**Como chegar:**

Seguir pela A4 e sair em Campo. Mal se entra na estrada Nac.15 virar à dta. para passados +/- 200mts voltar virar à dta. Seguir em frente até chegar a Recarei. Ai voltar a voltar à dta após passar em frente à igreja. Seguir até chegar a uma saída que desce para a Sra.Salto.
Para quem não tem carro pode apanhar o comboio da linha do Douro para sair em Recarei. Aí a melhor forma será apanhar um taxi para o Salto.

Época:

É possível escalar todo o ano. No entanto os sectores maiores (Fraga Cavalo, Suaves Prestações e Sonho Interrompido) podem manter-se molhados durante bastante tempo. No inverno é melhor escalar durante a manhã, altura em que dá o sol na maioria do sectores. A mesma razão faz com que seja melhor escalar durante a tarde no verão. O melhor sector para escalar no verão é o "Sonho Interrompido", fresco e quase sempre à sombra.

Tipo de Rocha

Xisto e Quartzito. É necessário ter atenção que especialmente no sector da Fraga do Cavalo a rocha forma cortantes lascas de rocha que já por mais que uma vez fez "estrágos" em cordas. A protecção cuidada nas travessias de forma a evitar eventuais pêndulos sobre ângulos mais perigosos. O uso de capacete é de todo aconselhado.

Material

Nas vias não equipadas ou semi-equipadas o material é habitual de "clássica": 5/6 friends (não números muito pequenos), entaladores, 7/8 expresses e algumas cintas para alongar algum ponto. Podemos usar tanto cordas em simples como duplas. No primeiro caso devemos levar mais algumas cintas para reduzir o atrito. As duplas poderão ser mais aconselhadas por causa da característica da rocha em criar lascas. Nas vias não equipadas nem sempre existem reuniões equipadas pelo termos que contar com mais um material para as montar.

Dormir

Dormir junto à capela já foi seguro. Talvez a melhor solução será em alguma residencial em Valongo (10 km antes pela Nac.15 ou na A4) ou em uma das varias casas de turismo rural existentes na zona.

Comida e bebida

Existem varias fontes à volta da capela. No entanto a sua qualidade tem vindo a piorar alo longo dos últimos anos. O melhor é abastecermos antes de lá chegar ou nos cafés dos arredores.
Para comer temos esses mesmos cafés no caminho entre a auto-estrada e a Sra. Salto. Podemos destacar dois: em pelos bolos, na vila de Terronhas antes de chegar à bomba de gasolina, a outras pelas bifanas, no desvio para a vila de Alvre numa curva apertada à dta. Para pequenas compras existem algumas pequenas vendas em Recarei ou o supermercado em Valongo

Dicas e outros

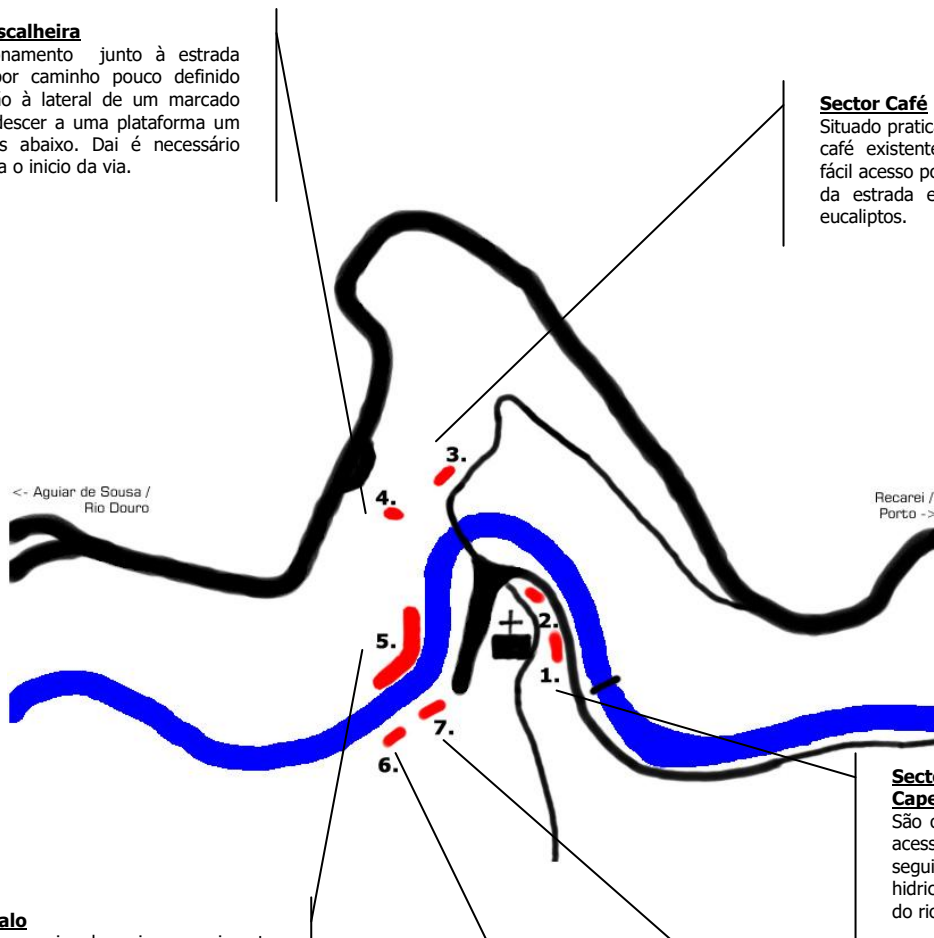
Nos primeiros lances do sector da Fraga do Cavalo, e devido ao barulho feito pelos rápidos do rio, a comunicação entre os parceiros de cordada é má e, por vezes, impossível. Será melhor haver bom entendimento entre os cordadas podendo ser útil haver códigos de puxar a corda.

Sector Cascalheira

Do estacionamento junto à estrada desce-se por caminho pouco definido em direcção à lateral de um marcado vale para descer a uma plataforma um pouco mais abaixo. Dai é necessário rapelar para o início da via.

Sector Café

Situado praticamente em frente ao café existente na descida, é de fácil acesso por um caminho de saída da estrada e sobe no meio do eucaliptos.

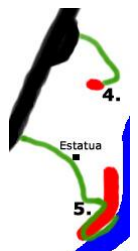


Sectores da Fonte e Capela

São os sectores de mais fácil acesso sendo só necessário seguir o caminho para a mini-hidrica existente a montante do rio

Sector Fraga do Cavalo

É o sector onde existem as vias de maior comprimento da Sra. Salto. O acesso faz-se deixando carro no estacionamento por cima das paredes, seguindo até à curva da estrada quem segue para Aguiar Sousa e daí descer até à estatua que existe no cimo das paredes. Dessa estatua vira-se à esquerda para até ao torreão que marca o cimo. Desce-se pelo lado esq. do torreão por um caminho de erva (atenção nesta zona aérea, exposto e por vezes escorregadio) para passar por baixo do mesmo até atingir uma rampa que desce paralelamente ao rio. O final dessa rampa tem um destrepe que nos coloca junto ao rio. Só temos que andar na direcção contraria até à base da via que escolhemos. Existem duas outras formas de descer. Uma após chegarmos à rampa existe uma reunião equipada que nos permite com mosquetões e uma cinta, que temos que deixar até passarmos outra vez, rapelar até à base (cuidado a recuperar as cordas senão vão ao rio). A outra só possível quando o rio está com pouca força ou muito baixo e é saltar de pedra em pedra na base da parede. As duas primeiras talvez sejam as melhores pois quando acabamos estamos perto do carro e se for o caso de irmos escalar durante um fim de semana de verão evitamos as confusões de carros existentes junto à capela.



Sector Sonho Interrompido

É o sector mais recente da Sra. Salto e onde se encontram as vias com maior dificuldade. O seu acesso é subindo o estradão de terra batida que passa pela capela até ter as base das paredes ao nosso nível. Dai é seguir uma evidente caminho

Sector Suaves Prestações

Neste momento conta só com uma via que é, na sua maioria, é em artificial.

A forma de chegar à base é descer do parque junto à capela até ao rio e daí caminhar pelo blocos existentes até chegar a uma chaminé fácil que dá acesso à base. Devido às escorrências superiores esta zona costuma estar olhada praticamente todo o inverno mesmo após um período sem chuva.

