



CLUBE DE CANOAGEM E ÁGUAS BRAVAS DE PORTUGAL
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
ANO - 2025

(1ª EDIÇÃO)



INTRODUÇÃO

No Presente plano de atividades do Clube de Canoagem e Águas Bravas de Portugal, referente ao ano 2025, irão ser apresentadas e promovidas atividades físicas em ambiente de Rio, um plano bastante completo e exigente em termos organizativos de atividades em Rio, fazem parte dele as descidas “informais” do clube, as festas e eventos tradicionalmente organizados, onde se incluem as organizações dos nossos parceiros de pagaiadas, as formações e as atividades de família.

Para todos os tipos de atividades deste plano, podemos encontrar algumas de iniciação e outras destinadas a praticantes mais experientes.

As atividades apresentadas neste plano estarão sempre dependentes das condições meteorológicas e de outros fatores alheios à Direção, o seu eventual cancelamento ou reagendamento será devidamente comunicado.



Mail geral: ccabp.geral@gmail.com

Mail formação: ccabp.formacao@gmail.com

Site: www.ccabp.pt

Encontre-nos também na nossa página do Facebook e no nosso canal do YouTube



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

2025

PAIVAFEST
RAFTING - KAYAKING - CANOAGEM

CCABP

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
4/5 - Encontro Ribeira da Sertã (Vila da Sertã)	1 - Encontro Juntos pelo Ferreira (Valongo/Gondomar)	1/2 - Livre	5/6 - Livre	3/4 - Livre	7/8 - Expedição Pirinéus
11 - Formação Esquimotagem (Arouca)	8/9 - Livre	8/9 - Formação Águas Bravas Nivel I (Rio Vouga - Sernada)	12/13 - Formação Águas Bravas Nivel II (Rio Paiva - Alvarenga)	10/11 - Livre	14/15 - Expedição Pirinéus
18/19 - Livre	15/16 - Encontro Joca's (Ponte da Barca)	15/16 - Livre	19/20 - Livre	17/18 - Livre	21/22 - Livre
25/26 - Encontro Arouca Rafting Summit (Rio Paiva - Arouca)	22/23 - Livre	25/26 - Livre	24 a 27 - Encontro Paiva Fest (Alvarenga-Aldeia PaivaFest)	24/25 - Saída Rio a Definir	28/29 - Saída Famílias agitadas Rio Vouga - Sernada
		29/30 - Encontro Tamecanos (Mondim de Basto)		31/01 - Livre	
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
5/6 - Livre	2/3 - Livre	6/7 - Livre	4/5 - Livre	1/2 - Livre	6 a 8 - Encontro Festa Natal Rio Paiva
12 - Saída Famílias agitadas (Rio Mondego-Penacova)	9/10 - Livre	13/14 - Livre	11/12 - Formação Águas Bravas Nivel I (Rio Vouga - Sernada)	8/9 - Saída Rio a Definir	13/14 - Livre
19/20 - Livre	16/17 - Livre	20/21 - Encontro Vouga em Festa (Rio Vouga - Sernada)	18/19 - Livre	15/16 - Livre	20/21 - Livre
26/27 - Saída Rio Minho (Melgaço)	23/24 - Livre	27 - Formação Esquimotagem (Arouca)	25/26 - Livre	22/23 - Formação Águas Bravas Nivel II (Rio Paiva - Alvarenga)	27/28 - Livre
	30/31 - Saída Rio a definir			29/30 - Livre	

Apoios



Parceiros



FESTAS E EVENTOS

PAIVAFEST



24 a 27 abril



Alvarenga Arouca

São 4 dias que ilustram perfeitamente como deveria ser o resto do ano. Desde que o nosso corpo se aguente 😊 River all day, Party all night define bem o conceito do nosso festival de Águas Bravas. Esforçamo-nos para que tudo corra bem a quem nos visita. Tentamos que sejam dias de completo relax, onde só o convívio dentro e fora de água importe para a nossa comunidade canoísta. Com o apoio importantíssimo da Câmara Municipal de Arouca, da Junta de Freguesia de Alvarenga e de diversas entidades locais, conseguimos fazer de Alvarenga a Aldeia PAIVAFEST, criando desta forma sinergias entre a nossa família canoísta e a comunidade local. O rio Paiva, e os seus afluentes, garantem-nos troços para remar, o comércio local cerveja para nos hidratarmos e comida para repormos energias, e a organização do evento transportes para o rio e festa interminável.

ORGANIZAÇÃO



PAIVAFEST
RIVER ALL DAY PARTY ALL NIGHT



A organização de um evento desta grandeza só é possível com o apoio da câmara de Arouca, da Junta de Freguesia de Alvarenga e de pequenas indústrias, comércios e estabelecimentos de restauração local.

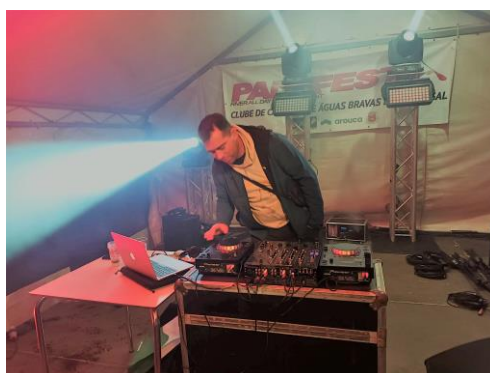
A ideia Aldeia PAIVAFEST é cada vez mais uma aposta desta direção

Faltar ao PAIVAFEST? Considerado por muitos o oitavo pecado mortal!!

CO-ORGANIZAÇÃO



APOIO



FESTAS E EVENTOS

FESTA DE NATAL CCABP



06 a 8 dezembro



Alvarenga Arouca

Este ano o calendário foi generoso connosco e irá permitir termos 3 dias de festa de natal para remarmos no vale do rio Paiva e seus afluentes.

Ao contrário de outras saídas, que não nos preocupamos em organizar nada, nesta temos garantido um restaurante e uma festa no Areinho para os nossos sócios. Queremos comemorar com a nossa segunda família antes de nos dedicarmos às festividades da época com a nossa primeira família.

Os rios serão escolhidos mediante os caudais que se registem na altura. Sabendo que o compromisso de haver equipa para todos os graus de experiência está assumido pela nossa equipa.



VOUGA EM FESTA

NOVIDADE



20 a 21 setembro



Sernada Vouga
Macinhata

Este ano resolvemos retribuir o excelente acolhimento que as pessoas de Sernada do Vouga nos deram com a abertura da nossa escolinha de águas bravas !!!!

Os planos passam por reunir a família canoísta e fazermos uma grande festa no Rio Vouga, convidando todos os locais a participar e a descerem o rio connosco.

Será seguramente uma grande Festa.

APOIO



FESTAS E EVENTOS

ENCONTRO DA SERTÃ

Uma ribeira com caudal e largura de leito digna do seu nome ser Rio da Sertã. Quiseram os nossos antepassados que a sua designação fosse Ribeira da Sertã e cabe-nos a nós respeitar essa decisão. Na realidade, à nossa comunidade, cabe-nos navegar este belo vale e disfrutar dos inúmeros rápidos que ele, ou ela neste caso, tem para nos oferecer. A organização deste encontro está a cargo de alguns canoístas locais, que, mesmo sabendo que o risco de não haver caudal é significativo, tudo fazem para colocar esta zona do país no cardápio dos encontros nacionais de Águas Bravas,



4 a 5 JANEIRO



Vila da sertã

APOIOS



Uma coisa é certa, quando disserem que as condições estão reunidas a confiança é total. Água no rio, equipa para acompanhar os mais inexperientes, refeições com boa gastronomia local e convívio animado são garantidos. Agendem, vamos andado e vendo. Alguma coisa mudamos a data para uns fins de semana a seguir. Ir é certo !!



JUNTOS PELO RIO FERREIRA

No dia 03/02/2024 um grupo sócios, oriundos de localidades próximas do Rio Ferreira, organizou o primeiro encontro “**Juntos pelo Rio Ferreira**”. Este projeto teve como finalidade divulgar o potencial e a beleza da envolvência do Rio Ferreira, especialmente na área da Aldeia de Couce, assim como desenvolver atividades ecológicas ao longo do mesmo, dinamizando o local e reforçando a sua projeção como referência de polo de atividades desportivas outdoor e contribuindo para a despoluição dos rios das Serras do Porto. Este ano iremos organizar a segunda edição com algumas novidades.



1 fevereiro

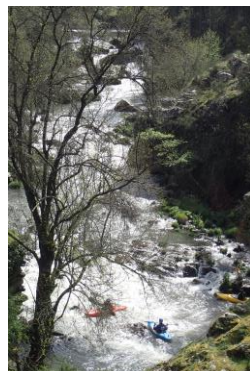


Gondomar

APOIOS



Junta-te a esta nobre causa!!!!



FESTAS E EVENTOS PARCEIROS

JOCA'S PROGRAM

Indo ao encontro do sonho do nosso amigo Joca, transformar a Barca numa capital das Águas Bravas, tanto no panorama nacional como internacional, os seus compinchas da região organizam este evento com muita dedicação e empenho. É obrigatório a presença da comunidade canoísta neste encontro.



15/16 fevereiro



Ponte da Barca

Quando os deuses ajudam temos um sem fim de opções de excelentes rios para navegar. Quando eles insistem em nos dar pouca chuva temos sempre uns troços mais acessíveis do rio Lima. O ambiente? Esse é sempre tops !!!

ORGANIZAÇÃO



TAMECANOS

Uma das mecas de Portugal para a prática do nosso desporto. O rio Tâmega é o Rei da região mas os seus afluentes são inúmeros, de uma beleza impressionante e com secções para todos os gostos. Há sempre o que remar, mesmo em anos mais complicados no que respeita a níveis de precipitação. Fora do rio é difícil de destacar algo.

Tudo é feito por parte dos Tamecanos para receberem bem a nossa comunidade. Desde os lanches, passando pelos petiscos, demorando nos jantares únicos, atravessando os convívios noturnos, Demasiadas razões para não se faltar !!! Presença obrigatória !!!

ORGANIZAÇÃO



EXPEDIÇÕES



Pireneus



7 a 15 Junho



As expedições do Clube de Canoagem e Águas Bravas de Portugal já fazem parte do nosso ADN. Ao longo dos vários anos de existência tentamos organizar uma expedição por ano. Nem sempre é possível mas esforçamo-nos para tal.

No ano de 2024 organizamos uma expedição aos Hautes-Alpes este ano contamos regressar aos Pirenéus. 😊



Para os sócios que nunca tenham participado podemos adiantar alguns tópicos para ficarem com uma ideia de como se desenrolam estas missões:

- Quando possível as viagens serão feitas em viaturas particulares, sendo sempre nosso objetivo levar o menor número de carros possíveis (por todas as razões e mais algumas);
- Tentaremos sempre rumar a diferentes vales onde existam opções para todos os níveis de experiência, com o intuito de remar troços de classe IV de manhã e III à tarde; a decisão dos rios a navegar será tomada em função de caudais, condições meteorológicas e fronteiras abertas ou não;
- O campismo, em parques ou nas margens dos rios, é a principal solução para pernoitar e as decisões serão tomadas mais próximas à data da expedição em função dos caudais;
- Convém todos os participantes levarem alguma comida pois, apesar de tentarmos sempre cozinhar em grupo, nem sempre temos acesso a supermercados;
- Os interessados deverão contactar o Clube através dos habituais canais, preferencialmente via email, para integrarem a lista de participantes;
- No início do mês de Maio serão organizadas sessões presenciais, ou online, para se combinar vários assuntos relacionados com a expedição.



FORMAÇÃO



08/09 março



**Rio Vouga
Sernada**



11/12 outubro



**Rio Vouga
Sernada**



12/13 abril



**Rio Paiva
Alvarenga**



22/23 novembro



**Rio Paiva
Alvarenga**

ÁGUAS BRAVAS I - INICIAÇÃO

Navegação em classe I/II

Formação indicada para quem pretende começar a praticar esta modalidade de canoagem, sem nunca ter tido nenhum ou pouco contacto com este desporto.

No final destes dois dias, de transmissão de conhecimentos, os formandos ficarão aptos para realizar descidas de rio em troços de baixo nível de dificuldade e, caso tenham interesse, para avançarem para a formação de Nível II .

ÁGUAS BRAVAS II – PROGRESSÃO

Navegação em classe II/III

Em dois dias propomo-nos a ensinar várias matérias aos formandos, teóricas e práticas, de forma aos mesmos ficarem com os conhecimentos suficientes para se puderem aventurar a realizar descidas mais animadas, em troços de rio até classe III (navegação à vista, com rápidos em alguma exigência técnica e sem obstáculos perigosos). A abordagem teórica iniciará o primeiro dia de formação, ocupará praticamente toda a manhã, sendo o resto do fim-de-semana dedicado a exercícios práticos em troços do rio Paiva. O “campo base” destes dias será na bela e simpática aldeia de Alvarenga, bem no centro do vale do rio Paiva e rodeada de serras únicas

Damos preferência a interessados que já tenham tido experiência em algum tipo de canoagem e/ou tenham frequentado a formação de nível I.

APOIOS



ÁGUAS BRAVAS III - CONSOLIDAÇÃO

Navegação em classe III/IV

Como em todos anos anteriores, deixamos sempre em aberto, mas sem data definida, a possibilidade de realização de cursos de consolidação de conhecimentos em águas bravas para todos aqueles que estejam interessados em evoluir na nossa modalidade.

PREÇOS

	Com kit água*	sem kit água
Sócio	55 €	45 €
Não Sócio	65 €	55 €

Preço pessoa/course

Nota: por razões de segurança, é obrigatório todos os participantes saberem nadar e encontrarem-se em boas condições físicas

FORMAÇÃO



11 janeiro



Arouca
Piscinas municipais



27 setembro



Arouca
Piscinas municipais

APOIO



ESQUIMOTAGEM

Sem dúvida que esta é a manobra de auto segurança mais famosa no mundo da canoagem de águas bravas. Fundamental para quem pratica águas bravas, e de extrema utilidade para todos os outros ramos da canoagem. Desde o kayak de mar, passando pelo kayak polo até ao kayak surf, é uma manobra que poupa a todos uma "carga de trabalhos". Para quem está de fora a ver um canoísta a esquimotar esta manobra é divertida e surpreendente mas para quem navega pode significar a diferença entre passar um dia divertido ou um dia de frio e sacrifício. Dominar esta técnica desenvolvida pelos esquimós é vital para quem se queira aventurar a remar rios tecnicamente exigentes e que ofereçam algum perigo.



APOIOS



SEGURANÇA E PRIMEIRO SOCORROS

Com esta formação pretendemos preparar os canoístas participantes para efetuarem as suas descidas de rio na máxima segurança possível, utilizando para tal os procedimentos e técnicas que serão ministradas neste curso. Assim sendo, esta Ação destina-se a todos os canoístas de águas bravas, desde os menos experientes aos mais experientes, pois a segurança é fundamental em todas as etapas da sua evolução. Obviamente que consideramos essencial que qualquer canoísta de águas bravas tenha conhecimentos nesta área de modo a poder prevenir acidentes durante as suas atividades desportivas em rios.

Datas Previstas: A confirmar mediante disponibilidade dos formadores.

PREÇOS

	Sócio	Não Sócio
--	-------	-----------

Primeiros socorros	10 €	10 €
--------------------	------	------

Esquimotagem	20 €	25 €
--------------	------	------

Preço pessoa/curso



SAÍDAS CCABP

Proibido
FALTAR



24/25 maio



Rio a definir



26/27 julho



Rio Minho
Melgaço



30/31 agosto



Rio a definir



8/9 novembro



Rio a definir

SAÍDAS INFORMAIS

Não há nada melhor do que as nossas saídas !!! 😊

Fora de brincadeiras, é mesmo verdade. É nas nossas saídas que a magia em torno das Águas Bravas mais se sente. Normalmente são dois dias de descidas para todos os gostos, os mais experientes navegam troços mais puxados e os mais tenrinhos percursos mais acessíveis. Há sempre companhia para os menos experientes se sentirem seguros e poderem esticar um pouco a corda. Fora de água o ambiente é de pura camaradagem. Convívios fortes antes, durante e depois da refeição. Fogueira quando é possível e histórias pela noite dentro.

Refira-se que estas saídas são de carácter informal, não se tratam de encontros organizados. Ao contrário destes, os participantes não estarão assegurados por nenhum tipo de serviço, nem mesmo de qualquer tipo de seguro. A responsabilidade é individual mas as atividades são coletivas.



FAMILIAS AGITADAS

Como os encontros familiares do Mondego têm sido um sucesso resolvemos estender a ideia para outras regiões do país. O conceito é o mesmo, juntar famílias, por os mais novos a remar e socializar bastante. Haverá sempre a possibilidade de se alugar SOT para quem necessitar,



28/29 Junho



Rio Vouga
Sernada



8/9 novembro



Rio Mondego
Penacova

Não faltes e traz a família





APARECE