



**Del 9 al 12 de abril de 2020**

**Semana Santa**

**PARQUE NATURAL DE  
ARRABIDA Y COSTA DE  
CAPARICA (SETUBAL)**

**Bicicleta de montaña**

El Parque Natural de la Sierra de Arrábida, abarca el litoral desde Setúbal a Sesimbra constituyendo una formación calcárea acantilada que se asoma sobre un Océano de aguas limpias de un color paradisíaco. Se trata también de un entorno único para la vegetación mediterránea primitiva, gracias a su excepcional clima templado.



El Cabo de Espichel, la península de Troia, las sierras de Risco, San Luís, Gaiteiros, San Francisco y Louro conforman un espacio digno de ser visitado en un lugar amable y apacible como es siempre la costa portuguesa. El alojamiento se ofrece en un hermoso hotel en la ciudad de Setúbal que nos ofrecerá su bonito casco histórico y la inmensidad de su línea de costa.

<b>SALIDA</b>	A las 8:00 h. Paseo Infanta Isabel, 3 esquina calle Doctor Velasco, frente a la estación de Atocha Renfe.
<b>REGRESO</b>	22:00 h en el mismo lugar.
<b>ALOJAMIENTO</b>	<a href="#">ALOJAMIENTO: Hotel **** Do Sado (Setúbal)</a> (habitación doble con baño) en régimen de Media Pensión, en Setúbal

## DIA 9 (jueves) – Palmela - Setubal

Puntos de Referencia: Palmela, Sado, Playa do Saude, Capela Sao Luis, centro histórico de Setubal.

Ruta de inmersión en la bahía de Setúbal y la Serra do Louro con enormes vistas sobre el estuario do Sado y la faja de Troia.

**Distancia:** 30 Km

**Desnivel acumulado:** 344 m ↑

## DIA 10 (viernes) – Setubal - Cabo Espichel

Puntos de Referencia: Serra do Louro, PN Arrabida, Praia dos Lagosteiros, Serra da Azoia.

Ruta lineal siguiendo la línea de costa hacia el Oeste, desde Setúbal hasta el infinito Cabo Espichel.

**Distancia:** 56 Km

**Desnivel acumulado:** 750 m ↑

## DIA 11 (sábado) – Costa de Caparica

Puntos de referencia: Arriba Fossil, Reserva Botánica de la Mata, Lagoa de Albufeira, Praia de Moinho da Baixo,

La costa de Caparica hasta entroncar con la aguas del estuario del Tajo. Playas, acantilados y estuarios en una constante vista al mar Atlántico.

**Distancia:** 45 Km

**Desnivel acumulado:** 650 m ↑

## DIA 12 (domingo) – Portinho de Arrabida - Setubal

Puntos de Referencia: Praia da Figueirinha, ecoparque da Outao, Praia dos Coelhos.

Ultimo paseo, y no por ellos menos interesante, por el conjunto de pequeñas calas del acantilado de la Arrabida.

**Distancia:** 32 Km

**Desnivel acumulado:** 560 m ↑

**PRECIO:** 375 euros

---

**INCLUYE:**

- Transporte en autobús ida y vuelta desde Madrid
- Transporte de la bicicleta desde/hasta Madrid
- Desplazamientos interiores
- Alojamiento en hotel 4\* habitaciones dobles con baño
- Desayunos y cenas (media pensión)
- Guía de ruta en bici, mecánico y vehículo de apoyo
- Seguro de accidentes y RC



**NO INCLUYE:**

- Comidas a mediodía
- Ningún otro concepto no reseñado en el apartado "Incluye"

**OPCIONAL:**

- Alquiler de bicicleta: 60 euros
- Alquiler de bicicleta eléctrica: 160 euros
- Habitación individual: 105 euros

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Lo primero, llámanos (al 91 517 28 39 o al 680 49 21 59) o mándanos un correo electrónico para saber la disponibilidad de plazas. Necesitaremos algunos datos tuyos: nombre, teléfono, correo electrónico y también, si necesitas alquilar la bici, tu altura. Con esos datos nosotros te inscribimos y ya puedes hacer la transferencia para reservar el viaje (reserva de plaza 50 €). El resto del pago lo tienes que hacer al menos una semana antes de la salida del viaje. Por supuesto puedes hacer una transferencia por el total en el momento de inscribirte o pagar en metálico o con tarjeta en nuestra oficina.

## DATOS PARA TRANSFERENCIA

- Importe de la reserva de plaza: 50 €
- TRIODOS BANK (Banca ética): ES98 1491 0001 24 2007114628
- TITULAR: Hualapai Travel SL.
- Concepto: ruta y nombre del participante

Hualapai Travel es el nombre de la agencia de viajes que constituimos para la organización técnica de todos nuestros viajes. Operamos con el número de CICMA 2690.

## LA BICICLETA

Para quienes venís desde Madrid, nos podéis traer las bicis a la oficina de Rutas Pangea ([Dónde estamos](#)) dos o tres días antes del viaje para que, por vuestra comodidad, os las llevemos nosotros directamente desde la salida. De la misma forma, el último día llevaremos todas las bicis a nuestra oficina y tenéis que venir a recogerla en los dos o tres días posteriores al itinerario. Por favor, no dejéis pasar mucho tiempo para venir a recogerla ya que solemos tener problemas de espacio.

Os recordamos que, para poder disfrutar plenamente de las rutas, vuestras bicis deben estar bien mantenidas y “finas”. Tenéis a vuestra disposición el servicio de taller de Rutas Pangea por si necesitáis alguna reparación previa (o después del viaje).

Nuestros horarios son los siguientes:

De lunes a domingo de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas

## ¿QUÉ LLEVAR? Material recomendable:

- Casco, en Rutas Pangea siempre recomendamos el uso de casco
- Alguna cámara de aire de la medida de tus ruedas
- Guantes cortos
- Gafas de sol
- Una mochila pequeña
- Traje de baño, toalla y chanclas
- Chubasquero
- Protector solar

## TURISMO RESPONSABLE



Centro  
Español de  
**Turismo  
Responsable**

Rutas Pangea comenzó a pedalear por el mundo en el año 1993, hace ya más de ¡¡25 años!! y desde el primer momento intentamos reducir al máximo los impactos negativos que nuestros viajes pudieran ocasionar, tanto en el medio ambiente como entre la población local de los lugares que visitamos. Fruto de ese

compromiso participamos en la fundación del [Centro Español de Turismo Responsable](#) dónde colaboramos para aportar nuestro grano de arena a la necesaria transformación del sector de los viajes hacia un modelo más sostenible y responsable.

**Aquí te dejamos las recomendaciones, el [Vademecun del CETR](#).**

## VIAJANDO DESPACIO - ¿TIENES UN VIAJE QUE CONTAR?



Escríbenos a: [viajandodespacio@rutaspangea.com](mailto:viajandodespacio@rutaspangea.com)

Una ventana al mundo de los viajes en bicicleta

## VIAJES PRIMAVERA 2020



Mayo, puente del 1 de mayo (1-3): **Montañas Vacías** (Teruel)



Mayo, puente de San Isidro (15–17): **Parque Natural de Aitzkorri**



Junio, 6 y 7 (Bike Travel Weekend): **Vía Verde del Santander Mediterráneo**