

## PLANO DE ACTIVIDADES 2019

Mês	Dia	Modalidade	Atividade	Local
Janeiro	12	Escalada	Vias das Pedreiras	Sesimbra
	27	Pedestrianismo	Rota dos Corais	Palmela
Fevereiro	2	Escalada	Fenda	Arrábida
	24	Pedestrianismo	Praias de Sintra	Sintra
Março	23/24	Escalada	Penha Garcia	Penha Garcia
	24	Pedestrianismo	Passadiços do Alamal	Arribas do Tejo
Abril	27/28	Escalada	Vale de Poios	Pombal
	28	Pedestrianismo	Costa Vicentina	A definir
Maio	25/26	Escalada	Aniversário CMA	Serra da Arrábida
	26	Pedestrianismo	Transarrábida	
Junho	21/22/23	Escalada	Senhora da Penha	Portalegre
	30	Pedestrianismo	Serra de Sintra	Sintra
Julho	27/28	Escalada	Envendos	Mação
	28	Pedestrianismo	São Francisco Noturna	Palmela
Agosto	Sem atividades			
Setembro	21/22	Escalada	Fragas do Cercal	Figueiró dos Vinhos
	29	Pedestrianismo	Vale da Comenda	Setúbal
Outubro	19/20	Escalada	Rocha da Pena	Algarve (Loulé)
	27	Pedestrianismo	Espichel - Meco	Sesimbra
Novembro	22/23/24	Escalada	Falésias de Sagres	Algarve (Sagres)
	24	Pedestrianismo	São Luís	Setúbal
Dezembro	11 Dezembro – Sede CMA Dia Internacional das Montanhas			