serão sensivelmente 2,5km que queremos que tenham especial atenção para ninguém se magoar. Entre o (km 28,5 – 33) continuamos a descer, para não dizerem que é só subir, descida rápida consegue atingir grandes velocidades, estamos a chegar a Ponte de Telhe. Aqui vão começar a ver o rio Paivô, rio esse que desagua no Rio Paiva.

Neste momento atingimos o ponto mais baixo do percurso 270 m de elevação, foram mais de 700 m de desnível negativos que tiveram oportunidade de descer, espero que tenham aproveitado para descansar, visto que está quase a surgir a 2ª grande dificuldade do dia, que será a subida á Sra. da Mó.

Km 33 – 36 – Antes da subida á Sra. da Mó, aproveitem para nova paragem mais prolongada, visto que sensivelmente ao (km 33,5) vão encontrar o **café\mercearia “Rochas”**, estabelecimento afastado cerca de 50 m do track, vão encontrar o mesmo á vossa direita, aqui existe uma enorme variedade de produtos que podem adquirir, a proprietária está avisada da vossa passagem, mas neste local não existe protocolo, tal como existe na Mizarela. Neste momento vão fazer cerca de 3 km em asfalto e começar a subir um pouco até entrarem novamente em piso de terra, respirar fundo que vão iniciar a subida para a Sra. da Mó.

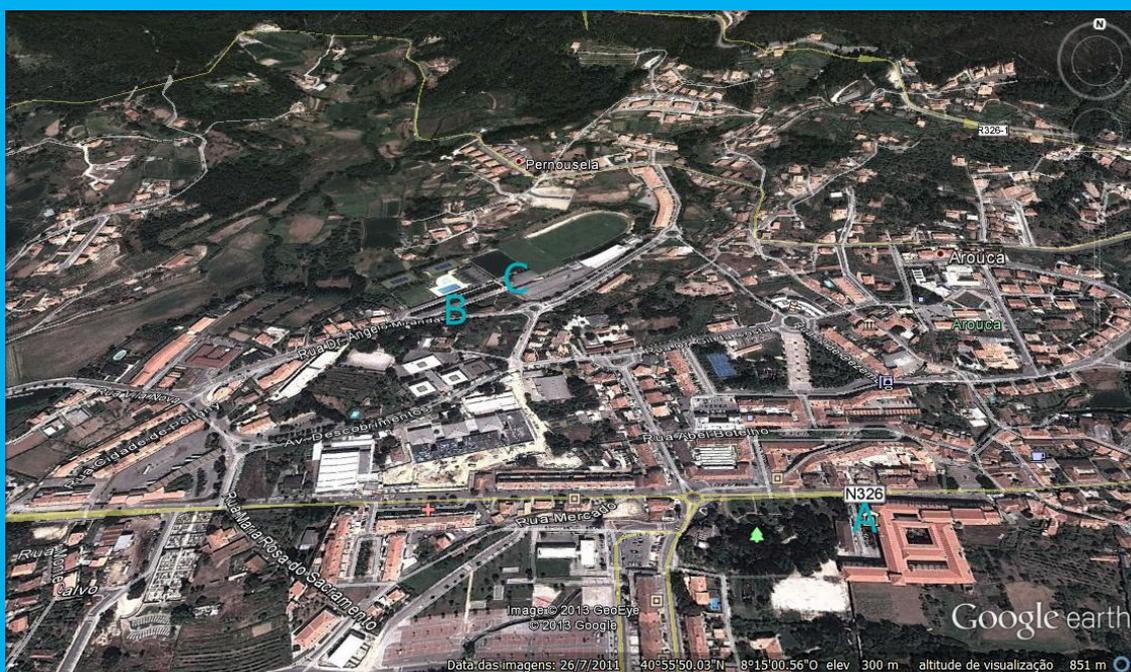
Km 36 – 43 – Início da subida para a Sra. da Mó, piso em estradão, no entanto as subidas são compridas e inclinadas, esforço final, vale a pena que já estão a chegar, vão subir desde os 270 m de elevação até aos 700 que é o topo da Sra. da Mó, aqui vão ter oportunidade de contemplar Arouca e arredores. Arouca é já ali!

Km 43 – 48 – A partir daqui vai ser sempre a descer até Arouca, vamos terminar o percurso sempre a descer pela GR28 até chegar às piscinas municipais local dos banhos e onde termina o passeio.

No final terão direito a uma surpresa para recuperar do empeno.



Secretariado, partidas, banhos e locais de estacionamento



A – Partida e secretariado – Claustros do Mosteiro de Arouca - Largo Santa Mafalda, 4540 Arouca, Portugal

B – Complexo desportivo Municipal de Arouca/ Piscinas Municipais de Arouca (Local de estacionamento de viatura e local de chegada) - Rua Ângelo Miranda – Arouca – 4540-140

C – Banhos - (Balneários das Piscinas Municipais de Arouca)

Frontal GEO45



Alimentação

Pequeno Almoço

Nas imediações do local de partida e secretariado, existem 2 cafés\Pastelarias, todas elas estão abertas ainda antes das 07H00, onde podem tomar o pequeno-almoço, um café ou até mesmo comprarem algum alimento ou bebida para levarem durante o passeio

- Confeitaria Arca Doce
- Café Arouquense

Almoço/Jantar

Estabelecemos um acordo com o principal restaurante da vila de Arouca, “[Restaurante Parlamento](#)” (Travessa da Ribeira – Arouca) em que contra a entrega de um cartão da casa que será fornecido pela organização, os participantes e os seus familiares terão direito à oferta das bebidas (bebidas de cápsula e vinho da casa). Regra geral nos poucos restaurantes da vila, come-se muito bem, principalmente se optarmos pela carne arouquesa.

Só nos resta desejar-te um bom passeio e que disfrutes das paisagens e do convívio com todos os outros intervenientes neste evento.

Organização



<http://ecobike.blogspot.pt/>

<http://www.circuitongps.com/>

<https://www.facebook.com/ecobike.porto?fref=ts>

<https://www.facebook.com/circuitongps?fref=ts>

