

# TRILHO DOS APALACHES & ESCALADA


SERRA DO MURADAL | OLEIROS

1 - 2 - 3 MAIO

Início: 09h30

Parque de Campismo de Oleiros

## AVENTURA NA MONTANHA

 PR 9 "Trilho do Callum" 11.5Km

 Grande Rota Muradal-Pangeia (GR38)

 Miradouros com vistas únicas


 Capelas, fontes e casario em xisto

## INCLUI: Via Ferrata e Escalada

 Guias Especializados

 Caminhada & Escalada

ALOJAMENTO: Parque de Campismo de Oleiros

 Tenda ou Bungalow

INFO & INSCRIÇÕES:

[www.cmarrabida.org](http://www.cmarrabida.org)



Clube de Montanhismo da Arrábida





# Oleiros 2026 / Serra do Muradal

## Montanhismo, Escalada e Via Ferrata

### Três dias de atividade em plena Serra do Muradal

Nos dias **1, 2 e 3 de maio**, o Clube de Montanhismo da Arrábida promove uma atividade multiactividade em **Oleiros / Serra do Muradal**, com base logística no **Parque de Campismo de Oleiros**.

### Datas e encontro

Após saída (a combinar) de Setúbal às 07:00H no dia **1 de maio**, a concentração dos participantes terá lugar às **10h00**, no **Parque de Campismo de Oleiros**, prolongando-se a atividade até ao dia **3 de maio**, às **15h00**. A deslocação e a estadia são da responsabilidade de cada participante. Sugere-se a partilha de viaturas, permitindo diminuir custos individuais e a pegada ambiental da atividade.

### Programa técnico

A atividade integra **dois percursos pedestres** de aproximadamente **11,5 km** e **10 km**, **escalada** na via/sector “**Crista do Zebro**” e noutras vias da zona do Muradal, bem como a **Via Ferrata do Muradal**. O clube assegura apoio técnico e disponibiliza o equipamento técnico necessário para as componentes específicas da atividade.

### Alojamento, alimentação e inscrição da responsabilidade do participante

Os participantes poderão **acampar no Parque de Campismo de Oleiros** ou optar por outras soluções na zona, incluindo **bungalows** e **alojamento local**. Serão também disponibilizados contactos úteis de alojamentos na área de Oleiros, permitindo a cada associado escolher a opção mais adequada às suas necessidades.

A participação está sujeita a **inscrição obrigatória** gratuita para associados com **seguros incluídos**, sendo esta uma atividade **exclusiva para associados do CMA** e com **vagas limitadas**.

**Inscrições:** [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org)

- Nome completo e data de nascimento
- N° de associado
- Informar do meio de deslocação