

Pedestrianismo | 24 Março 2013 | Sesimbra

# ROTA do ESPICHEL

**Pontos de interesse:** Cabo Espichel, Santuário de N<sup>a</sup> Senhora do Cabo Espichel (também conhecido por Santuário de N<sup>a</sup> Senhora da Pedra Mua), pegadas de dinossauro do período Jurássico, Farol, Forte da Baralha (falésias), Azóia.

## Dados Técnicos

- Hora e Ponto de encontro: 09h00 | Cabo Espichel
- Início: 09h30 | Fim 14h
- Duração (tempo de marcha): 4 horas | Distância: 12 Kms
- Grau de dificuldade: Baixa | Topologia: Circular
- Tipo de Terreno: 100% em trilhos e estrada de terra batida.

## A não esquecer

- Calçado confortável com sola aderente, chapéu, roupa adequada ao tempo, protector solar, água, merenda leve, câmara fotográfica e boa disposição.

## 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)

## Inscrições limitadas e obrigatórias até 20 Março

(podem encerrar antes caso seja atingido o número máximo de participantes)

**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)

