

25 SETEMBRO '11 | percurso pedestre @ Sesimbra

“À Volta do Espichel”

O Cabo Espichel situa-se na costa portuguesa, a ocidente da vila de Sesimbra. Aqui encontra-se o Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel - também conhecido por Santuário de Nossa Senhora da Pedra Mula. Segundo reza a lenda, no século XIII, o local foi muito popular junto dos peregrinos, depois de um homem ter tido uma visão de uma grande luz que brilhava sobre o Cabo (para acalmar um temporal e “iluminar o oceano como se fosse dia”). Lá chegado, teria visto Nossa Senhora subindo no dorso de uma mula pela rocha acima. As pegadas correspondem, na realidade, a vários trilhos fossilizados deixados por dinossauros durante o período Jurássico.

Apesar de se situar numa zona isolada, tanto o Farol como o Santuário constituem um importante motivo de interesse da região. É neste contexto histórico e paisagístico que terá início o nosso percurso pedestre de Setembro, o qual seguirá pelas falésias em direcção ao Forte da Baralha, terras da Azóia, regressando depois por trilhos de terra batida ao longo das falésias de volta ao Cabo Espichel, com passagem pelas pegadas fossilizadas dos Dinossauros.

Programa

09H00 - Encontro no Cabo Espichel

09H30 - Início do percurso

14H00 - Fim do percurso

Dificuldade: baixa | **Duração** (Tempo de marcha): 3h00 | **Distância:** 12 Km | **Tipologia:** Circular
Tipo de Terreno: 100% em trilhos e estrada de terra batida | **Material Aconselhável:** Calçado confortável, chapéu, roupa adequada à meteorologia do dia (quente e/ou impermeável), protector solar, água, merenda e boa disposição.

Data limite inscrição: 21 Setembro | **Inscrições obrigatórias e limitadas**

Sócios CMA com quotas em dia: gratuito | Não sócios: 3 euros (inclui seguro Liberty)

As Inscrições podem ser pagas via transferência bancária, ou na Sede CMA: 4ª feiras 19h às 21h.
Após pagar, envie-nos por email o comprovativo de transf. bancária com a indicação do seu nome.

NIB CMA (Montepio Geral) 003600439910018875487

Inscreva-se já através do site CMA: <http://www.cmarrabida.org/inscricaooproximidade.html>

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 | www.cmarrabida.org

