

# PLANO DE ACTIVIDADES 2023



WWW.CMARRABIDA.ORG

| Mês       | Dia   | Modalidade          | Actividade         | Local                                |
|-----------|---|---------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Janeiro   | 14-15   | Escalada            | Fojo               | P.N. Arrábida                        |
|           | 29  | Pedestrianismo      | Chã dos Navegantes | Cabo espichel/Sesimbra               |
| Fevereiro | 18-19   | Escalada            | Azoia              | Sesimbra                             |
|           | 26  | Pedestrianismo      | Sapal Mitrena      | Setúbal                              |
| Março     | 18-19   | Escalada            | Rocha da Pena      | Algarve/Loulé                        |
|           | 25  | Escalada Artificial | CMS - P.U.A        | Parque Urbano Albarquel              |
|           | 26  | Pedestrianismo      | Rota do Píncaro    | Serra da Arrábida                    |
| Abril     | 29-30   | Escalada            | Vale Poios         | Pombal                               |
|           | 29 - 01   | Pedestrianismo      | Rota Vicentina     | Porto Covo                           |
| Maio      | 20-21   | Escalada            | Rocha da Pena      | Algarve/Loulé                        |
|           | 27-28   | Escalada            | P.N.Arrábida       | Aniversário CMA<br>Serra da Arrábida |
|           | 28  | Pedestrianismo      | Transarrábida      |                                      |
| Junho     | 17-18   | Escalada            | Penha Garcia       | Idanha-a-Nova                        |
|           | 25  | Pedestrianismo      | PR. 3 aldeias      | Azeitão                              |
| Julho     | 29-30   | Escalada            | Senhora das Lapas  | Tomar                                |
|           | 30  | Pedestrianismo      | Rota de Sintra     | Sintra                               |
| Agosto    |   |                     |                    |                                      |
| Setembro  | 23-24   | Escalada            | Portas do Almorão  | Proença -a- Nova                     |
|           | 24  | Pedestrianismo      | Rota da Serra      | Montejunto                           |
| Outubro   | 5,6,7 e 8   | Escalada            | Alange             | Mérida/ Espanha                      |
|           | 29  | Pedestrianismo      | Rota de São Luís   | Setúbal                              |
| Novembro  | 18-19   | Escalada            | Barragem StªLuzia  | Pampilhosa da Serra                  |
|           | 26  | Pedestrianismo      | Rota dos Corais    | Palmela                              |
| Dezembro  | 11 Dezembro – Sede CMA<br>Dia Internacional das Montanhas |                     |                    |                                      |

