



# Escalada no Parque Natural da Arrábida

## 31 Maio

**Descrição Geral** - A escalada no Parque Natural da Arrábida caracteriza-se por um conjunto de setores calcários de elevada qualidade técnica, inseridos num maciço costeiro com forte influência marítima. As vias desenvolvem-se sobretudo em calcário compacto, com predominância de regletes, chaminés, placas verticais e zonas de aderência polida pelo uso e pela erosão marinha. A orientação variada das falésias cria microclimas distintos, permitindo prática durante grande parte do ano, embora a humidade salina, o vento e a condensação matinal possam afetar a aderência e o estado da proteção fixa. Os setores apresentam vias equipadas e tradicionais, exigindo leitura rigorosa, gestão eficiente do atrito e domínio de técnicas de progressão em terreno vertical e ligeiramente negativo. A sensibilidade ambiental da Arrábida obriga ao cumprimento estrito das normas do Parque, nomeadamente quanto ao acesso, ruído, proteção da avifauna e circulação em trilhos autorizados, garantindo uma prática segura e compatível com a conservação do património natural.

### Logística e Encontro

- **Datas:** 31 Maio
- **Horário:** 08:00h
- **Ponto de Encontro:** Posto de abastecimento REPSOL / Azeitão
- **Coordenador Responsável:** Nuno Mestre – 968475864

### Níveis e Setores a combinar com os participantes

- **Iniciantes:** Vias a partir de grau 4 para técnica básica.
- **Intermédios:** Vias de 5a a 6c para desafios físicos e técnicos.
- **Avançados:** Vias de 7a a 8b para alta precisão e força.

### Condições e Custos

- **Sócios com Licença Desportiva:** Gratuito.
- **Sócios sem Licença Desportiva:** 5€ (custo do seguro).
- **Inscrições: Obrigatórias até 22 Maio - [CLIQUE AQUI](#)**
- **Restrição:** Atividade exclusiva para associados do CMA.
- **Logística Própria:** Deslocação e alimentação são da responsabilidade de cada participante.