

09, 10, 11 e 12 JUNHO '11 | pedestrianismo e escalada

### SERRA DA FREITA (AROUCA)

Com base montada no Parque de campismo do Merujal, preparámos um MEGA fim de semana de AVENTURA e contamos convosco! Em 3 dias vamos juntar boa disposição, convívio, natureza, pedestrianismo e escalada em rocha granítica. A não perder!

Ponto de encontro e saída - Sede CMA, dia 09 Junho às 19h

#### Programa

##### Quinta – feira dia 09

- 19 horas saída para Arouca
- 23.30 hora prevista de chegada ao parque de campismo do Merujal.

##### Sexta – feira dia 10

- escalada em rocha havendo na proximidade cerca de 20 vias de escalada em granito.
- pedestrianismo "**Percorso Pedestre da Mizarela**" (10 km, circular, passa na maior queda de água da região. ( 70 metros)

##### Sábado dia 11

- continuação da escalada noutros sectores.
- percurso Pedestre "**Viagem à Pré-História**" (17 km, circular)

##### Domingo dia 12

- desmontagem acampamento
- regresso a Setúbal

**Inscrições Limitadas (até 01 de Junho):**

<http://www.cmarrabida.org/inscricaooserradafreita.html>

Mais informações (preços, etc) > [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org)

---

**Clube de Montanhismo da Arrábida**

Rua Alameda do Pinheiro n.º 6 cv-tz

2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org) | [www.cmarrabida.org](http://www.cmarrabida.org)

