

Fecha	7 – 9 de Noviembre de 2026
Transporte	En coches particulares. Coordinando a los participantes para compartir vehículos.
Alojamiento	Hotel da Vila, Manteigas-Portugal . Alojamiento y desayuno Restaurante Serradalto. Cenas Sábado y Domingo
Precios	Importe inscripción : 182.6 € Seguro no federados: +9 € Descuento Coordinadores/Colaboradores -12 €
Datos técnicos	Sábado 7: Larga: Covao da Ametade–Cantaro Magro/Raso-Torre-Lagos-Covao da Ametade. Distancia: 19,1 km / Desniveles: +1081 m / -1081 m / M.I.D.E.: 4-3-4-4 / Tiempo: 9h Dificultad: Muy Alta Corta: Covao da Ametade–Cantaro Gordo-Salgadeiras-Lago Paixao-Covao da Ametade. Distancia: 10,4 km / Desniveles: +661 m / -661 m / M.I.D.E.: 3-3-3-3 / Tiempo: 5h 30m Dificultad: Media Domingo 8: Larga: Manteigas-Penhas Douradas-Nave da Mestra-Manteigas Distancia: 22,36 km / Desniveles: +963 m / -963 m / M.I.D.E.: 3-3-4-4 / Tiempo: 9h Dificultad: Alta Corta: Manteigas-Capela Sau-Faias-Manteigas Distancia: 11,9 km / Desniveles: +508 m / -508 m / M.I.D.E.: 2-2-2-3 / Tiempo: 4h Dificultad: Fácil Lunes 9: Larga: Manteigas-Pozo do Inferno-Manteigas. Distancia: 15,1 km / Desniveles: +779 m / -779 m / M.I.D.E.: 2-2-3-3 / Tiempo: 5h 30m Dificultad: Media Corta: Manteigas-PR11 MTG-PR13 MTG. Distancia: 11,4 km / Desniveles: +605 m / -605 m / M.I.D.E.: 2-2-2-3 / Tiempo: 4h 30 m Dificultad: Fácil
Material	Botas de montaña, bastones, cortavientos, frontal con pilas, gorra, gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula) Informaremos la necesidad o no de llevar material de alpinismo
Inscripción	En la web del club a partir del 12 de Octubre de 2026 a las 22:00 hrs. Si no se hace el pago en las 6 horas siguientes al apunte se perderá la plaza. ver condiciones de inscripción en la web <i>Protocolo de participación en actividades</i>
Coordinador/a	José Luis Sánchez: jsanchezgil@gmail.com – Tf: 649175834

