

* LAZER

■ ESCAPADAS

Aventuras nas árvores para Tarzans e Janes

Se não tens medo das alturas e te encontras em boa forma física, está na hora de soltares o Tarzan ou a Jane que tens dentro de ti. Experimenta o arborismo, que consiste em várias activi-

► **Como ir:** De carro a partir de Lisboa, tomar a A8/IC1, sair na N8 (Mafra, Malveira), continuar pela A21 até ao fim, sair de Vilas e virar à dta na N116, chegar à N9 via Murgueira.

► **O que levar:** Basta usar uns jeans ou calções, t-shirt e sapatos ténis.

► **Contactos:** Contactos: Pedro Almeida, empresa Mutaventura. Tel: 967 021 248. Email: mail@mutaventura.com

dades praticadas junto às copas e ramos das árvores, a uma altura variável. Pratica-se em área densamente arborizada, em total contacto com a Natureza, e implica sempre um percurso com obstáculos a superar cujo grau de actividade vai aumentando à medida que se avança. Os obstáculos são compostos por vários tipos de pontes criadas nas árvores, plataformas suspensas, slides, escaladas, trapézios, saltos de Tarzan, cordas, cabos, tubos de redes e outros. É pura adrenalina, com muita clorofila e ar puro. Não é preciso seres desportista para praticares arborismo mas deves ter energia e boa coordenação motora. É excelente como actividade de grupo. Também faz soltar umas boas gargalhadas. A modalidade pratica-se no Parque Cova da Baieira, em Mafra. P.F.



Três horas, 10/15 euros

► Podes divertir-te durante cerca de três horas, em grupos de dez pessoas. Os primeiros 30 minutos são de instrução e treino. Os praticantes ficam seguros por arnés e mosquetão enganchado.