



SAÍDA GRUPO ESCALADA Junho 2024

Senhora das Lapas (Tomar), 15 e 16 Junho



Situado nas margens do rio Nabão, e perto da capela da Nossa Senhora das Lapas, usufrui da muita sombra criada pelas árvores existentes, assim do fresco devido ao rio. O desgaste que este efectuou deu origem a um pequeno canhão onde, em conjunto com as árvores, o sol tem dificuldade em entrar. Por outro lado toda essa cobertura vegetal trás um problema no inverno. Por toda a vegetação, musgo e escorrências existentes é fácil perceber que este local é bastante húmido no tempo chuvoso. Por outro lado isso tornou a rocha macia e sem muitos cantos.

No verão é um local óptimo para alternar umas vias com uns mergulhos em alguma das praias, por vezes bastante procuradas nessa altura do ano.

Ponto de encontro:

Dia 15/ 06

- Parque de estacionamento *Retunda Centro Sul* em Almada pelas 07:00 H
- *Sete Rios* no estacionamento frente ao ZOO de Lisboa às 07:30H

- 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 13 de Junho em: cma@cmarrabida.org

- Limite de inscrições só para associados do CMA

Coordenador responsável da actividade: **Nuno Mestre** 968475864

Incrições em : <http://www.cmarrabida.org/inscricao-actividade-escalada.html>