

Pedestrianismo | 24 Junho 2018 | SERRA DE SINTRA

### "ROTA da LAGOA"

O Percurso Pedestre deste mês leva-nos a conhecer alguns dos pontos mais emblemáticos da Serra de Sintra, como sejam o Convento dos Capuchos, a Barragem do Rio da Mula, o Miradouro da Peninha e o Bosque Encantado. Daremos início à nossa atividade junto ao Convento dos Capuchos de onde seguiremos em direção à Barragem do Rio da Mula. Esta barragem foi edificada em 1969 com objetivo de abastecer as populações, mas também para retenção de água para abastecimento das corporações de bombeiros que combatem os incêndios na serra. O caminho segue por trilhos serpenteantes que nos levam até ao Santuário da Peninha. Faremos aqui uma pausa para repor energias e para apreciarmos a paisagem que se estende pelo litoral desde a praia da Adraga até à praia do Guincho. Seguiremos para o Bosque Encantado. Trata-se de um local místico onde o vento nos sussurra ao ouvido segredos de príncipes e princesas que em tempos deambulavam pela serra. O percurso irá terminar no Convento dos Capuchos.

#### Dados técnicos e informações

**Ponto Encontro e Partida:** 9.30h – Parque de estacionamento do Convento dos Capuchos

**Coordenadas:** N38° 47' 3.8" – W9° 26' 17.2"

**Tipo de Percurso:** Circular, em trilhos de pé posto e estradões de terra batida.

**Como chegar:** seguir as indicações até Sintra. A partir do centro da vila junto ao Palácio da Vila, seguir as indicações para o Convento dos Capuchos.

**Nível de dificuldade:** 3 (escala de 1 a 5) – **Distância a percorrer:** 14km

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

#### Custos inscrição

- **Sócios CMA com quotas em dia; praticantes com Licença FCMP (seguro modalidade A,B, C, D ou E):** gratuito
- **Praticantes não associados CMA; sem Licença FCMP :** 4€ (para activação seguro desportivo Liberty Seguros)

#### Inscrições limitadas e obrigatórias até 20 de Junho.

(podem encerrar antes caso seja atingido o número máximo de participantes)

**NIB CMA:** 003600439910018875487

As inscrições podem ser pagas via transferência bancária, ou na sede CMA: 4ª. feira 19h às 21h.

Em caso de pagamento por transf. bancária, envie-nos por email o comprovativo com o seu nome.

Inscrições online em <http://www.cmarrabida.org/inscricaoproxactividade.html>

#### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 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)

