ESCALADA em Rocha

Desporto de Natureza – Turismo de Natureza

Rock Climbing in Portugal

2011

O que é a Escalada em rocha?

É um Desporto de Natureza que deriva da **evolução do Montanhismo** (gosto por subir montanhas caminhando, "trepando"). O objectivo do praticante (o/a escalador/a), é **alcançar o topo ou um determinado ponto elevado de uma escarpa ou falésia rochosa**, seguindo um percurso na face rochosa (**via**) que tem uma determinada dificuldade (**grau**), e, se possível, nunca caindo nem recorrendo (existem excepções) à corda de segurança ou uso de outro equipamento que facilite a elevação do escalador (**escalada livre**). Embora existam algumas diferenças entre as diversas disciplinas de Escalada e também consoante a dificuldade da via; esta é uma modalidade que solicita muito o equilíbrio, agilidade, resistência, força, controlo mental e sentido de responsabilidade. A **Escalada Desportiva (ED)** é a disciplina **mais praticada e a mais indicada para quem deseja iniciar-se** na modalidade. Esta, a ED, caracteriza-se pela escalada de vias, em média, com menos de 30m de altura, com pontos de ancoragem intermédios de alta resistência ("buchas" metálicas com olhal) permanentemente colocados na rocha, o que permite, em conjunto com outro equipamento, fazer vias de baixa a grande dificuldade com uma considerável segurança para o escalador em caso de queda. A Escalada Clássica e a Escalada de Bloco (*Bouldering),* são outras disciplinas praticadas mas requerem outros conhecimentos, equipamento e uma maior exigência.

Quem pode praticar?

Todas as pessoas que não tenham vertigens e que possuam alguma condição e destreza física, dos mais novos aos mais velhos, todos podem praticar este fascinante desporto com regularidade. Tudo depende do conhecimento adquirido, equipamento, autonomia/responsabilidade que possuam e do grau de dificuldade das vias que querem ou que conseguem alcançar. Com as devidas adaptações, pessoas com deficiência também podem praticar esta envolvente modalidade.

Onde é que se pratica?

Embora a Escalada tenha tido a sua origem e seja mais fascinante de se praticar em **meio natural**, sobre escarpas rochosas de montanhas, rios, costa litoral ou afloramentos rochosos; esta também pode ser praticada em **estruturas artificiais** concebidas para o efeito (Rocódromos). Por quase todo o país existem locais para praticar a modalidade em meio natural (vulgo, Escolas de Escalada — EE). **Topo-guia (TG)** é o nome dado à pequena "publicação" que possui os dados sobre as características gerais e específicas de uma EE (ex. localização, grau, nome das vias, etc.), sendo muito úteis de adquirir e levar quando se visita as mesmas. Os TG estão acessíveis gratuitamente e outros devem ser comprados na *internet* ou em algumas lojas da especialidade. **Uma EE pode estar situada dentro** de uma **Área Protegida** (**AP**) **ou outra classificada** como **Rede Natura2000: SIC ou ZPE*** (sinalização geográfica não assinalada no mapa, consultar tabela), ou numa **Área Importante para as Aves,** vulgo **IBAs** (IBA - *Important Bird Areas*). Alguns TG não têm esta importante informação. Utilize complementarmente o mapa deste folheto para saber (com excepção da RN2000) se a referida EE onde pretende ir (não apenas para as EE apresentadas), se situa dentro destas áreas de especial interesse para a conservação, e actue sempre conforme indicado nos pontos seguintes.

Quando é que se pode praticar?

Em dias que não sejam de chuva e, de preferência, que não sejam de muito calor, são os indicados para escalar em rocha. Em algumas EE que se situam em AP e RN2000 que se encontram sob a gestão do ICNB (Instituto de Conservação da Natureza e da Biodiversidade) ou nas IBAs, designadas pela SPEA (Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves), **podem existir restrições legais de acesso/uso (apenas nas AP e RN2000), ou recomendações (apenas nas IBAs e só referentes às aves)** para **evitar que os praticantes danifiquem a flora e/ ou perturbem as aves que se encontrem a nidificar na escarpa (espécies rupícolas) durante o período de nidificação**. Este período é variável de espécie para espécie, **podendo ir desde Dezembro até Agosto.**

Muitas das espécies rupícolas são aves **raras e ameaçadas**, sendo, muitas delas, aves de rapina (Águias, Abutres e Falcões) que possuem um **estatuto de conservação elevado**. Também existem alguns passeriformes (passarinhos) raros que usam as escarpas para nidificar. Alguma **flora rupícola, além de rara, pode ser igualmente endémica** (espécie de flora e/ou fauna que apenas ocorre num determinado país/região do mundo) o que torna a sua perda bastante negativo para a biodiversidade. Caso a **EE se situe dentro de uma AP e/ou RN2000 (mesmo que seja IBA), apenas é necessário contactar o ICNB.** No caso de apenas ser **exclusivamente uma IBA, contactar só a SPEA**; em ambos os casos, sempre para saber quais os locais e períodos (ambos podem ser variáveis de ano para ano e encurtados ou perlongados) que devem ser respeitados. Também pode existir um limite máximo de capacidade de carga de utilizadores para um local (só nas AP) que deve ser igualmente respeitada. **É muito importante ter sempre em consideração que as espécies ameaçadas de flora ou fauna estão legalmente protegidas, independentemente de ocorrerem, ou não, em AP, RN2000 ou IBAs. As Boas Práticas aplicam-se sempre independente de se estar dentro ou fora destas áreas. Ajude a preservar a biodiversidade!**

A quem devo recorrer para começar a praticar?

Devido a praticar-se em altura, a Escalada em rocha é um desporto de considerável risco acrescido. Para salvaguardar a integridade do escalador no caso de queda e permitir a realização de manobras em meio vertical, os dois elementos da "cordada" (escalador+assegurador) usam **Equipamento de Protecção Individual (EPI).** Para aprender a usar este equipamento e recolher outra informação útil, é indispensável que **frequente um curso de iniciação à Escalada Desportiva em rocha** num clube de Montanhismo e Escalada no qual se tornou sócio/a. Posteriormente, se quiser continuar a praticar, federe-se, e solicite um **seguro desportivo específico** para esta modalidade. Compre o **equipamento recomendado e certificado (CE)**, e, nos primeiros tempos, faça saídas na companhia de escaladores mais experientes e responsáveis para consolidar conhecimentos e ganhar confiança. Se pretende apenas experimentar para ver se gosta e para confirmar que não receia a progressão em altura, ou para a ocupação dos tempos de lazer, pode ainda recorrer ao serviço de uma empresa de animação turística que inclua este tipo de actividade (consulte algumas no final do folheto). **Lembre-se que nunca deve escalar sozinho, sobrevalorizar as suas reais capacidades e nunca desvalorize o risco real que a prática da Escalada envolve.**

Praticar a Escalada em rocha em Portugal/*Practicing rock climbing in Portugal*

Devido ao clima ameno e poucos meses de chuva, à diversidade de ambientes naturais e humanos num pequeno território; escalar em Portugal é bastante aprazível e económico, adequado para trazer a família ou amigos que queiram também realizar outras actividades como, por exemplo, ir à praia, fazer pedestrianismo, *birdwatching*, conhecer museus, monumentos, tradições, etc. Embora Portugal não tenha altas nem extensas falésias, é possível de se escalar em zonas de montanha, costa litoral, perto de rios ou zonas rurais. É também possível escalar em algumas das belas ilhas dos Açores e na Madeira (EE não estão sinalizadas no mapa). *Due to the mild climate and only a few months of rain, the variety of natural and human environments in a small territory, climbing in Portugal is very pleasant and inexpensive, appropriate for families and friends who also wish to undertake other activities such as going to the beach, hiking, birdwatching, visiting monuments and learning about cultural traditions, etc. Although with no extensive or high cliffs, it is possible to climb in mountains, the coastline, rivers or near rural areas. It is also possible to climb on some beautiful islands of the Azores and Madeira (Climbing venues-CV- in this island are not in the map).*

Boas Práticas Ambientais e Sociais em meio natural

Environmental and social Best Practices in nature

1. Conheça previamente e respeite as recomendações do ICNB ou a SPEA quando aplicável. **Sempre que a actividade decorra em AP, devem ser cumpridas as condicionantes expressas nos respectivos diplomas de criação, planos de ordenamento e cartas de desporto de natureza.** Nas Ilhas, existem uma grande concentração de IBAs e algumas AP e RN2000, sendo necessário, neste caso, contactar as secretarias regionais do ambiente dos Açores e Madeira. Respeite a propriedade privada pedindo, se necessário, previamente autorização para permanecer ou mesmo atravessar as mesmas. *Some CV are within nature classified areas. Know in anticipation and respect the recommendations of the authorities responsible for the management of Protected Areas(PA) and RedeNatura2000 areas: SAC and SPA (see map and table legend).* ***In PA always comply with site specific and outdoor sport established planing.*** *Contact ICNB (Biodiversity Nature Consevation Institue) only in continent PA and RN2000, or SPEA (Portuguese Society for the Study of Birds) in case of IBA (Important Bird Areas). In the islands of Azores and Madeira there are many IBA and some PA and RN2000 areas. Regarding the latter contact the regional environment offices. Always respect private property and ask permission when necessary.*

2. Apesar de poder ser escalador com conhecimentos, não abra ou equipe vias sem saber se as mesmas tem impactes sobre as espécies flora e/ou fauna, sobre a geodiversidade, património arqueológico ou religiosidade do local. Em **AP e RN2000 é sempre obrigatório o parecer prévio do ICNB**. Contacte também os escaladores locais e respeite a ética de abertura de vias. *In spite of being an able and tried climber, do not open trad or bolt routes without knowing if they will possibly damage species - flora and/or fauna - geodiversity and/or cultural archaeological heritage. In PA and RN2000 is always required prior opinion of the ICNB. Contact local climbers and always respect with the route opening ethics.*

3. Procure visitar a EE durante a semana para evitar aglomerações de muitos praticantes e visitantes garantindo uma maior tranquilidade, segurança e reduzindo o impacte ambiental e social. *Try to visit the CV on weekdays to avoid big gatherings of climbers and other visitors, therefore assuring a calmer, safer atmosphere and reducing the environmental and social impact.*

4. Viaje de transportes públicos ou partilhe a viatura respeitando sempre os locais de parqueamento e nunca destruindo vegetação, bloqueando caminhos e portões em meio rural. *Travel using public transportation or carpool, and respect parking areas at all times, never destroying vegetation or blocking paths and rural gates.*

5. Não saia dos caminhos e trilhos existentes. Deixe os portões rurais como os encontrou (abertos ou fechados) e acampe apenas nos locais devidamente autorizados para o efeito. *Don't leave the existing paths and trails, leave the rural gates as you found them (open or closed) and camp only in authorized areas.*

6. Seja discreto, não grite nem use rádios pois afugenta a fauna e perturba os restantes visitantes. *Be discreet, don't shout or use radios, as it scares the fauna and disturbs the other visitors.*

7. Não faça fogueiras, não deite beatas para o solo. Redobre este cuidado na estação de Verão. *Don't make fires or throw cigarette butts to the ground. Be twice as careful in the summer.*

8. Não remova vegetação da via, não colha flores e não apanhe animais, nem mesmo os seus indícios (penas, ossos...). Nunca alimente animais selvagens, pode estar a interferir na sua saúde e/ou a expô-los a outros perigos. *Don't remove vegetation from climbing route, pick flowers or grab animals, not even their signs (feathers, bones,...). Never feed wild animals, may be interfering in there health and /or exposing them to other hazards.*

9. Não deite resíduos no solo, inclusive os biodegradáveis; recolha algum lixo que possa encontrar. *Don't throw litter to the ground, not even biodegradable residue. Gather other litter you may find.*

10. Enterre sempre os seus dejectos num pequeno buraco feito previamente com 20cm de profundidade (+ - um palmo,) longe de pontos/linhas de água (min 30m, 70 passos de adulto), e de caminhos e locais de acampamento. Recolha obrigatoriamente o papel higiénico; use 2 pequenos sacos. Enterre ou recolha também os dejectos do seu cão e evite que o mesmo ande sem trela, pois este persegue os animais selvagens e pode incomodar outros visitantes. *Always bury your droppings in your previous small hole (20 cm deep), away from watercourses, streams (30m, 70 adult steps), pathways or camping sites and always collect the toilet paper inside 2 small bags. Bury or collect your dog's droppings and avoid it to run around unleashed, as it chases wild animals and may disturb other visitors.*

11. Se, por acaso, se encontrar com aves que possam estar a nidificar na escarpa, dentro ou fora de qualquer AP, RN2000 ou IBA, desça e afaste-se da via logo que possível (mesmo para sua segurança), e avise os outros praticantes que não devem escalar na via e suas imediações. Logo que oportuno, informe as entidades conservacionistas da possível existência de aves a nidificar. *If by any chance you find birds that may be nesting on a cliff, inside or outside of any PA, classified area or IBA, come down or move away from the path (for your safety as well) and warn other climbers that they shouldn't climb the route and its surroundings. When you can, warn the wildlife protection organizations of potential whereabouts of the nesting birds.*

12. Respeite as populações locais, o seu património, as suas tradições e consuma localmente os seus produtos. *Respect the local inhabitants, their heritage and traditions and consume their products locally.*

13. No caso de presenciar qualquer tipo de agressão ambiental, encontrar um animal selvagem ferido ou morto com suspeita de envenenamento ou armadilha, avise de imediato o SEPNA (Serviço de Protecção da Natureza e Ambiente) **808 200 520 (chamada gratuita).** *In the event of witnessing any kind of environmental impact, find a wounded, poisoned,trapped or a dead wild animal, report it immediately to SEPNA (Nature and Environmental Protection Service):* ***808 200 520 (free call)***

LEGENDA e interpretação dos dados *Map, table legend and data interpretation*

Por questões de espaço, o mapa e correspondente tabela não inclui todos os locais de Escalada em Portugal. Evitou-se também incluir locais de Escalada onde, por estarem inseridos em AP, esta modalidade possa não estar autorizada ou possa ainda carecer do necessário ordenamento. Algumas zonas de Escalada possuem mais do que um local de prática, principalmente em AP, sendo que em alguns desses locais, a Escalada pode não estar autorizada. Informe-se previamente! *The map and matching table do not include every rock CV in Portugal. CV that are inside classified areas where the practice of rock climbing may not be authorized or in need of some sort of management were excluded. Some rock climbing areas include several venues, especially in PA, although in some of these climbing venues rock climbing might not be authorized. Find out beforehand!*

Zona de Escalada que se insere dentro de uma AP, RN2000 e/ou exclusivamente uma IBA. *Climbing Venue inside a PA, RN2000 and/or exclusively a IBA.*

– **Rc:** Rocha/*Rock*: Granito/*Granite* -**Gt**, Calcário/*Limestone*-**Cal**, Quartzito/*Quartzite*:**Qz**;outra/*Other*: **O.**

– **G:** Grau dificuldade das vias/*Route Grades* — mínimo e máximo/ *minimum and maximum*

– **M:** Montanha/*Mountain* **m**: Pequena Montanha/ *Small Mountain*, **C:** Costa/ *Coast*, **R**: Rio/*River*

– **Nid:** Embora não sendo uma AP,RN2000 ou IBA, um ou mais sectores de Escalada também possuem período de restrição aconselhado devido à nidificação de aves. *Altough not a PA, RN2000 or IBA; one or more climbing sectors have an advised restricted period due to the nesting of birds.*

– **F:** local de escalada com acesso a pé a alguns sectores em menos de 5 minutos , caminho confortável. Possui, pelo menos, 1 via de IV ou de algumas vias de Vº . *Climbing site with path with access by foot to some sectors taking less than 5 min., soft path. At least 1 route of IV or some of Vº grade.*

– **+**: Possui atracções Naturais, Culturais e recreativas no local. *Site with Natural, Cultural and recreational attractions.*

- ***TG:*** Topo-Guia/*Climbing guide*

Disciplina dominante
Type of climbing dominant

menos dominante
less dominant

Residual
Residual

Ausente
absent

Locais de Escalada em Portugal/Rock Climbing venues in Portugal

Nota: locais sem precisão geográfica/ ***venues without geographical accuracy***

1. Parque Nacional da Peneda-Gerês
(National Park, *SIC,*ZPE & IBA) *Braga*

2. Penice
Caminha

4. Escarpas do Corgo
IBA Serras do Alvão e Marão nº.PT049)
Vila Real

5. Senhora da Assunção
Santo Tirso

6. Ribeira de Escura
(SIC) *São Pedro do Sul*

7. Parque Natural da Serra da Estrela
(Natural Park, SIC & IBA) *Manteigas*

8. Penacova
Penacova

9. Barragem de Santa Lúzia
Pampilhosa da Serra

11. Redinha (N.Srª da Estrela e Poios)
(SIC) *Pombal*

13. Reguengo do Fetal
(SIC) *Batalha*

14. Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
(Natural Park & SIC) *Rio Maior*

16. Cabo Carvoeiro
(SIC) *Peniche*

17. Paisagem Protegida da Serra de Montejunto
(Protected Landscape & SIC) *Alenquer e Cadaval*

18. Parque Natural Sintra-Cascais
(Natural Park & SIC) *Sintra*

19. Parque Natural da Arrábida
(Natural Park, SIC & ZPE) *Setúbal*

3. Serra dos Passos
Mirandela

10. Penha Garcia (IBA PT012)
Idanha-a-Nova

12. "Castelo"
(Monumento Natural das Portas de Rodão / Natural Monument & IBA)
Vila-Velha de Rodão

15. Envendos
Mação

20. Paisagem Protegida Local da Rocha da Pena
(Local Protected Landscape, SIC & IBA) *Loulé*

Viana do Castelo
Braga
Bragança
Porto e Norte
Vila Real
Porto
Aveiro
Viseu
Guarda
Coimbra
Centro de Portugal
Castelo Branco
Leiria
Santarém
Lisboa
Portalegre
Lisboa
Setúbal
Évora
Alentejo
Beja
Algarve
Faro

ESPANHA

ATLÂNTICO

Açores

Madeira

Informações Turísticas

- Porto e Norte www.portonorte.pt
- Centro de Portugal www.visitcentro.pt
- Lisboa www.visitlisboa.com
- Alentejo www.visitalentejo.pt
- Algarve www.visitalgarve.pt
- Açores www.visitazores.travel
- Madeira www.madeiraislands.travel

Legenda

Áreas Protegidas/*Protected Areas* (as AP não estão assinalados nos Açores e Madeira/PA are not included in the Azores and Madeira maps

IBA: Áreas Importantes para as Aves/ *IBA: Important Bird Areas*

** ler texto e legenda no final da tabela/read text and legend at end of table*

Zonas/EE de Escalada em Portugal/*Rock Climbing venues in Portugal*

	Zona de Escalada *Rock Climbing Venue*	Class. Area IBA	Escalada / *Climbing* Class. 1 *Trad.*	Despor.2 *Sport*	Bloco 3 *Boulder*	Mais informação *More information*
1	**Parque Nacional da Peneda-Gerês (M)** **Rc:** Gt **G:** 5+ até/to 7b+	AP/RN/IBA				**ICNB:** pnpg@icnb.pt 1&2: www.meadinha.com (PT, Esp and *UK Idiom*) 3: http://no-geres.blogspot.com
2	**Penice (m)** **Rc:** Gt **G:** IV até/to 6c (2)					Club: www.celtasdominho.org
3	**Serra dos Passos (m)** **Rc:** Qz **G:** V até/to 8a (2)					1&2: Club: www.grupomontanhismovr.com
4	**Fragas do Corgo (R)** **Rc:** Gt **G:** IVº até/to 7b (2)	IBA				**SPEA**: IBA nº PT049: spea@spea.pt 1&2: Club: www.grupomontanhismovr.com
5	**Senhora da Assunção (m)** **Rc:** GT **G:** III até/to 7a (2)					**F** 2&3:www.trampolinssantotirso.com/
6	**Ribeira de Escura (m)** **Rc:** G. **G:** IVaté/to Vº	SIC				**ICNB**: pnse@icnb.pt http://sites.google.com/site/radicalafoes/actividades/escalada
7	**Parque Natural da Serra da Estrela (M)** **Rc:** Gt **G:** IIIº até/to 8a (2)	AP/SIC/IBA				**ICNB**: pnse@icnb.pt 2&3.TG: *Portugal - Sport onsight & Bouldering* (PT&*UK idiom)* Club: www.montanhismo-guarda.pt
8	**Penacova (R)** **Rc:** Qz **G:** IVº até/to 7b (2)					**F** 1&2 TG: *Guia de Escalada Litoral Centro* (PT&*Uk idiom*)
9	**Santa Luzía (m/R)** **Rc:** Qz **G:** IV+ até/to 7b	Nid.				http://rppd.blogspot.com/
10	**Penha Garcia (m/R)** **Rc:** Qz **G:** IIIº até/to 7c (2)	IBA				**F+** **SPEA**: IBA nº PT012 spea@spea.pt 1&2: www.clubecampismocovilha.pt
11	**Redinha (N.Srª.da Estrela e Poios) (m)** **Rc:** Cal **G:** IIIºaté/to 8a+(2)	SIC				**F** **ICNB**: icnb@icnb.pt 2.TG: *Guia de Escalada Litoral Centro* (PT&*UK idiom*)
12	**"Castelo" Monu.Natu.(m)** **Rc:** Qz **G:** IIIº até/to 6b (2)	AP/IBA				**F** **ICNB**: pnti@icnb.pt 1&2: http://escoladeescalada.blogspot.com/
13	**Reguengo do Fetal (m)** **Rc:** Cal **G:** IVº até/to 8b (2)	SIC				**ICNB**: icnb@icnb.pt 2. TG: *Guia de Escalada Litoral Centro* (PT&*UK idiom*)
14	**Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (m)** **Rc:**Cal.**G:** 6a até/to 8a+ (2)	AP/SIC				**ICNB**: pnsac@icnb.pt 2. TG: *Guia de Escalada/ Litoral Centro* (PT&*UK idiom*)
15	**Envendos (m)** **Rc:** Qz **G:** IVº até/to 7c+(2)					2. http://escalada-envendos.blogspot.com/
16	**Cabo Carvoeiro (C)** **Rc:** Cal./O.**G:**IV**até/to**7a(1)	SIC				**ICNB**: icnb@icnb.pt 1.TG: *Guia de Escalada do Cabo Carvoeiro* (PT&UK idiom). 1: http://rppd.blogspot.com/
17	**Paisagem Protegida da Serra de Montejunto (m)** **Rc:** Cal **G:** IV+ até/to 8a	AP/SIC				**Câmara Municipal do Cadaval**: geral@cm-cadaval.pt **Câmara Municipal de Alenquer**: geral@cm-alenquer.pt TG: *Portugal - Sport onsight & Bouldering* (PT&*UK idiom*)
18	**Parque Natural de Sintra-Cascais (m/C)** **Rc:** Gt/Cal/O **G:** IIIº até/to 8a (2)	AP/SIC				**ICNB**: pnsc@icnb.pt 1&2: www.desnivel.pt 3: http://bouldersintra.wordpress.com/topo/
19	**Parque Natural da Arrábida (m/C)** **Rc:** Cal **G:** IIIº até/to 8b (2)	AP/RN/IBA				**ICNB**: pnarr@icnb.pt 2. TG: *Portugal - Sport onsight & Bouldering* (PT&*UK idiom*)
20	**Paisagem Protegida Local da Rocha da Pena (m)** **Rc:** Cal **G:** IVº até/to 8b (2)	AP/SIC/IBA				**Câmara Municipal de Loulé**: cmloule@cm-loule.pt 1,2,3.:Club: www.amea.pt

AP/*PA*: Área Protegida: (e.g. Parque Nacional, Parque Natural, Paisagem Protegida.../***Protected Area:*** *(e.g. National Park, Natural Park, Protected Landscape...)*
SIC/*SAC*: Sítio de Interesse Comunitário - RN2000/*Special Areas of Conservation (SAC) - RN2000*
ZPE/*SPA*: Zona de Proteção Especial (Aves) - RN 2000 /*Special Protection Areas (SPA) - RN2000*
RN: RedeNatura2000 (quando inclui as suas duas classificações, SIC e ZPE)/*when it includes the two classifications, SAC and SPA from,Rede Natura2000)*
IBA: Área Importante para as Aves/*Important Bird Areas*

Nota: O autor, os revisores técnicos, organizações e entidades parceiras não se responsabilizam pela informação contida nas páginas da *internet* referidas na tabela. *The author, revisors and organizations that give support to this leaflet, are not responsable for the information content on the websites listed in the table.*

CONTACTOS/*Contacts***:**

-Associação de Desportos de Aventura Desnível: www.desnivel.pt • mail@desnivel.pt • 214 847 084
-Direcção Regional do Ambiente dos Açores: www.azores.gov.pt • info.dra@azores.gov.pt • 292 207 300
-Direcção Regional do Ambiente da Madeira: www.sra.pt • dramb.sra@gov-madeira.pt • 291 207 350
-Federação de Campismo e Montanhismo e Portugal: www.fcmportugal.com • el: 218 126 890
-Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada: www.fpme.org • tel: 217 310 161
-Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas: www.icnf.pt • icnf@icnf.pt • 213 507 900
-Quercus (National Nature Conservation Association): www.quercus.pt • quercus@quercus.pt • 217 788 474
-Sociedade Portuguesa de Botânica (Portuguese Society of Bothanics): www.spbotanica.pt • geral@spbotanica.pt
-Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves: www.spea.pt•spea@spea.pt•21 322 04 30
-Turismo de Portugal: www.turismodeportugal.pt • info@turismodeportugal.pt • 211 140 200

Empresas de Animação Turística/ *Outdoor Recreation Tourist Companies*

- Gerezmont – www.geresmont.com
- Ecoevasão – www.ecoevasao.pt
- Motion degree – www.motiondegree.com
- Go-outdoor www.aventura.go-outdoor.pt
- Trilhos e Lagos www.trilhoselagoas.com
- Adventure by you – adventurebyyou.pt
- Cooperativa Terra Chã – www.cooperativaterracha.pt
- Natura Sines – www.naturasines.pt
- Lands – www.lands.pt

Nota: Lista não exautiva/*non-exhaustive list.*

Atenção/Warning

A Escalada em rocha é um desporto de risco podendo o praticante vir a sofrer danos físicos ou mesmo a morte, em resultado de erros humanos pessoais e/ou de terceiros e/ou de causas naturais, durante a prática desta modalidade. Os praticantes deverão estar cientes destes riscos e ser responsáveis pelos seus actos. A informação contida neste folheto não é, de forma alguma, suficiente para que possa começar a prática da Escalada em rocha em segurança. O autor, revisores e entidades parceiras, não poderão ser responsabilizados na ocorrência de acidentes, incidentes ou outra contingência resultado da informação contida neste folheto. *Rock Climbing is a sport with a danger of personal injuries or even death as a result of human individual or third party error and/or natural causes. Rock Climbers should be aware of these risks and be responsible for their actions. The information in this leaflet is by no means enough to get started in this sport. The author, reviewers and partner organizations cannot be liable in the event of accidents, incidents or any other contingency resulting of the information contained in this leaflet.*

Parceiros:

Apoios:

FLORA · GEO · ASTRO · FAUNA
www.lojadehistorianatural.com

PEFC/15-33-011
Certificado PEFC
Este produto tem origem em florestas com gestão florestal sustentável e fontes controladas
www.pefc.org

Ficha técnica: Textos: Luís Avelar; **Revisão técnica** : Desnível, ICNB, SPEA, TP. **Tradução:** Bubok **Fotos:** Bruno Carvalho, Faísca, Joana Rodrigues, Joaquim Muchaxo, Luís Avelar, Mafalda Marques, Nuno Gomes, Pedro Baptista. **Mapa:** Luís Avelar e Ana Meirinho. **Nota:** Todas as fotos são em Portugal com excepção da foto principal da capa.