



SAÍDA GRUPO ESCALADA Setembro **Figueiró dos Vinhos, 26 e 27**

FRAGAS DO CERCAL - nas imediações de Avelar, as Fragas do Cercal são uma crista quartzítica orientada a nascente com muitos metros de extensão. Neste local estão equipadas 37 vias óptimas para iniciação com dificuldades a rondar o **6a** e uma altura a rondar entre os **8 mt** e os **16 mt**.

Fragas de S. Simão: mais perto da Vila de Figueiró dos Vinhos, constituem uma paisagem grandiosa com paredes a elevarem-se cerca de **80 mt** dos dois lados de um rio que as atravessa. Aqui estão abertas apenas 3 vias com cerca de **70 mt de altura com 3,4 e cinco lanços** totalmente equipadas de dificuldade **6b**.

Ponto de encontro Dia **26/09**

- **Sete Rios Lisboa** às **06:30H**

- Pernoita é feita em tendas junto ao local de escalada.
- Esta actividade é aberta só a associados com as quotas em dia.

CUSTOS:

Sócios sem Licença Desportiva actualizada – 10€ seguro

Sócios com a Licença Desportiva actualizada – gratuito

** As despesas de deslocação e estadia são por conta própria dos participantes.*

- **Inscrições Obrigatórias até 23 de Setembro em :cma@cmarrabida.org**

- **Limite de inscrições só para associados do CMA – 10**

Coordenador responsável da actividade:

Nuno Mestre 968475864