

Actividade de Montanha | 30 Junho a 01 Julho 2012 | Serra da Estrela

# ESTRELA VERDE

Paisagens inesquecíveis, um dos melhores queijos de Portugal, cães pastores, nascentes, rios e cascatas, uma gastronomia irresistível, e muito convívio e boa disposição! Estes são os ingredientes que fazem o segredo do sucesso da Actividade de Montanha – Estrela Verde, levada a cabo pelo Clube de Montanhismo da Arrábida e que este ano conta com a sua 10ª edição! O Verão deu-lhe um nome de verde pela ausência da neve, deixando a nu um vasto e maravilhoso conjunto de belezas naturais que se escondem no Inverno.

## Programa

### Sexta- Feira 29 de Junho (facultativo)

Deslocação para a Serra ao final do dia com pernoita livre (possibilidade de acampar no Covão d'Ametade)

### Sábado 30 de Junho

**Ponto e hora de encontro:** 9h – Covão d' Ametade (parque de estacionamento)

**Início do percurso:** 9:30h – Covão d' Ametade (parque de estacionamento)

**Duração:** aprox. 7 horas

**Topologia:** Percurso circular

**Distância:** 18,3 Km

**Desnível:** Acumulado 1100m

**Grau de Dificuldade:** Média alta – grau 4 (0-5)

**Pontos de Interesse:** Covão d' Ametade; Nave de Stº. António; Covão da Mulher; Terroeiro; Cântaros; Candeeira; Vale do Zêzere.

### Domingo – 01 de Julho

**Ponto e hora de encontro:** 10h – Covão d' Ametade (parque de estacionamento)

**Início do percurso:** Centro de Limpeza de Neves (local a confirmar)

**Duração:** aprox. 3 horas

**Topologia:** Percurso circular

**Desnível:** Pouco elevado

**Grau de Dificuldade:** Média baixa – grau 2 (0-5)

**Pontos de Interesse:** Pois Brancos; Curral do Vento; Penhas da Saúde

## 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://facebook.com/cmarrabida)



## Dados Técnicos

- Uso de roupa e calçado apropriado para act. de montanha (roupa quente e impermeável)
- Material de campismo para opção de pernoita em tenda (tenda, colchonete, saco cama)
- Água e comida suficientes para garantir autonomia durante os percursos de ambos os dias

## Custos inscrição

- Sócios CMA sem Carta de Montanheiro: 5€
- Sócios CMA portadores de Carta de Montanheiro: 0€
- Não sócios sem Carta de Montanheiro: 10€
- Não sócio com Carta de Montanheiro: 5€

### Inscrições obrigatórias e limitadas até 27 de junho

(podem ser encerradas antecipadamente se for atingido o número máximo de participantes)

**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/inscricaoestrelaverde2012.html>

## Mais info

A Serra da Estrela é a montanha mais alta de Portugal Continental, elevando-se aos 2000 metros de altitude, sendo apenas superada pela montanha do Pico nos Açores. A Serra da Estrela integra a mais vasta cordilheira do Sistema Central no Subsistema chamado Sistema Montanhoso Montejunto-Estrela, desenvolvendo-se no sentido Sudoeste-Nordeste que termina no “Cume-Pai” na Serra de Gredos em Espanha - o Pico Almanzor.

Para proteger a Serra da Estrela foi constituído em 1976 o Parque Natural da Serra da Estrela, instituindo-se de imediato como a maior área protegida do país. A sua criação é justificada por todas as inúmeras riquezas deste verdadeiro património natural, não só ao nível da fauna e flora, como também ao nível cultural, histórico e gastronómico. A Serra da Estrela é também conhecida pela sua orografia de proporções colossais, de onde se destaca os Cântaros, (Gordo, Magro e Raso) sendo o Cântaro Magro o mais imponente, mas não só, pois um pouco por toda a serra existem rochedos de formas semelhantes a rostos humanos ou a animais, que lhes deram nome, como é o exemplo da Cabeça da Velha ou a Cabeça do Faraó.

### 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://facebook.com/cmarrabida)

