

26 JUNHO '11 | percurso pedestre

SERRA DE SINTRA

Neste percurso vamos fazer uma viagem a algumas das áreas mais verdes da Serra de Sintra, onde em alguns locais sentiremos que somos transportados para uma qualquer floresta tropical. O verde e a água (veremos!) serão uma constante ao longo do percurso. Preparámos ainda dois pequenos desafios, um no início do percurso e outro no final...

Hora: 10h | **Tipologia:** Circular | **Extensão:** 10Km | **Duração:** 4h | **Dificuldade:** Média

Local de Concentração: Parque de Estacionamento do Convento dos Capuchos

Data limite inscrição: 22 Junho

Inscrições obrigatórias e limitadas (para activação de Seguro de Acidentes Pessoais)

Valor inscrição

Sócios CMA com quotas em dia: **gratuito** | Público em geral: **3 euros**

NIB CMA (Montepio Geral) 003600439910018875487

Inscrições podem ser pagas via transferência bancária, ou na Sede CMA: 4ª feiras 19h às 21h

Após pagar, envie-nos por email o comprovativo de transf. bancária com a indicação do seu nome.

Material aconselhado

Vamos passar em algumas zonas com a vegetação mais fechada de modo que a utilização de calças é aconselhada / · Água e pequeno lanche / · Um agasalho leve / · Botas ou calçado apropriado para caminhar.

Como chegar

O melhor caminho é sair da Vila de Sintra em direcção ao Palácio da Pena e Castelo dos Mouros, depois de muitas curvas e contra-curvas, encontrarão um desvio para a esquerda para o Palácio da Pena e Castelo dos Mouros, aqui, **em vez de sair para esquerda continuam em frente**, passados alguns kms, encontram a estrada para a direita que vai para o Convento dos Capuchos, o Parque de estacionamento fica junto ao convento.

Contactos: Mário Nogueira - 917 276 231 / cma@cmarrabida.org

Inscreeva-se já através do nosso site em: <http://www.cmarrabida.org/inscricaoaproxactividade.html>

Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n.º 6 cv-tz
2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org

