



## II EDIÇÃO - 7, 8 E 9 de Agosto 2009



Após o sucesso da I Edição, mantivemos o conceito original deste tour pelo centro de Portugal, mas com algumas novidades que pensamos irão melhorar ainda mais o percurso.

Do remo mais destemido e cidadão no estuário do Rio Mondego até à quietude das barragens e paisagens do interior centro de Portugal.

Venha participar neste passeio pelo Rio Mondego, contemplando não só a beleza natural do nosso rio como também conhecer a cultura das zonas envolventes.



MRT2008



**Inscrições:** até 17 de Julho, em Boletim próprio para o efeito, enviado para Ginásio Clube Figueirense Av. 1º de Maio 3080-011 Figueira da Foz ou fax nº (00351)233426422

**Pagamento:** por transferência bancária para o NIB: 0045 3050 40223919066 71 IBAN: PT50 0045 3050 4022 3919 0667 1 BIC/SWIFT: CCCMPTPL (enviar comprovativo do pagamento junto com a inscrição ou para remodelazer@gmail.com)

Custo	Remadores (até 12 de Junho)	Remadores (até 17 de Julho)	Acompanhantes (até 12 de Junho)	Acompanhantes (até 17 de Julho)
	220€	270€	150€	200€

## **ANTE-PROGRAMA**

### **Dia 6 de Agosto**

**PM:** chegada à Figueira da Foz, seguido de jantar e dormida

### **Dia 7 de Agosto**

**AM:** Remo Figueira da Foz - Montemor-o-Velho

**PM:** Remo e visita a Coimbra

### **Dia 8 de Agosto**

**AM:** Remo e visita a Penacova

**PM:** Remo e visita a Arganil

### **Dia 9 de Agosto**

**AM:** Remo e visita a Santa Comba Dão

**13h00:** Almoço de encerramento

## OUTRAS INFORMAÇÕES

**Local de encontro:** Centro Náutico do Ginásio Clube Figueirense - Fontela - Vila Verde - Figueira da Foz

[http://maps.google.pt/maps?f=q&source=s\\_q&hl=pt-PT&geocode=&q=centro+nautico+Gin%C3%A1sio+Figueirense+Figueira+da+Foz&ll=39.639538,-7.849731&sspn=12.292246,19.6875&ie=UTF8&ll=40.159591,-8.767948&spn=0.092228,0.153809&t=h&z=13](http://maps.google.pt/maps?f=q&source=s_q&hl=pt-PT&geocode=&q=centro+nautico+Gin%C3%A1sio+Figueirense+Figueira+da+Foz&ll=39.639538,-7.849731&sspn=12.292246,19.6875&ie=UTF8&ll=40.159591,-8.767948&spn=0.092228,0.153809&t=h&z=13)

### Como chegar à Figueira da Foz:

- De Avião: o aeroporto do Porto fica a sensivelmente 130km a norte da Figueira da Foz e o aeroporto de Lisboa fica a sensivelmente 200km a sul da Figueira da Foz. O restante percurso até à Figueira da Foz pode ser feito de carro ou de comboio;
- De Carro: vindo do NORTE, o percurso é feito sempre em auto-estrada até à Figueira da Foz. Pela A1, sair após a estação de serviço de Antuã, na saída que tem a indicação Aveiro, entra na A25 seguindo esta via e, após pagamento da portagem, seguir pela A17 direcção Figueira da Foz. (Tempo de viagem aproximado PORTO/FIGUEIRA: 1h30m);
- De Carro: vindo do SUL pela A8, seguindo esta via entra directamente na A17 até à saída com indicação de Figueira da Foz.. (Tempo de viagem aproximado LISBOA/FIGUEIRA: 2h00m);
- De Comboio: vindo do NORTE (Porto) Estação de comboios de Campanhã direcção Coimbra. Em Coimbra troca de comboio direcção Figueira da Foz, saída na Estação da Fontela ou Figueira da Foz;
- De Comboio: vindo do SUL (Lisboa) Estação de comboios Gare do Oriente direcção Coimbra. Em Coimbra troca de comboio direcção Figueira da Foz, saída na Estação da Fontela ou Figueira da Foz;
- A organização fornece transporte do aeroporto até à Figueira da Foz, se desejado. Preço e horário a combinar.

**Mais informações:**

Rute Costa - 967 006 457

Ginásio Clube Figueirense - 233 418 765

Web: [www.ginasiofigueirense.com](http://www.ginasiofigueirense.com)

[www.mondegorowingtour.blogspot.com](http://www.mondegorowingtour.blogspot.com)

Email: [remodelazer@gmail.com](mailto:remodelazer@gmail.com)