



## Atividade Regular CP EDP | Delegação Setúbal

Pedestrianismo | 19 Maio, Dom | Cabo Roca

### Praia da Adraga – Cabo da Roca

Vamos caminhar da Adraga até à Roca pelas falésias havendo 3 subidas e 2 descidas muito acentuadas; depois da Roca, pelo menos mais uma subida e uma descida acentuada; a partir daqui temos 2 alternativas, uma mais curta e outra com mais uma subida/descida bastante íngreme.

Seguiremos para a Azóia, Ulgueira, regressamos novamente às falésias até à Adraga

### Dados Técnicos

- Ponto de encontro: **Praia da Adraga**
- A **Praia da Adraga** é uma [praia](#) situada no [concelho](#) de [Sintra](#), perto de [Colares](#) e de [Almoçageme](#), em [Portugal](#), encontrando-se inserida no [Parque natural de Sintra-Cascais](#).
- **Coordenadas geográficas (GPS): N38°48'07.38" W09°29'04.73"**
- Concentração 09h15; Início **9h30** – Duração aprox. 5h.
- Extensão da Trilha aproximada: 12 Km
- Grau dificuldade: Difícil
- Topologia: Circular
- Desníveis: Duas subidas acentuadas
- Percurso: em ambiente de falésia não recomendável as pessoas com vertigens-
- Pontos de interesse: Cabo da Roca
- Elevação máxima: 113 mts - Elevação mínima: 0 mts

### A não esquecer

- Levar roupa e calçado, com sola aderente
- Levar merenda para o almoço, água q.b.

### Clube Pessoal EDP – Delegação de Setúbal

Estrada dos Ciprestes Nº 15 - 2900-319 Setúbal

Tel. 265003800

[www.clubeedpsetubal.weebly.com](http://www.clubeedpsetubal.weebly.com) | [clubeedp.setubal@gmail.com](mailto:clubeedp.setubal@gmail.com)