



PLANO DE ACTIVIDADES 2025 (1982 a 2025 - 43 anos)

Mês	Dia(s)	Modalidade	Atividade	Local
Janeiro	11 e 12	Escalada	Escalada Sesimbra - Cova da Mijona	Parque Natural Arrábida - Sesimbra
	26	Pedestrianismo	Rota de São Luís	Parque Natural Arrábida - Setúbal
Fevereiro	8 e 9	Escalada	Escola de Escalada Arrábida	Parque Natural da Arrábida - Setúbal
	23	Pedestrianismo	Rota do Espichel	Parque Natural da Arrábida - Sesimbra
		Formação	Curso de Iniciação à Orientação	Parque Natural da Arrábida
Março	22 e 23	Escalada	Escola de Escalada de Escusa	Escusa - Marvão
	30	Pedestrianismo	Rota Senhor dos Mártires	Alcacer do Sal
		Formação	Curso de Iniciação à Escalada	Parque Natural da Arrábida
Abril	5 e 6	Escalada	Zona de Escalada Vila Nova Poiares	Vila Nova de Poiares
	13	Pedestrianismo	Vale picheiros	Parque Natural da Arrábida - Azeitão
	25-27	Parapente	Estágio Equipa Feminina Parapente	Algodonales - Cadiz/Andaluzia
Maio	1 a 4	Escalada	Espiel	Serra del Castillo - Espiel - Andaluzia
	25	Aniversário CMA	Escalada/Pedestrianismo/Parapente	Parque Natural da Arrábida
Junho	14 e 15	Escalada	Barragem Santa Luzia	Barragem Santa Luzia - Pampilhosa da Serra
	29	Pedestrianismo	Sesimbra cabo de ares	Parque Natural da Arrábida - Sesimbra
Julho	26 e 27	Escalada	Escola de Escalada de Envendos	Envendos - Mação
	27	Pedestrianismo	Rota das Vinhas - Noturna	Palmela
Setembro	20 e 21	Escalada	Zona de Escalada Ratão e Penedo Lastrão	Castelo de Paiva
	28	Pedestrianismo	Rota do Píncaro (Vale Vitória)	Parque Natural da Arrábida - Sesimbra
		Formação	Curso de Iniciação à Orientação	Parque Natural da Arrábida
Outubro	18 e 19	Escalada	Escalada Crista do Zebro	Crista do Zebro - Oleiros
	26	Pedestrianismo	Rota de São Francisco (Vale de Alcube)	Parque Natural da Arrábida - Palmela
		Formação	Curso de Iniciação à Escalada	Parque Natural da Arrábida
Novembro	15 e 16	Escalada	Zona de Escalada de Pafarrão	Parque Natural Serra de Aire e Candeeiros
	23	Pedestrianismo	GR 11 - E9	Arriba Fóssil Costa Caparica
Dezembro	11	Dia Internacional das Montanhas		Parque Natural da Arrábida
		Ambiente	Coastwatch	Reserva Natural do Estuário do Sado

