



Programa

DESPORTO

Caminhada

Dia 1 de maio de 2018 (feriado)

Da Ribeira das Vinhas à Quinta do Pisão

Local de encontro:	Mercado de Cascais, ou Ponte de Murches – Marmeleiro.
Hora de partida:	08h30 de Cascais, ou 09h30 da Ponte de Murches.
Final previsto:	14h30 em Cascais, aproximadamente.
Grau de dificuldade:	3 (de 1 a 5).
Máximo de inscritos:	Não tem limite.
Custos:	Grátis.
Recomenda-se:	Levar água e algum alimento, bem como calçado adequado à caminhada.
Aconselha-se:	Uso do bastão, embora não seja condição necessária.



Diversos

A partida será às 08h30 do parque de estacionamento do Mercado de Cascais (para estacionar devem fazê-lo junto à ribeira, depois de passarem debaixo do aqueduto verde, pois ali não é pago).

Seguimos o Trilho da Ribeira das Vinhas até à Ponte de Murches. Daqui subimos para o Cabreiro e vamos aceder à Quinta do Pisão pelo lado de Atrozela.

O regresso será feito pelos lados do Zambujeiro, continuando até Murches, Marmeleiro.

Do Marmeleiro, quem partiu de Cascais, retoma o caminho que havia feito de Cascais à Ponte de Murches. Quem iniciou na Ponte de Murches, termina a caminhada no Miradouro do Marmeleiro.

NOTA: Quem não quiser fazer a caminhada no seu total, dirige-se para MURCHES - MARMELEIRO, e estaciona junto (ou próximo) do Miradouro. Desce as escadas de madeira até ao fim, e está às 09h30 junto à Ponte de Murches. Quem ali esperar, faz, no total, menos umas duas horas de caminhada.

Inscrições até ao dia 25 de abril. No dia 27 do mesmo mês, o Clube colocará no site os nomes dos sócios inscritos.