



Atividade Regular CP EDP | Delegação Setúbal

Serra de Sintra – 21 de Março de 2015 (sábado)

Para os caminheiros dos trilhos da Arrábida e do Espichel, o fascínio daquele longínquo manto verde, que serenamente se derrama no mar, é um doce tormento. Chegou finalmente a hora de conhecer alguns dos segredos da Serra de Sintra, “ ... o mais belo adeus da Europa quando, enfim, encontra o mar”, segundo Virgílio Ferreira no seu diário Conta Corrente.

Pela encosta sul, ao longo de 17 km, por trilhos e estradões sempre muito arborizados, com início na Barragem do Rio da Mula vamos unir os restantes vértices do triângulo: Peninha e Convento dos Capuchos.

Com declives acentuados, vamos caminhar entre os 143 metros da Barragem e, os 491 metros do Alto do Monge, passando pela Pedra Amarela (406 metros) e Peninha com 460 metros.

Como pontos de interesse podemos referir:

- A beleza das matas. Dizem que há locais onde ainda se avistam Ninfas e Gnomos. Será!?
- Vistas soberbas, se o tempo permitir,
- Tholos do Monge, Fonte dos Romeiros, Fonte das Pedras Irmãs, Ermida de São Saturnino, e Alto da Memória.

- Ponto de encontro: Barragem do Rio da Mula
- **Como chegar; IC19** até ao fim, saída à Esq. para Sintra, passa Ranholas, sobe e na rotunda vira à Esq. para Cascais. Após cerca de 2,8 km, cruzamento apertado à Dta, nas placas Malveira da Serra/Penha Longa/Lagoa Azul/Golfe. Após 3,5 km no fim de descida prolongada, cruzamento à Dta. Subir cerca de 300 m, atenção a bifurcação com sentido único, mais um pouco e virar à Esq. para estacionamento.
- **Coordenadas geográficas (GPS): 38°45'49.8"N 9°25'21.0"W**
- Concentração **08h30** - Início **08h45** – Duração aprox. 5h
- Piso: Trilhos florestais e estradões de terra batida.
- Extensão aproximada: 17 Km
- Grau dificuldade: Médio +
- Circular.
- Desníveis: Algumas subidas e descidas com significado.
- Pela natureza do percurso, a extensão e/ou duração podem ter ligeiras variações.

A não esquecer

- Levar roupa e calçado adequado • Levar merenda, água q.b. • Sem marcação prévia
- Sem Grupo Mínimo • Sem seguro
- Atividade conjunta com a Delegação de Lisboa do Clube EDP