

Pedestrianismo | 30 Setembro | Arrábida

# ROTA DAS CRUZES

Este percurso será semelhante ao percurso "Arrábida às Escuras", mas diurno.

Da Comenda até ao Vale da Rasca, participem nesta caminhada por matas e vales frondosos, a qual terá paragem obrigatória no miradouro sobre a Várzea da Comenda. Daí teremos uma vista privilegiada para a vasta península de Tróia.

Percurso circular e de dificuldade média-baixa, excepto a subida ao miradouro com acentuada inclinação.

### Dados Técnicos

- **Ponto e hora de encontro:** 09h00 – parque de merendas da Comenda (estacionamento)
- **Início do percurso:** 09h30 | **Duração:** aprox. 3,30h
- **Topologia:** Percurso circular | **Distância:** 12 Km
- **Desnível:** 80% plano / 20% desnível acentuado | **Dificuldade:** Média Baixa 3- (0-5)

### A não esquecer

- Merenda leve e água q.b.
- Calçado confortável, chapéu, roupa adequada ao tempo, câmara fotográfica.

### Custos inscrição

- **Sócios CMA com quotas em dia:** 0€
- **Praticantes c/ Licença FCMP (abrangidas seguro Modalidade A,B, C, D ou E:** 0€
- **Praticantes s/ Licença FCMP :** 4€ (para activação seguro desportivo Liberty Seguros)

### Inscrições obrigatórias e limitadas até 26 Setembro

(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/inscricaoactividade.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)

