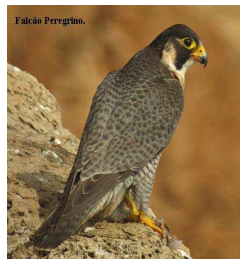
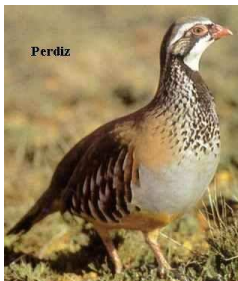


## Alguns exemplares da fauna e da botânica da Arrábida



Falcão Peregrino.



Perdiz



Genetta



Texugo



Rosa Albardeira



Medronho

## O Parque Natural da Arrábida

A instalação do Parque Natural da Arrábida (Decreto-Lei nº 622/76, de 28 de Julho) visou proteger os valores geológicos, florísticos, faunísticos e paisagísticos locais bem como testemunhos materiais de ordem cultural e histórica.

O valor da fauna e flora marinhas da costa Arrábida foi contemplado através de uma Reserva Marinha contígua. Na zona do cabo Espichel a protecção visa as arribas marinhas, espécies vegetais endémicas, a nidificação de aves e a preservação de icnofósseis.

A **Arrábida** é uma verdadeira relíquia científica internacional. Desenvolve-se a oeste da cidade de Setúbal, constituindo um rectângulo paralelo ao mar cujos vértices são as proximidades de Setúbal, Palmela (serra do Louro), Santana e os arredores de Sesimbra (serra do Risco). Além da Arrábida, engloba as serras do Risco, São Luís, Gaiteiros, São Francisco e Louro, onde as cristas rochosas rompem o denso matagal mediterrânico. No pendor da serra que cai quase a pino sobre o mar formaram-se pequenas praias de areias finas. O relevo irregular e o solo calcário permitiram o desenvolvimento e manutenção de um coberto vegetal de tipo mediterrânico - o Maquis.

Nas matas do **Solitário**, **Coberta** e do **Vidal**, observam-se magníficos exemplares de medronheiro, aroeira, aderno e também da urze e do folhado. Este delicado património natural é preservado por várias reservas: a integral, a botânica, a geológica e a paisagística. A Pedra da Anicha é o ex-libris da Arrábida. Está a 100 metros da costa, na praia do Portinho da Arrábida e tem 60 metros de comprimento. A enorme diversidade biológica que apresenta deve-se aos fundos arenosos sobre os quais assenta.

Neste parque natural também podemos encontrar o Museu Oceanográfico, localizado na Fortaleza de Santa Maria da Arrábida do século XVII.

Actualmente está a ser formalizada a candidatura a Património da UNESCO de toda esta área natural, com o objectivo da sua protecção e divulgação a nível mundial.

Excelente ambiente para a prática do PEDESTRIANISMO com vários percursos que são possíveis de consultar através do site:

<http://portal.icnb.pt/ICNPortal/vPT2007-AP-Arrabida/Visitar+Area+Protegida/Sugestoes+Visita/Percursos+pedestres/percurso+dos+moinhos+-+arrábida.htm>

## PERCURSO PEDESTRE

Setúbal



Organização



# "TRANS-ARRÁBIDA" 2010

## SERRA DA ARRÁBIDA

### 30 de Maio 2010



"Seja pró-activo e aposte numa melhor qualidade de vida, num ambiente saudável e numa vida mais salutar.

Pratique **PEDESTRIANISMO NATURAL POR UM FUTURO SUSTENTÁVEL**.

Limite o seu impacto na prática do PEDESTRIANISMO  
Equipamento — Transporte — Alimentação — Ambiente"

FCMP 2009

## Atenção!!

**Este percurso está limitado a nº de inscrições confirmadas com o respectivo pagamento até à data limite de**

**26 Maio de 2010**

### Custos da Inscrição:

Carta de Montanheiro - *Gratuito*

Carta de Campista (s/ seguro) - **2 euros**

Sócios Clube Montanhismo Arrábida s/seguro - **2 euros**

Restantes Participantes: **5 euros** (inclui seguro e transporte para o local de início do Percurso)

## Ficha Técnica

**Data:** 30 de Maio 2010

**Ponto de Encontro:** 9 horas no Portinho da Arrábida, frente à "Casa do Gaiato" ou paragem do autocarro

**Início:** 10 horas - Parque de Merendas do Alambre

**Chegada:** Portinho da Arrábida

**Distância:** 13 km

**Duração prevista do Percurso:** 5 horas

**Nível de Dificuldade:** Médio/Alto

**Âmbito:** Calendário Nac. da **FCMP** e caracterizado por Desportivo, Ambiental e Paisagístico

**Tipo de Percurso:** Linear

**Desníveis:** 1 forte ascendente, subida ao Alto de Formosinho e 1 descendente moderada até ao Portinho da Arrábida.

### RECOMENDAÇÕES

- ⇒ **Trazer bastante água !!**
- ⇒ **Chapéu e protector solar factor +20**
- ⇒ **Merenda**
- ⇒ **Roupa confortável e leve**
- ⇒ **Calçado confortável e meias já feitas ao pé, que sejam adequadas para caminhadas longas.**
- ⇒ **Máquinas Fotográfica (para quem gosta de boas fotos)**
- ⇒ **Espírito Desportivo e boa disposição**

### Contactos

**Clube de Montanhismo da Arrábida**

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

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

265724345 / 925009184

**Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal**

Tel.218126890 Fax. 218126918

[www.fcmpportugal.com](http://www.fcmpportugal.com) Mail: [pedestrianismo@fmpportugal.com](mailto:pedestrianismo@fmpportugal.com)

## Ficha de Inscrição

Por favor preencha uma ficha por cada participante.

NOME:

Morada:

Data de nascimento

Localidade:

Código postal:

E-mail:

Telm:

Federado:

C. de Campista nº

C. Montanheiro nº

Sócio CMA nº

Clube

### Pagamento

Envio de cheque no valor de

Envio de comprovativo de transferência bancária para a conta NIB 0036 0043 9910 018875487 no valor de

Enviei comprovativo de transferência bancária para o email: [cma@cmarrabida.org](mailto:cma@cmarrabida.org)