

A photograph of a person rappelling down a dark, textured rock face. The person is wearing a dark jacket and a helmet, and is positioned in the center of the frame. The background is a bright, overcast sky. The text is overlaid on the image.

**CAAL - GDAE
ESCALADA no VERÃO**

**REDINHA - PENACOVA
9 e 10 de JULHO de 2005**

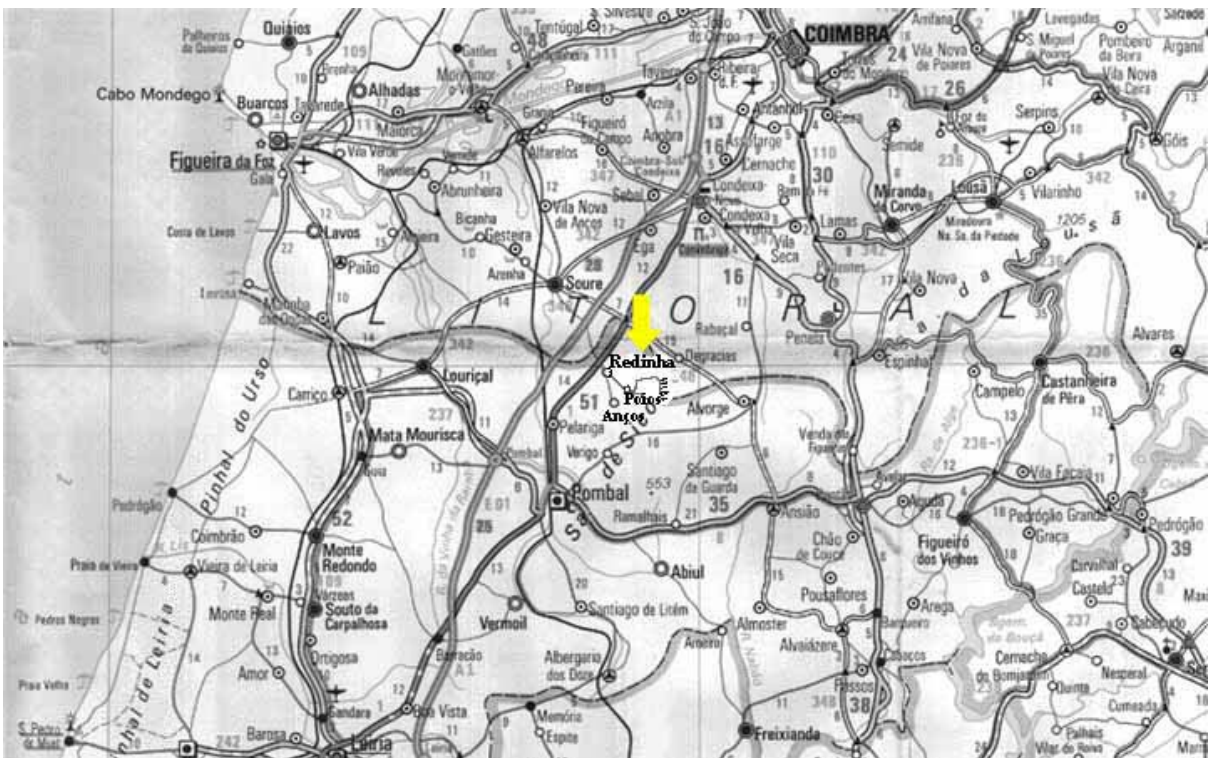
REDINHA

Descrita como “povoação muito pitoresca com os seus moinhos movidos pela corrente de Anços”, Redinha é um local de eleição, cujo património histórico e cultural é admirado por quem passa, nomeadamente a Igreja Matriz, o “ex-libris” da vila. Mais adiante e depois de ter percorrido a Redinha, o rio Anços desliza sob uma antiga ponte românica e, no lugar de Azenhas, vai oferecer-nos uma maior profundidade para uns banhos de verão. Esta pequena praia fluvial acolhe todo o visitante com uma envolvência bucólica inesquecível.



SERRA DO SICÓ

Zonas de prática regular de escalada. Para quem pratica parapente, pode disfrutar dos ventos de Sicó, conhecidos a nível nacional. A vegetação revela no sopé e nas encostas, campos bem cultivados de trigo e legumes, recortados por pequenos pinhais e manchas de carvalho, onde a diversidade florística é notável. A Serra de Sicó reúne no seu corpo de calcário um original conjunto de formações cársicas, nomeadamente grutas.

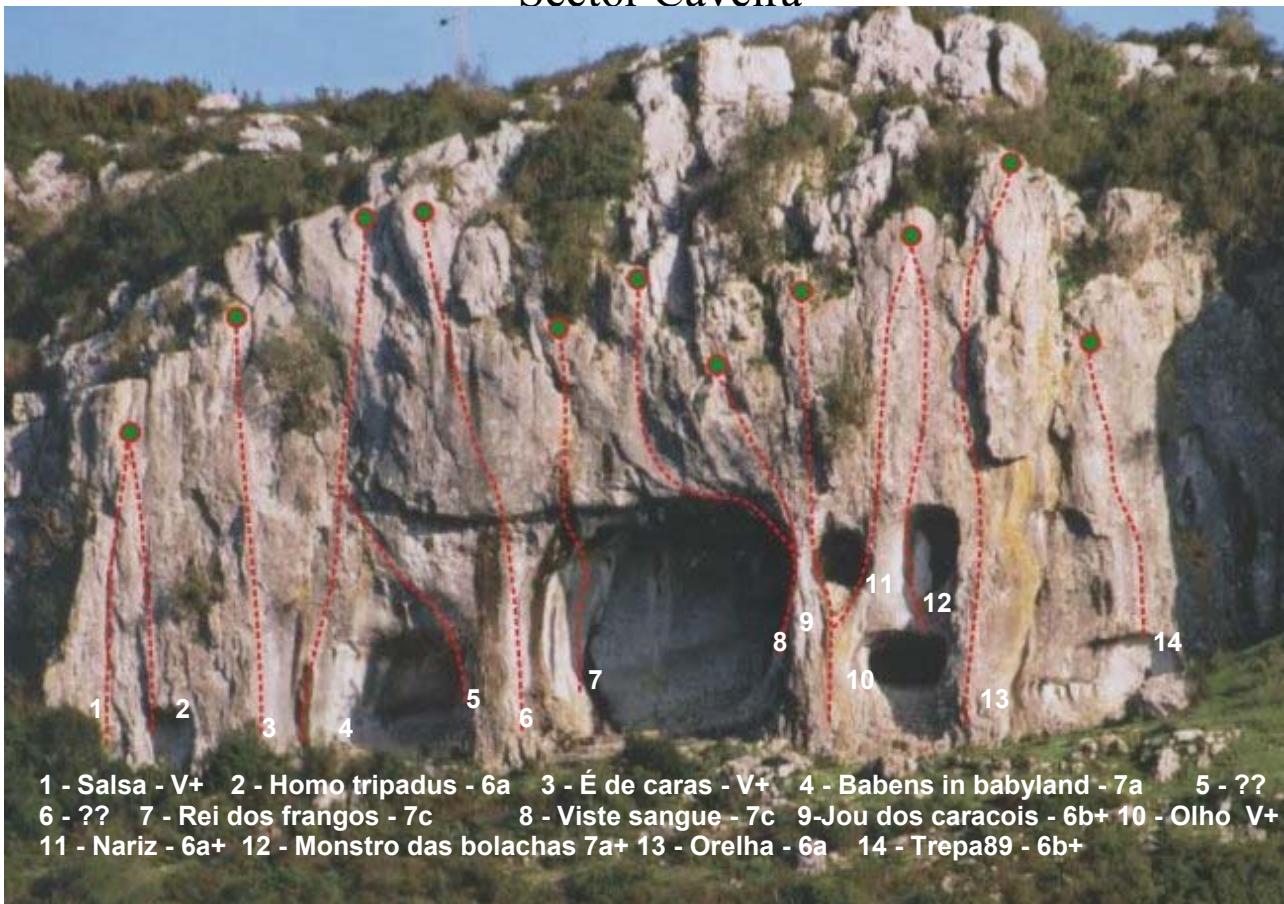


Senhora da Estrela - Redinha

Sector Fendilhona

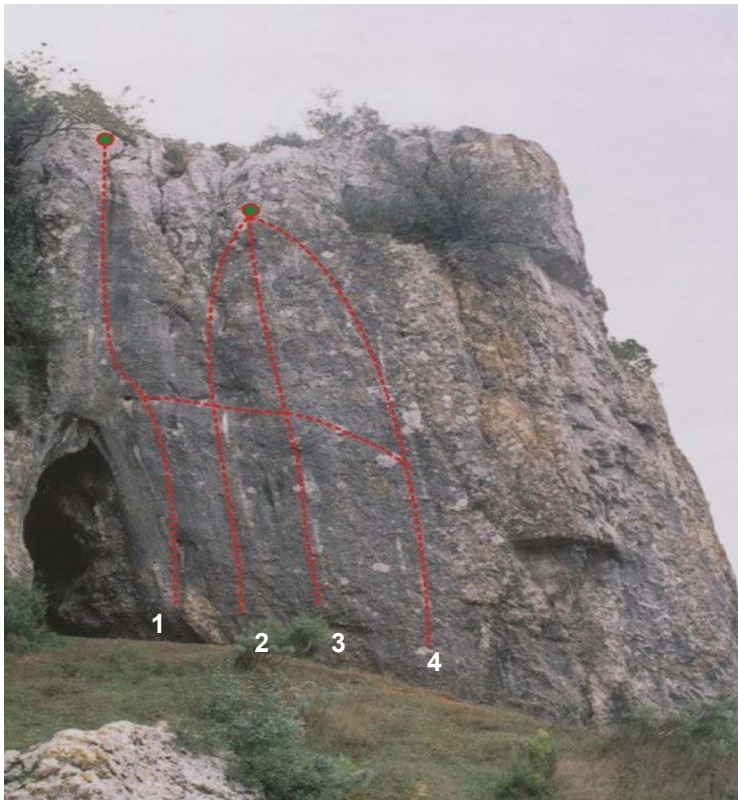


Sector Caveira



Senhora da Estrela - Redinha

Sector Camisola Mágica



- 1 - Passa por mim no pinguim - 7a+
- 2 - Camisola mágica - 7a
- 3 - Electra - 7b
- 4 - Cometa na valeta - 7a+

Travessia - Cometa electromagico - 7b

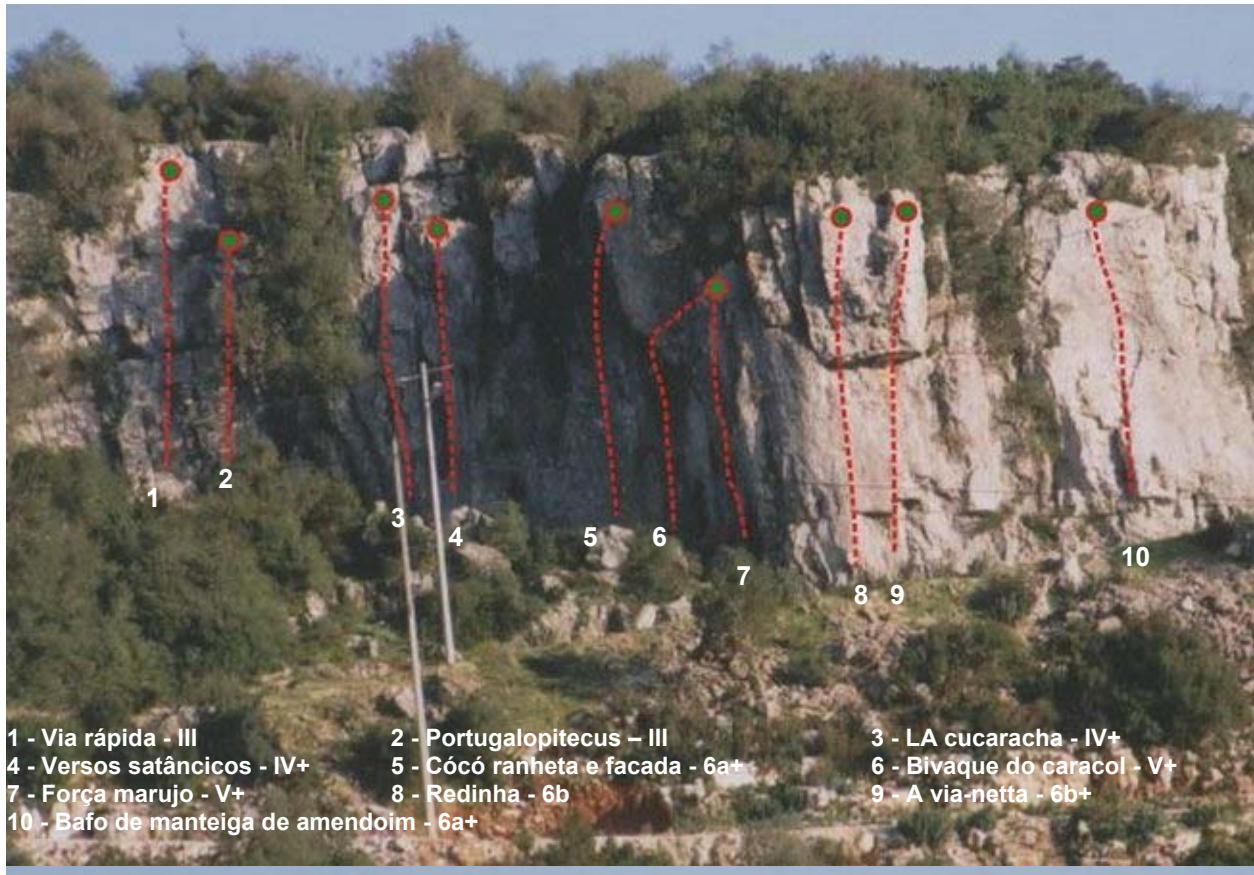
Sector Parque



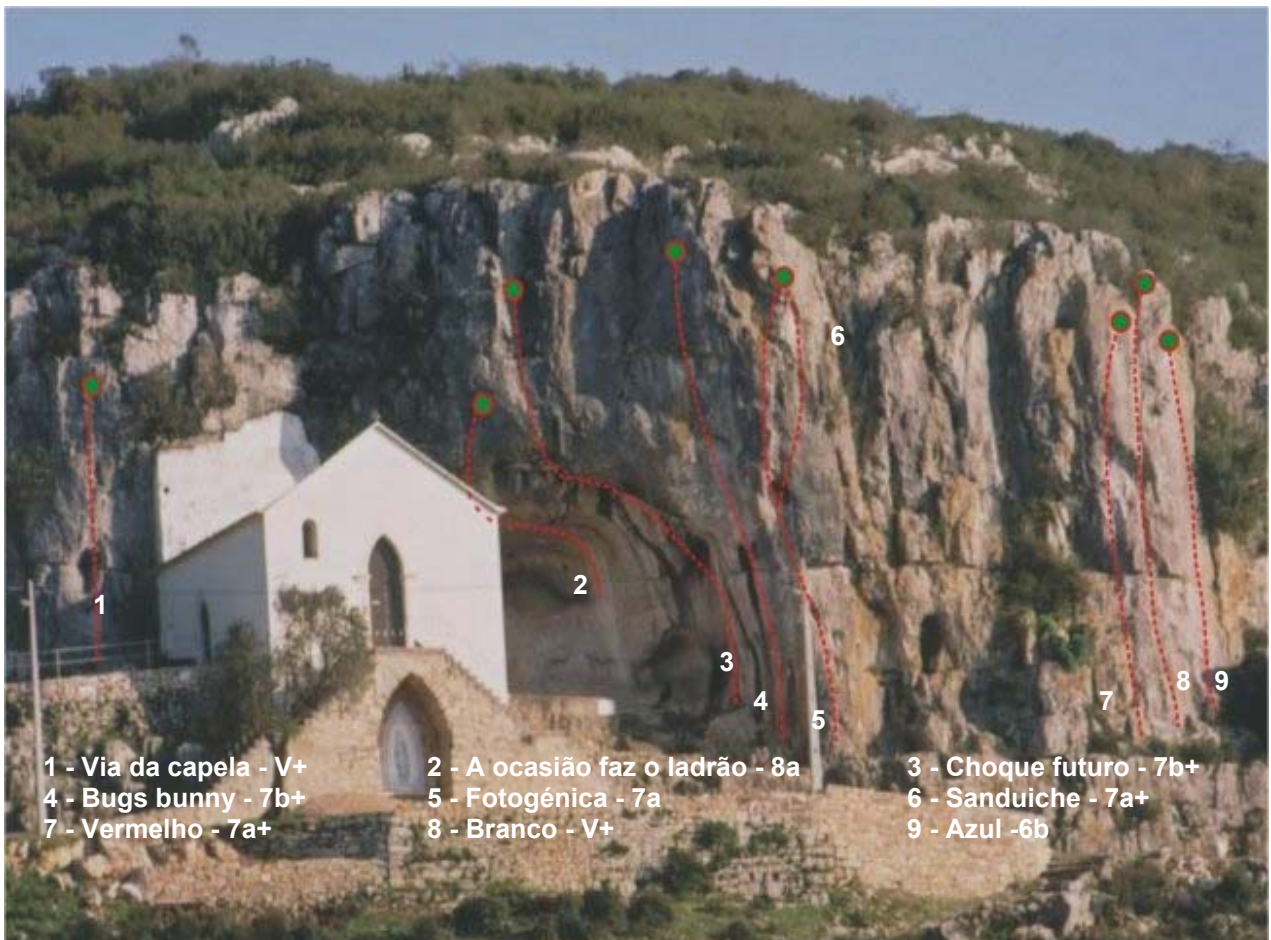
- | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 - Amarelinha - V+ | 2 - Diga a frase - 6a+ | 3 - Morte - 6b+ | 4 - Arco - 6c+ |
| 5 - Oacutte;dea - 6c | 6 - És feliz - 7c | 7 - Abrenuncio - 8a | 8 - Bola de berlim - 7c |
| 9 - Bicho da fruta - 7a | 10 - Páscoa negra - 6c+ | 11 - Mão no buraco - 6a | 12 - LSD25 - 7a+ |

Senhora da Estrela – Redinha

Sector Bivaque do Caracol



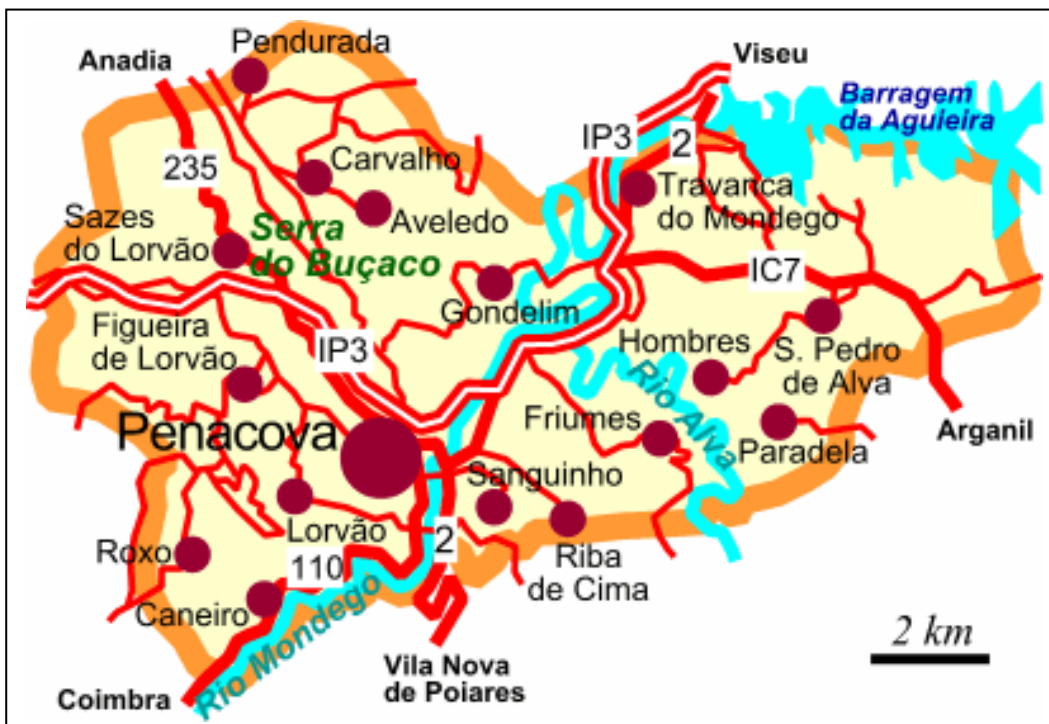
Sector Capela



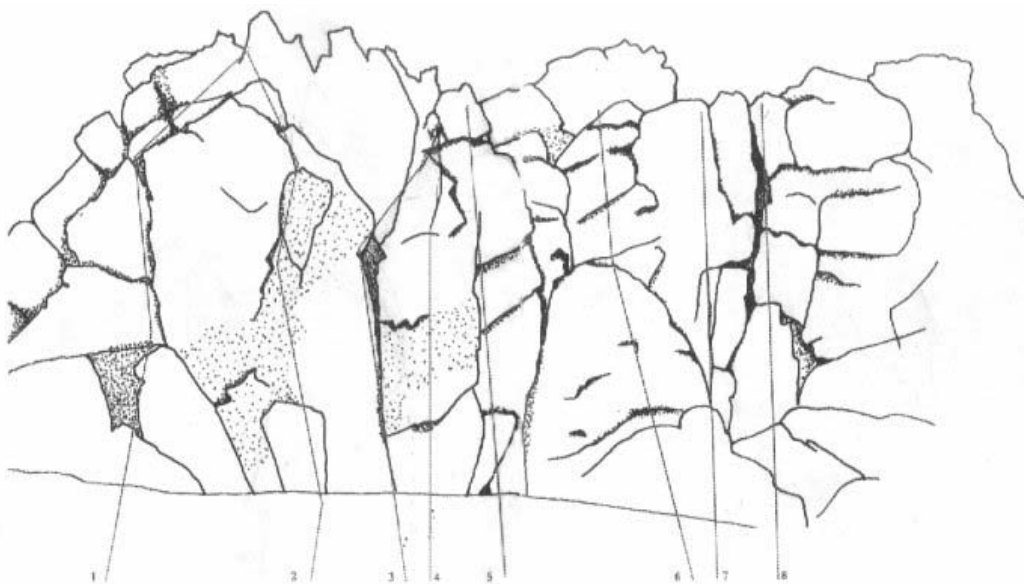
PENACOVA

A Natureza foi deveras generosa aqui, erguendo serras e outeiros, cavando vales profundos ou fazendo o rio Mondego correr pacientemente através de matagais floridos, rudes penedos ou várzeas bem cuidadas pelo homem.

- Como se isto não fosse suficiente, pequenas aldeias de casario branco aninham-se nas encostas e orgulhosos moinhos (em Portela de Oliveira e Gavinhos, por exemplo) enfrentam os ventos mais inclementes que sopram dos montes.
- Os fornos de cal do Casal de Santo Amaro nunca deixam de interessar o visitante, e a paisagem nas barragens da Raiva e da Agueira deslumbra o olhar.
- A própria vila de Penacova é pequenina e risonha, com clima seco e brando e a característica luminosidade que lhe é conferida pelo sol a brilhar nas encostas e o espelho das águas do Mondego. Rodeada de campos verdejantes, é sempre atraente, e ainda se torna mais sedutora em Fevereiro e Março com o esplendor das mimosas floridas.
- Mas o concelho também se orgulha de uma relíquia religiosa e histórica: o Mosteiro de Lorvão. Provavelmente fundado depois da reconquista de Coimbra, em 878, tornou-se famoso pelos seus códices iluminados do século XII e por conter os túmulos de Santa Teresa e Santa Sancha.
- A influência do mosteiro na vida da região foi enorme; um exemplo curioso é a tradicional produção de palitos, que se diz terem sido inicialmente criados pelas freiras para enfeitar bolos e doces.
- Em termos de gastronomia, a escolha parece simples: no Inverno, reina a lampreia; a Primavera traz outros sabores do rio, como a truta grelhada e os peixinhos fritos, enquanto os rigores do Inverno preparam o visitante para as castanhas assadas, a chanfana e doces conventuais como os pastéis de Lorvão, à base de miolo de amêndoa e ovos.

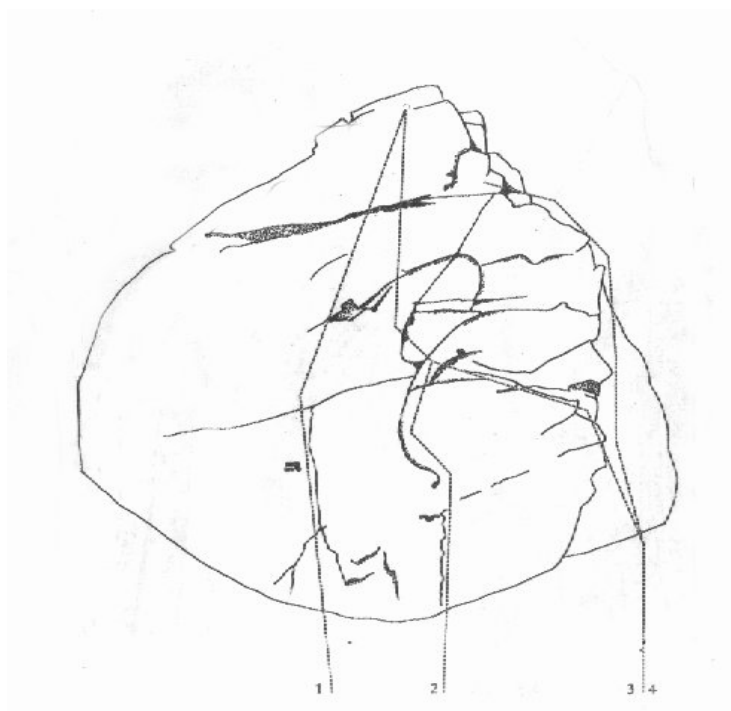


PENACOVA



PENEDO DO CASTRO

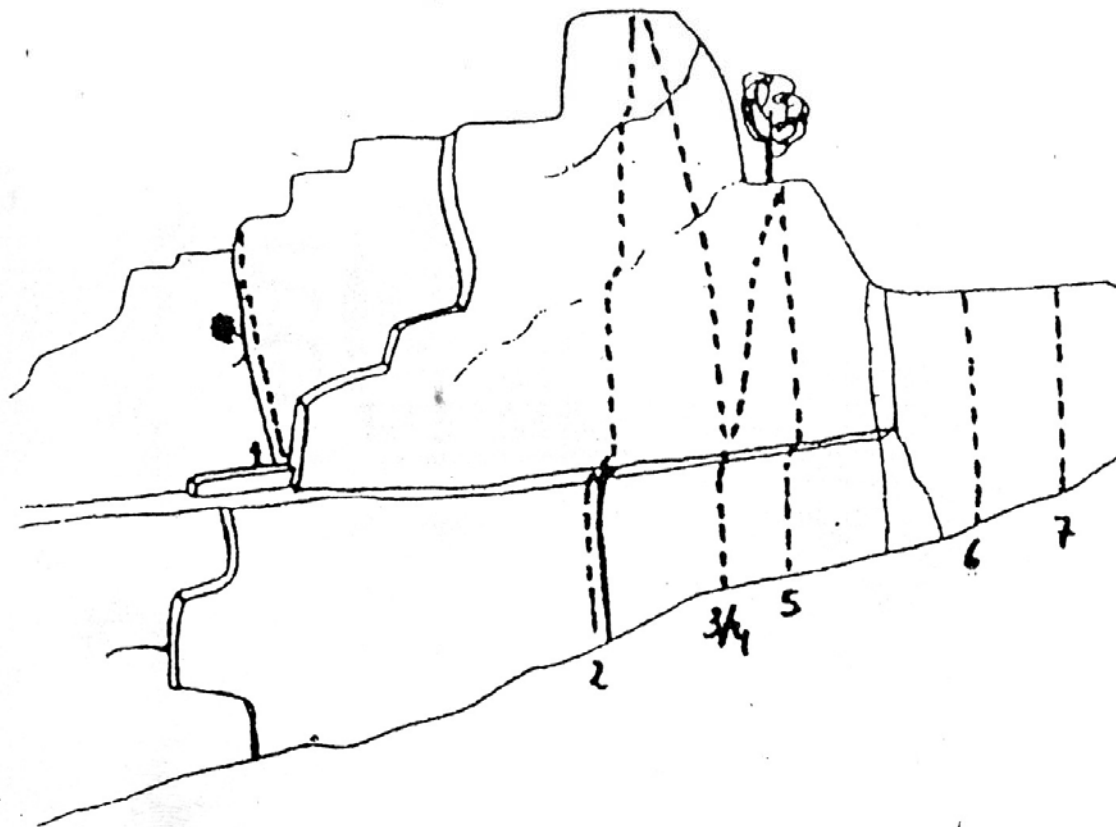
- 1 - Dizzy devil (6c, 10m) 2 - Puta da confusão (6b+, 10m) 3 - Chaminé (6a, 10m) 4 - O céu pode esperar (6b, 10m) e
5 - O sol da meia noite (6a, 10m) 6 - Relaxe (IV, 11m) 7 - Dolce vita (IV, 9m) só topo 8 - Boémios (IV, 9m)



CARVOEIRA

- 1 - Gelatina (7b, 16m) totalmente equipada
2 - Geraldina (6a, 16m) totalmente equipada
3 - Jazz (5b, 16m) equipada no topo
4 - Pássaro louco (V, 16m) totalmente equipada

LIVRARIAS DO MONDEGO



Escalada Clássica

1. Vespas	24 m	5 a	equipada com pitons
2. Ninho	30 m	IV+	5 pitons ao longo da via
3. Ninho II	30 m	IV+	
4. Rasganço	20 m	IV+	
5. Musgos	20 m	5 a	
6. Chocolate	10 m	IV+	
7. Atalho	10 m	IV	equipada com pitons