

Evento Multi-Actividades

CMA PÁSCOIA 2012 | 6, 7 e 8 ABRIL

Exclusivo para associados do CMA, este evento consta de **3 dias de actividades de montanha** (Escalada e Pedestrianismo), com pernoitas em Parque de Campismo perto dos locais de actividade.

Local Marvão – Puerto de São Roque (Valencia de Alcántara – Espanha)

Parque de Campismo **Camping Aguas Claras**

<http://www.camping-extremadura.com/camping-valencia-alcantara/index.html>

GPS Latitude 39.32602 - Longitude 7.24869

Direcções Camping Aguas Claras

Acesso pela estrada N-521, de Marvão para Valencia de Alcántara, junto à fronteira com Portugal. Ao chegar ao Km 149,5 entrar no desvio com direcção a Jola, pela estrada secundária CC-154.

Localizado na estrada para Jola, no Km 3 .

10500 Valencia de Alcántara | Tel. 927 59 90 99 | valcantara@camping-extremadura.com



Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz

2910-901 – SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Tlm: 925 009 184 | Email: cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org



Programa

Sexta feira dia 6

- Chegada e recepção dos participantes. Dia livre para actividades do seu interesse pessoal ou desportivo.
- Saída para as zonas de **Escalada** de Puerto S.Roque, com vias de rocha quartezita de dificuldade que variam entre **IV e 6a**. Zona de escalada bem equipada e com fácil acesso desde a estrada principal. Junto a este local existe um bar e supermercado com estação de combustível.

Sábado dia 7 (09h30)

- Saída para as zonas de **Escalada** de Puerto S.Roque , com vias de rocha quartezita de dificuldade que variam entre IV e 6a. Zona de escalada bem equipada e com fácil acesso desde a estrada principal. Junto a este local existe um bar e supermercado com estação de combustível.
- Saída para **Percorso Pedestre** circular com 15km de distância e grau de dificuldade médio. Previsão de chegada ao parque de campismo 15 horas. Resto da tarde livre para explorar os arredores com interessantes paisagens ou convívio entre os participantes.

Domingo dia 8

- Manhã livre para todos os participantes que poderão continuar actividades do seu interesse pessoal ou desportivo.

Observações

- Bom local para BTT, fotografia e observação de aves de grande porte. Local com boas referências patrimoniais e históricas.
- Os participantes deslocam-se para o local de encontro das actividades em **autonomia de transporte, alimentação e pernoita**.
- Os meios técnicos para o desenvolvimento das actividades serão assegurados pelo CMA, embora os **participantes de Escalada possam levar o seu material**.

Data limite inscrição 04 Abril > Inscrições obrigatórias e limitadas – [Confirmadas depois de pagas a taxas de inscrição respeitantes ao seguro da actividade.](#)

Taxas de inscrição

Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz

2910-901 – SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Tlm: 925 009 184 | Email: cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org



Percurso Pedestre

- Sem Carta de Montanheiro: 5€
- Com Carta de Montanheiro: 2.5€

Escalada

- Sem Carta de Montanheiro: 10€
- Com Carta de Montanheiro: 7 €
- Participantes possuidores de material técnico de escalada próprio: 5€
- Com Carta de Montanheiro e material próprio: isentos de taxa.

NIB CMA 003600439910018875487

As inscrições podem ser pagas via transf. bancária, ou na Sede CMA: 4ª feiras 19h às 21h.

Após pagar, envie-nos por email o comprovativo de transf. bancária com o seu nome.

Inscrições <http://www.cmarrabida.org/inscricaoarvao.html>

Atenção

Esta actividade é realizada em espaço natural de montanha e por isso o seu desenvolvimento está condicionado às condições meteorológicas. Levar meios de protecção pessoal comuns para este tipo de actividades de ar livre. Consultar para isso as previsões meteorológicas nos 2 dias antecedentes à partida, para o local de encontro.

Para as actividades, seguir as recomendações habituais – Levar chapéu, merenda, água, protector solar, meias, calçado adaptados ao pé e ao tipo de actividade, roupas adaptadas às condições meteorológicas na altura, um peq. estojos de 1ºs socorros, máquina fotográfica e boa disposição.

Venham connosco ao Marvão e aproveitem o fim de semana grande em movimento com a natureza. CMA: HÁ 30 ANOS A UNIR O DESPORTO À NATUREZA.

[>>> imagens alusivas à actividade nas próximas páginas.](#)

Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz

2910-901 – SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Tlm: 925 009 184 | Email: cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org





Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz

2910-901 – SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Tlm: 925 009 184 | Email: cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org



Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, nº 6 cv-tz

2910-901 – SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Tlm: 925 009 184 | Email: cma@cmarrabida.org | www.cmarrabida.org

