

Pedestrianismo | 28 Outubro | Sintra

## DESAFIO SINTRA

### Dados Técnicos

- **Ponto e hora encontro:** 08h00 | Igreja de Malveira da Serra (GPS 38.752815,-9.449716)
- **Hora início:** 08h30
- **Hora fim:** 17h00 (aprox.)
- **Topologia:** Percurso circular (Malveira – C. Roca – Malveira)
- **Distância:** 20 Km (aprox.)
- **Desnível:** (aprox.) 700 m
- **Dificuldade:** Média Elevada
- **Itinerário:** Malveira da Serra, Almoinhas Velhas, Biscaia, Cabo da Roca, Praia da Ursa, Azoia/Ulgueira, Peninha, Monge, Malveira da Serra.

### A não esquecer

- Merenda reforçada 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 limitadas a 20 participantes, até 24 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: 4<sup>a</sup>. feira 19h às 21h.  
Após pagamento por transferência, envie-nos por email o comprovativo com o seu nome.

### Inscrições online

<http://www.cmarrabida.org/inscricaoproxactividade.html>

### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n° 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)

