



WWW.CMARRABIDA.ORG

PLANO DE ACTIVIDADES 2024

2024	Dia	Modalidade	Atividade	Local
Janeiro	13-14	Escalada	Montejunto	Alenquer
	28	Pedestrianismo	Rota de São Francisco	Palmela
Fevereiro	10-11	Escalada	Sintra	Sintra
	2-4	Formação	Iniciação à Orientação	Parque Natural da Arrábida
	25	Pedestrianismo	Rota das 3 Serras	Setúbal/Palmela
Março	23-24	Escalada	Escusa	Portalegre
	24	Pedestrianismo	Rota do Alambre	Setúbal/Azeitão
	22-24	Formação	Iniciação à Escalada	Parque Natural da Arrábida
Abril	6-7	Escalada	Rocha da Pena	Algarve/Loulé
	28	Pedestrianismo	Rota das Terras do Risco	Sesimbra/Setúbal
Maio	26	Escalada Parapente Pedestrianismo	Aniversário CMA	Parque Natural da Arrábida
	10-12	Formação	Iniciação à Escalada	Parque Natural da Arrábida
Junho	15-16	Escalada	Senhora das Lapas	Tomar
	29	Pedestrianismo	Rota Noturna	Setúbal/Palmela
	8,9,10	Montanhismo	A definir	A definir
Julho	27-28	Escalada	Envendos	Mação
	28	Pedestrianismo	Rota da Biodiversidade	Monsanto/Lisboa
Setembro	21-22	Escalada	Reguengo do Fetal	Batalha
	29	Pedestrianismo	Rota de Montejunto	Montejunto
	A definir	Parapente	Voando Equinócios	Parque Natural da Arrábida
Outubro	19-20	Escalada	Portas do Almourão	Proença-a-Nova
	A definir	Formação	Iniciação à Escalada	Parque Natural da Arrábida
	27	Pedestrianismo	Rota do Cabo	Sesimbra
Novembro	16-17	Escalada	Poios	Pombal
	24	Pedestrianismo	Rota de Troia	Troia/Grândola
	A definir	Formação	Iniciação à Orientação	Parque Natural da Arrábida
Dezembro	11 dezembro – Dia Internacional das Montanhas			



Dá forma às ideias

INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.