

# PLANO DE ACTIVIDADES 2023



WWW.CMARRABIDA.ORG

Mês	Dia	Modalidade	Actividade	Local
Janeiro	14-15	Escalada	Fojo	P.N. Arrábida
	29	Pedestrianismo	Chã dos Navegantes	Cabo espichel/Sesimbra
Fevereiro	18-19	Escalada	Azoia	Sesimbra
	26	Pedestrianismo	Sapal Mitrena	Setúbal
Março	18-19 25	Escalada Escalada Artificial	Rocha da Pena CMS - P.U.A	Algarve/Loulé Parque Urbano Albarquel
	26	Pedestrianismo	Rota do Píncaro	Serra da Arrábida
Abril	29-30	Escalada	Vale Poios	Pombal
	29 - 01	Pedestrianismo	Rota Vicentina	Porto Covo
Maio	20-21	Escalada	Rocha da Pena	Algarve/Loulé
	27-28	Escalada	P.N.Arrábida	Aniversário CMA Serra da Arrábida
	28	Pedestrianismo	Transarrábida	
Junho	17-18	Escalada	Penha Garcia	Idanha-a-Nova
	17 a 25	Deslocação aos Pirenéus	Valle de Tena	Espanha
Julho	29-30	Escalada	Senhora das Lapas	Tomar
	30	Pedestrianismo	Rota de Sintra	Sintra
Agosto				
Setembro	23-24	Escalada	Portas do Almorão	Proença -a- Nova
	24	Pedestrianismo	Rota da Serra	Montejunto
Outubro	5,6,7 e 8	Escalada	Alange	Mérida/ Espanha
	29	Pedestrianismo	Rota de São Luís	Setúbal
Novembro	18-19	Escalada	Barragem StªLuzia	Pampilhosa da Serra
	26	Pedestrianismo	Rota dos Corais	Palmela
Dezembro	<b>11 Dezembro – Sede CMA</b> <b>Dia Internacional das Montanhas</b>			

