

Pedestrianismo | 27 Outubro 2013 | Sintra

SINTRA – DO MAR À SERRA

Esta actividade realiza-se na serra de Sintra. Partiremos da aldeia da Biscaia até ao Cabo da Roca, por caminhos de pé posto junto ao mar, que nos permitirão encher o olhar de escarpas imponentes e um mar imenso. Conquistada a Roca partiremos rumo à Peninha por caminhos sinuosos, sombrios e mágicos. Do alto da peninha sempre com o mar como horizonte, descemos de novo á Biscaia onde terminaremos o nosso percurso.

Sintra é como a sereia que encanta os marinheiros com as suas melodias. Não se deixem encantar, será um percurso muito bonito mas será igualmente um percurso com um nível de dificuldade mais exigente.

Hora e ponto de encontro: 08h30 (atenção que a hora de inverno entra em vigor na noite de sábado para domingo) Aldeia da Biscaia, no final da rua da Biscaia

GPS: N 38 45' 31.2" W 009 28' 22.6"

Como chegar à Biscaia: sair da Malveira da Serra em direcção ao Cabo da Roca pela estrada N247, cerca de 2km depois de sair da Malveira da Serra, encontrarão placas do lado esquerdo da estrada com a indicação "Biscaia" e "Figueira do Guincho", seguem a estrada de empedrado até ao final (não viram para a Figueira do Guincho!).

Hora início: 09h00

Distância: 22 Km | **Nível dificuldade:** Elevado | **Tipologia:** Circular

Recomendações

- Botas de caminhada, ou calçado confortável e com bom rasto.
- Bastões de caminhada
- Chapéu para o sol
- Agasalho (Sintra é fresca)
- Água e farnel
- Boa disposição

Custos inscrição

- Sócios CMA com quotas em dia; praticantes com Licença FCMP (seguro modalidade A,B, C, D ou E: gratuito)

Clube de Montanhismo da Arrábida

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

Tel/Fax 265724345 | Tlm 925009184

cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org | facebook.com/cmarrabida



- **Praticantes não associados CMA; sem Licença FCMP** : 4€ (para activação seguro desportivo Liberty Seguros)

Inscrições limitadas, obrigatórias e só confirmadas após pagamento. Data limite 23 Outubro (podem encerrar antes da data)

NIB CMA: 003600439910018875487

As inscrições podem ser pagas via transferência bancária ou na sede CMA: 4ª. 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 | www.cmarrabida.org | [facebook.com/cmarrabida](https://www.facebook.com/cmarrabida)

