

Montanhismo | 29 e 30 Junho 2013 | Serra da Estrela

# ESTRELA VERDE

O CMA irá realizar a **10ª edição** da Actividade de Montanha – **Estrela Verde** – no coração da Serra da Estrela, que nesta época do ano deixa a descoberto um vasto e riquíssimo conjunto de belezas naturais que habitualmente se escondem debaixo do manto branco de neve.

O planalto do maciço central será o palco principal, dando-nos a sensação de total isolamento, ainda que lá bem do alto sejam visíveis inúmeras localidades nas redondezas! Esta actividade tem como objectivo a prática do pedestrianismo em ambiente de montanha.

Esta 10ª edição será feita em autonomia, criando um grau de dificuldade superior integrando assim o verdadeiro espírito do montanhismo, onde **todos os participantes terão que levar todos os mantimentos necessários para os dois dias, sendo por isso, actividade de dificuldade muito superior a percursos de igual distância.**

## Dados Técnicos

### Sábado 29 de Junho – Covão d' Ametade >> Vale do Rossim

- Ponto de encontro: 9:00h Covão d' Ametade
- (Parque de Estacionamento) N 40° 19'41.10 O 007° 35'12.93
- Saída para percurso: 9:30h
- Grau de dificuldade: elevado – 5 (0-5)
- Distância aprox.: 14 km | Duração aprox.: 7 horas
- Desníveis: alguns desniveis de média inclinação
- Chegada prevista: 16:30h
- Montagem de acampamento para pernoita

*Obs: no Vale do Rossim existe ponto de abastecimento de água potável*

### Domingo 30 de Junho – Vale do Rossim >> Covão d' Ametade

- Desmontagem de acampamento
- Saída para percurso: 9:00h
- Grau de dificuldade: elevado – 5 (0-5)
- Distância aprox.: 13 km | Duração aprox.: 6 horas
- Desníveis: alguns desniveis de média inclinação/superior
- Chegada prevista: 15:00h

---Fim da actividade---

## 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)



## Equipamento necessário para autonomia

- Mochila de travessia (grande capacidade)
- Tenda + colchonete + saco cama quente
- Frontal ou Lanterna
- Roupa adequada (fresca p/ dia e quente p/ noite)
- Casaco impermeável – corta vento
- Calçado de sola aderente e adequado ao pé (bota caminhada)
- Água e alimentação para os dois dias
- Protecção para o sol (chapéu + protector solar)

## Custos inscrição

- **Sócios CMA com quotas em dia; praticantes com Licença FCMP (seguro modalidade A,B, C, D ou E: gratuito**
- **Praticantes não associados CMA; sem Licença FCMP : 4€ (para activação seguro desportivo Liberty Seguros)**
- **Despesas adicionais de transporte e alojamento não incluídos, são por conta dos participantes**

**Inscrições limitadas e obrigatórias até 26 Junho** (podem encerrar antes da data)

**NIB CMA: 003600439910018875487**

As inscrições podem ser pagas via transferência bancária ou na sede CMA: 4<sup>a</sup>. feira 19h às 21h.  
Em caso de pagamento por transf. bancária, envie-nos por email o comprovativo com o seu nome.

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

## 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)

