

Pedestrianismo | 25 Agosto | Arrábida

# ARRÁBIDA ÀS ESCURAS

No 30º aniversário do Clube de Montanhismo da Arrábida, escolhemos um percurso arrojado desde a Comenda até ao Vale da Rasca, passando por matas sombrias e fechadas, e subindo a um miradouro sobre a Várzea da Comenda podendo daí avistar toda a Península de Tróia.

Este percurso, que terá lugar no Sábado dia 25 de Agosto, é circular e tem grau de dificuldade médio baixo, com a excepção da ascensão ao miradouro que terá uma acentuada inclinação.

Venha acompanhar-nos nesta noite de Verão pela nossa Arrábida!

### Dados Técnicos

- **Ponto e hora de encontro:** 21:30h – parque de merendas da Comenda (estacionamento)
- **Início do percurso:** 22h | **Duração:** aprox. 3,30h
- **Topologia:** Percurso circular | **Distância:** 12 Km
- **Desnível:** 80% plano / 20% desnível acentuado | **Dificuldade:** Média Baixa 3– (0–5)

### A não esquecer

- Frontal ou lanterna (e conjunto de pilhas suplentes)
- Pequeno lanche e água q.b.
- Calçado confortável e roupa adequada

### Custos inscrição

- **Sócios CMA com quotas em dia:** 0€
- **Praticantes c/ Licença FCMP (abrangidas seguro Modalidade A,B, C, D ou E:** 0€
- **Praticantes s/ Licença FCMP :** 4€ (para activação seguro desportivo Liberty Seguros)

### Inscrições obrigatórias e limitadas até 22 Agosto

NIB CMA: 003600439910018875487

As inscrições podem ser pagas via transferência bancária, ou na sede CMA: 4ª. feira 19h às 21h. Após pagamento por transferência, envie-nos por email o comprovativo com o seu nome.

**Inscrições online** <http://www.cmarrabida.org/inscricaoproxactividade.html>

**Responsável actividade** Ivo Raposo 962727429

### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz | 2910-901 SETÚBAL

Tel/Fax 265724345 | Tlm 925009184

[cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org) | [www.cmarrabida.org](http://www.cmarrabida.org) | [facebook.com/cmarrabida](https://www.facebook.com/cmarrabida)

