



Pedestrianismo | 28 Janeiro 2018 | P.N.Arrábida – Setúba

ROTA da LOURICEIRA

Aqui, na bifurcação do Vale da Rasca com o Vale dos Picheleiros iniciaremos este percurso que nos leva até ao alto da *Quinta da Louriceira*. Seguindo pelo antigo PR. que nos levará às antigas Pedreiras da Rasca. Subiremos à cumeada da *Comenda* onde podemos observar a *Aldeia do Vale da Rasca*, que deixaremos para trás para nos dirigirmos à *Ribeira da Ajuda*, a qual será atravessada (se o caudal permitir) e que nos acompanhará até à Ponte da Rasca. Será neste ambiente que decorre mais um dos nossos tradicionais percursos pedestres inseridos em pleno *Parque Natural da Arrábida*.

Dados Técnicos

- Hora e Ponto de encontro: 09h30 | Cruzamento Vale da Rasca com o Vale dos picheleiros Estrada Nac. 10.4 (38°30'28.42"N 8°58'24.39"W) Estrada da Aldeia Grande para Arrábida.
- Início: 10h00 | Fim 14h
- Duração (tempo de marcha): 4 horas | Distância: 10 Kms
- Grau de dificuldade: Baixa | Topologia: Circular
- Tipo de Terreno: trilhos e estrada de terra batida . Alguns troços poderão ter lama.

A não esquecer

- Calçado confortável com sola aderente, chapéu, roupa adequada às condições meteorológicas, protector solar, água, merenda leve, câmara fotográfica e boa disposição.

Inscrições AQUI – limitadas e obrigatórias até 24 Janeiro
(podem encerrar antes caso seja atingido o número máximo de 20 participantes)

*Se não for titular de Licença Desportiva, o seguro para este evento terá um custo de 4€, que poderá ser pago via transferência bancária para o IBAN do CMA – PT50.0036.0043.99100188754.87

Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz | 2910-901 SETÚBAL

Tel/Fax 265724345 | Tlm 925009184

cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org | [facebook.com/cmarrabida](https://www.facebook.com/cmarrabida)

