

PAGALIA

Contacto
OCEANO

Técnica
ESQUIMOTAGEM

Águas Bravas
KAYATLAS

Dossier
GPS



PUB



TEJO INTERNACIONAL

VENHA NAVEGAR CONNOSCO

Assine a Revista **PAGAIA**

CUPÃO DE ASSINATURA

PAGAIA

NOME: _____
MORADA: _____
LOCALIDADE: _____ C. POSTAL: _____ TELEFONE: _____
PROFISSÃO: _____ DATA NASC.: _____ N.º CONTRIBUINTE: _____
ASSINATURA (6 NÚMEROS) - 1.900500
CHEQUE N.º _____ VALE CORREIO _____

Endereçar a: Lobo do Mar, Lda. • Alameda do Alto da Barra, 24 R/C • 2780 OEIRAS



CANOAGEM NO TÂMEGA
FOTOGRAFIA: LUÍS QUINTA

12 APRESENTAÇÃO
GPS Portáteis

16 TÉCNICA
Esquimotagem

SUMÁRIO

20 CANOAGEM DE MAR
Águas Cristalinas

24 TEJO INTERNACIONAL
No Reino dos Grifos

28 KAYATLAS
Aventura em Marrocos

32 ESCOLA
Aventura & Risco

Vamos Pagaiar

A revista "Pagaia" é um novo projecto da editora Lobo do Mar. Depois do sucesso que foi o lançamento da revista "Mundo Submerso", dedicada em exclusivo às Actividades Subaquáticas, optámos pelo lançamento de uma revista dedicada à Canoagem. Estes dois lançamentos assentam numa política de especializar as publicações para, desta forma, oferecer ao leitor um produto mais rigoroso e direccionado aos seus interesses. Pensamos que Portugal, já tem leitores e actividades que justificam a substituição de revistas generalistas por outras sectorizadas. A nossa revista terá seis edições por ano e, numa primeira fase, irá manter este figurino ao nível de páginas. A linha editorial terá como base temática a canoagem nas suas vertentes de lazer e de turismo. As preocupações ambientais fazem parte do nosso dia-à-dia e, procuraremos sensibilizar os nossos leitores para esta realidade. Os jovens e as suas actividades, inseridas no meio escolar, bem como os

clubes, vão ser os alvos das nossas atenções e fazem parte das nossas prioridades editoriais. Os nossos fabricantes e agentes económicos encontrarão na revista "Pagaia", um suporte na divulgação e promoção dos seus produtos.

Vamos, com a ajuda e colaboração dos nossos leitores, demonstrar que Portugal tem um grande potencial ao nível da canoagem de lazer.



Vasco de Melo Gonçalves

EDITORIAL

PAGAIA

Editor: Vasco de Melo Gonçalves

Director: Vasco de Melo Gonçalves

Director Comercial: Pedro Escaja Gonçalves

Colaboradores: Carlos Abreu, Luís Santos/Desnível,
Valente Almeida, Tiareg Kayak Clube, Luís Quinta

Revisão de Textos: Luísa Mendes

Departamento Gráfico: Lobo do Mar, Lda.
Miguel Pereira Gonçalves

Administração, Redacção, Serviços Comerciais e
Departamento Gráfico:
Alameda do Alto da Barra, 24 - R/C
2780 OEIRAS
Tel: (01) 441 41 12
Fax: (01) 443 45 69
E-mail: lobo.do.mar@mail.telepac.pt
Propriedade: Pedro M. S. Escaja Gonçalves

Tiragem: 6 000 Exemplares
Periodicidade: Bimestral
Seleção de cor, Fotolito, Montagem e Impressão:
Sogopal, Lda.
Casa da Fonte • Porto de Paia • 2675 ODIVELAS
Telf: 479 01 42 - Fax: 478 02 26

Distribuição:
VASP, Lda.
Complexo da CREL - Bela Vista
R. da Tascosa, 4.º Piso, Massamá
2745 QUELUZ
Tel: 439 85 20 - Fax: 439 85 52

Direitos reservados de reprodução fotográfica
ou escrita para todos os países.
Depósito Legal N.º 102456/96
Registado na Secretaria-Geral do Ministério
da Justiça sob o N.º 120111

MAT 96

EXPO'98 e RTP promovem filmes para televisão

A EXPO'98 e a RTP Açores estão a organizar a 12ª edição da Mostra Atlântica de Televisão - MAT 96 - o único festival internacional de filmes para televisão que se realiza em Portugal e que terá lugar de 11 a 14 de Setembro, em Ponta Delgada, nos Açores.

A MAT será aberta ao público e todos os filmes inscritos - documentários e reportagens relacionados com o tema do Mar - poderão ser

visionados em duas salas especialmente reservadas para o efeito.

O júri, que seleccionará os três melhores filmes das duas categorias em concurso, tem a seguinte constituição: Fernando Lopes (cinasta), Mário Mesquita (Director do Depart. de Comunicação da Universidade de Coimbra), Vasco Garcia (Professor e Reitor da Universidade dos Açores), Boris Bergant (Secretário Geral do CIRCOM - Ass. Internacional de TV's Regionais Europeias) e Xosé Manuel Barreira (Director de Produção da TV Galiza). Para além dos troféus Açor (ouro, prata e bronze) serão atribuídos prémios pecuniários no valor de dez mil dólares para os primeiros classificados, cinco mil e três mil, respectivamente para os segundos e terceiros premiados.



ALGARVE

V Encontro Nacional de Kayaks de Mar

Realiza-se nos dias 16 e 17 de Agosto o V Encontro Nacional de Kayaks de Mar, uma organização da Câmara Municipal de Lagoa. Este ano, o figurino do evento sofreu alterações profundas ao nível do percurso e duração.

Assim, no dia 16 as embarcações saem, pelas 9h 30m, de Lagoa (Marina) em direcção à ria de Alvor (à entrada reagrupamento). Pelas 12 horas, partida de Alvor rumo à Mexilhoeira da Carregação onde, se prevê a chegada para as 13h 30m. O percurso total tem uma distância de 22 kms. No segundo dia, a largada está prevista para as 10 horas e o percurso, numa dis-

tância de 25 kms, levará os canoístas de Mexilhoeira da Carregação a Armação de Pêra. A chegada, está prevista para as 13h 30m. A data limite para as inscrições, que deverão ser enviadas para o Pavilhão Desportivo Municipal Jacinto Correia em Lagoa, é a de 12 de Agosto.



GPS Sistema mais preciso?

Foi assinada, recentemente, nos Estados Unidos da América uma Directiva Presidencial na qual o Governo se compromete, no prazo de dez anos, a deixar de degradar o sinal civil do GPS. Esta degradação do sinal, não permitia ao utilizador estabelecer com precisão a sua posição. Para Mark Luffingham, director europeu de marketing da Magellan, "esta política vem abrir uma nova era aos utilizadores de GPS quer no campo profissional como no do lazer".



NELO

Construtor Português é medalha de Ouro

As últimas provas selectivas para Canoagem de pista, com vista aos apuramentos para os Jogos Olímpicos de Atlanta, que decorreram em Sevilha acolheram as grandes potências mundiais da modalidade com um especial destaque para os países oriundos do antigo bloco de leste.

O construtor português Nelo viu reconhecido e confirmado o seu valor a nível internacional com diversas seleções (Roménia, Rússia, Espanha, Austria, Austrália, Dinamarca e Portugal) a participarem com alguns modelos seus. E os resultados e as medalhas foram surgindo: Medalha de Bronze para a equipa da Romé-

nia, na categoria de senhoras, na modalidade de K4 e na distância de 500 metros. Medalha de Prata para a equipa da Austrália, na categoria de homens, na modalidade de K2 e na distância de 1000 metros.

Medalha de Ouro para a equipa da Rússia, na categoria de homens, na modalidade de K2 e na distância de 500 metros.

Medalha de Bronze para a equipa da Roménia, na categoria de senhoras, na modalidade de K2 e na distância de 500 metros. Para Manuel Ramos (Nelo) o próximo grande objectivo é conquistar, com os seus barcos, uma medalha nos Jogos Olímpicos de Atlanta



e para isso conta com as seleções, já referidas, às quais se juntaram as da Croácia e República Checa que após a realização das provas estabeleceram contactos para adquirirem embarcações.

REMO

Douro'96

Face ao sucesso obtido com a realização do FISA TOUR - DOURO'95, a Federação Portuguesa de Remo decidiu organizar a "DOURO'96



International Rowing Tour" que terá lugar de 8 a 15 de Setembro. Esta descida em Yolle 8, sujeita às normas da FISA, terá algumas alterações em relação à edição do ano passado. Desta forma, a distância será menor na ordem dos 133 kms repartidos por 5 etapas e, o percurso será entre Barca de Alva e Caldas de Aregos. A organização fornecerá alojamento e alimentação e, o remador deverá ser portador de seguro de responsabilidade civil.

Para mais informações deverá contactar a FPR: (Tel. (01) 600648 • Fax. (01) 3978257).

AMIGOS DO MAR

Núcleo de Setúbal

Os "Amigos do Mar" - Setúbal são o mais recente núcleo da Associação Ambiental com sede em Viana do Castelo. Com meio ano de existência, este núcleo conta com a colaboração activa de 40 sócios na sua grande maioria universitários.

Para este ano, estão previstas diversas actividades:

- Campanhas de sensibilização, através de palestras, para a protecção de espécies.

- Realização de uma exposição de fotografia subordinada ao tema: Golfinho, um animal a proteger.
- Limpezas terrestres e subaquáticas em todo país.
- Observação dos Golfinhos-roazes do Sado, Mergulho e Educação Ambiental.
- Patrulhas de costa e fiscalização, em busca de golfinhos ou outras espécies.
- Criação de um cartaz sobre as diferentes espécies de golfinhos que povoam as nossas águas.
- Cursos de iniciação ao mergulho.
- Lançamento do livro "Os Golfinhos em Portugal", integrado na colecção dos Amigos do Mar.



Contactos:
Amigos do Mar, apartado 202, 2902 Setúbal
Telemóvel -0931 347381.

Medalha de Ouro K1 / Rui Cândia (Portugal) Taça do Mundo de Maratonas - Espanha • Medalha de Prata K2 200m / Romica - Daniel Stoian (Portugal) Camp. do Mundo de Pista - Alemanha • Medalha de C1 / Silvestre Pereira (Portugal) Taça do Mundo Maratonas - Espanha • Medalha de Bronze K1 500m / Sérgio Varela (Portugal) Camp. do Mundo Pista Júnior - Japão • Medalha de Bronze K1 200m / Geza Magyar (Roménia) Camp. do Mundo de Pista - Alemanha • Medalha de Bronze K1 500m / Geza Magyar (Roménia) Camp. do Mundo de Pista - Alemanha • Medalha de Ouro K1 / Rui Cândia (Portugal) Taça do Mundo de Maratonas - Espanha • Medalha de Prata K2 200m / Romica - Daniel Stoian (Portugal) Camp. do Mundo de Pista - Alemanha • Medalha de C1 / Silvestre Pereira (Portugal) Taça do Mundo Maratonas - Espanha • Medalha de Bronze K1 500m / Sérgio Varela (Portugal) Camp. do Mundo Pista Júnior - Japão • Medalha de Bronze K1 200m / Geza Magyar (Roménia) Camp. do Mundo de Pista - Alemanha • Medalha de Bronze K1 500m / Geza Magyar (Roménia) Camp. do Mundo de Pista - Alemanha • Medalha de Ouro K1 / Rui Cândia (Portugal) Taça



Dyno Glide





L.P.L. ARTIGOS DESPORTIVOS E LAZER, LDA.
Urb. Varandas de Cascais, Lt. 1 • Lj. 3 • 2750 CASCAIS • Telef.: (01) 483 53 54 • Fax: (01) 483 53 62

CANOAGEM
V Volta à Madeira em Canoa

Foi em 1992 que o Centro Treino Mar assumiu o projecto de "Lançar ao Mar", uma prova onde fosse possível conciliar a Canoagem com o treino e a cultura. Um propósito marcado pela preocupação de associar a prática desportiva lúdica, de lazer da população, às belezas ímpares e condições excelentes que a região oferece. A Volta à Madeira em Canoa destina-se apenas a kayak de mar k1 e k2, que terão de percorrer uma distância de 141 km ao longo de 6 dias e em 11 etapas. Para os principiantes da modalidade, é-lhes permitida a participação em k1 mas apenas no trajecto da costa sul da ilha, onde mar e vento são mais calmos.

Ficha da Prova:
Data e Lugar - Ilha da Madeira de 27 de Agosto a 01 de Setembro
Tipo de Competição - Turismo Náutico (Canoagem de Mar)



Condições de Mar - Sob a influência de correntes, ventos, marés e ondulação
Distância de Percurso - 141 km em 11 etapas
Prémios - Troféu para o 1º, 2º e 3º classificados e medalhas a todos os participantes
Segurança - Marinha de Guerra Portuguesa; SANAS; B.V. Madeirense e B.V. de Câmara de Lobos

Apoios - Alimentação, alojamento e transporte de embarcações
Secretariado - CTM / São Lázaro
(Tel./Fax. : (091) 23 08 25)
Taxa de Inscrição - 10000\$00 por embarcação

SELLA
60 Descenso Internacional del Sella

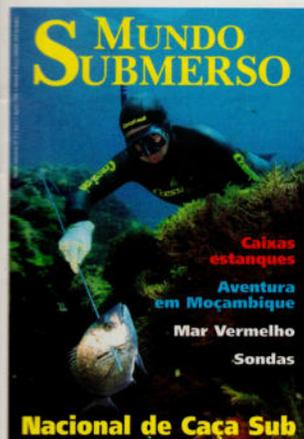
A maior concentração de kayaks e canoas terá lugar já no próximo dia 10, nas Astúrias. A descida do Sella entre Arriendas e Ribadesella, numa distância de 20 kms, é um momento único no panorama internacional da canoagem com canoístas, aos milhares, vindos dos quatro cantos do mundo para participarem neste evento. A largada está prevista para as 12 horas e a prova é aberta às classes K1, K2, C1, C2 e RR.

F. P. CANOAGEM
Calendário de Provas

17 e 18 de Agosto - 8ª Prova do Circuito de Kayak de Mar no Algarve
22 de Setembro - 10ª Prova do Circuito de Kayak de Mar em Matosinhos
28 e 29 de Setembro - 1ª Volta ao Porto Santo
13 de Outubro - Funchal/Câmara de Lobos/Funchal - (Madeira)

ACTIVIDADES SUBAQUÁTICAS
Revista "Mundo Submerso"

A editora Lobo do Mar lançou no passado mês de Julho, a primeira revista portuguesa dedicada exclusivamente às Actividades Subaquáticas. Esta revista, vem colmatar uma falha no panorama editorial nacional e dar resposta aos milhares de praticantes que tinham de recorrer a revistas estrangeiras para se poderem manter actualizados.



Trata-se de um projecto liderado por Luís Quinta, jornalista e fotógrafo premiado no estrangeiro, onde a imagem aliada à qualidade de informação são uma constante.

THULE
Acessórios de qualidade

O nome Thule está associado a qualidade e a uma grande gama de acessórios para automóveis. Este fabricante sueco apresenta, no seu catálogo, múltiplos acessórios dos quais destacamos os kits, dedicados aos desportos náuticos e, mais concretamente à Canoagem. Para além, das duas espécies de espumas, que permitem um melhor aperto dos objectos às barras, temos três kits específicos para canoas e kayaks. O primeiro kit (ref. 579) destina-se às canoas tipo canadianas e permite o transporte em segurança, resultante da configuração do suporte (em forma de L), bem como, das duas fitas de 4 metros de comprimento. O segundo kit (ref. 520) destina-se ao transporte de kayaks ao alto e, a sua forma em "U" permite o transporte de duas embarcações em simultâneo,



ajustadas por duas fitas de 2,75 m de comprimento. Por último, temos o kit (ref. 546) destinado aos kayaks de mar. Trata-se de quatro berços, em plástico macio, ajustáveis ao casco da embarcação, e que proporcionam um grande equilíbrio no transporte e uma profunda simplicidade de operação. O ajuste final é dado por duas fitas com 2,75 m de comprimento.

Goltyziana
KAYAKS • CANOAS PRANCHAS DE SURF
Fábrica: Estrada de Coimbra, lote C e D - Tel / Fax (033) 26969 3080 FIGUEIRA DA FOZ

ZEPPELIN
KAYAK bilugar, muito confortável, estável e direccional. Ideal para rio, lago e mar.
Características: Comprimento 520 cm; Largura 75 cm; Peso 25 kg.
Equipamento base: Leme; Linhas de vida; Encosto de banco ajustável; Câmaras estanques.
Equipamento opcional: Tampas de acesso às câmaras estanques.

SHUSHUAP
CANOA canadiana, modelos com dois ou três bancos. CANOA para rio, lago e mar calmo, muito estável, manobrável e direccional.
Características: Comprimento 520 cm; Largura 81 cm; Peso 32 kg; Carga máxima 250 kg.
Equipamento base: Câmaras estanques.
Equipamento opcional: Tampas de acesso à câmara estanque.

ONTÁRIO
KAYAK bilugar muito estável, manobrável, rápido e seguro. Com muito bom comportamento, tanto em águas calmas, como turbulentas (mar).
Características: Comprimento 500 cm; Largura 80 cm; Peso 30 kg; Volume máximo de carga 680 L.
Equipamento base: Finca pés regulável; Encosto de banco ajustável.
Equipamento opcional: Câmaras estanques; Tampas para acesso à carga.

MANITOBA
CANOA canadiana, modelos com dois ou três lugares. CANOA para rio, lago e mar calmo. Muito estável, manobrável e direccional.
Características: Comprimento 430 cm; Largura 75 cm; Peso 30 kg; Carga máxima 220 kg.
Equipamento base: Câmaras estanques.
Equipamento opcional: Tampas de acesso à câmara estanque.

ROIOMOD

Frenzy K1
Comprimento: 2,8 m
Boca: 0,78 m
Altura: 0,34 m
Peso: 18 Kg
Carga Máxima: 130 Kg

Ocean K2
Comprimento: 3,8 m
Boca: 0,86 m
Altura: 0,31 m
Peso: 27 Kg
Carga Máxima: 200 Kg

Explorer
Comprimento: 4 m
Boca: 0,70 m
Altura: 0,32 m
Peso: 23 Kg
Carga Máxima: 150 Kg

Importador Sipre, Lda.
Rua António de Abreu
4740 ESPOSENDE
Tel./Fax: (053) 965182

Distribuidor Lana Kayaks
Av. dos Cedros, Casa do Vale
Rinchoa • 2735 RIO DE MOURO
Tel./Fax: (01) 916 58 33

SIPRE

Mais de 30 modelos de Kayaks em fibra de vidro e polietileno para mar, rio e águas bravas.

Fábrica Sipre, Lda.
Rua António de Abreu
4740 ESPOSENDE
Tel./Fax: (053) 965182

Distribuidor Lana Kayaks
Av. dos Cedros, Casa do Vale
Rinchoa • 2735 RIO DE MOURO
Tel./Fax: (01) 916 58 33

Mera Peak da Berghaus

O casaco Mera Peak, é constituído por duas camadas, Gore-Tex Taslan e Ardura 330, ombreiras e forro de malha é um vestuário de protecção contra à água, vento e neve. Através do fecho éclair que possui no interior torna-se interactivo permitindo a sua ligação com outro tipo de vestuário, designadamente um "polar-tec" constituindo, assim, uma combinação quente e flexível. Tem um capuz recolhido e uma pala com armação em arame para melhor ajuste ao rosto. Um bolso no seu interior e 4 bolsos exteriores. O forro da gola é quente e estudado de forma a evitar que flocos de neve passem para o interior. Quanto ao peso, ele é de 1Kg. O Mera Peak é um equipamento polivalente e versátil na utilização, não se destinando apenas ao montanhista. Quando realizámos a descida do rio Douro, em autonomia, tivemos a possibilidade de utilizar este casaco em condições que embora não sendo extremas, permitiram-nos inteirar das potencialidades e da qualidade de concepção deste vestuário.

A Camada de Protecção
A filosofia da Berghaus, no que diz respeito a tecidos de protecção é, acima de tudo, manter as condições climáticas no exterior do vestuário, mais do que, evitar que não passem do forro protector no seu interior. Por este motivo, todos os tecidos, sejam, à prova de água, à prova de vento ou respiráveis, ou têm membranas ou uma cobertura à prova de água directamente aplicada no tecido externo impedindo que as intempéries provocadas pelo clima passem para o interior. Todas as camadas dos fatos de protecção (à excepção do vestuário à prova de vento), utilizam tecidos à prova de água, vento e respiráveis - seja o Gore-Tex (Ultra TZ; Taslan, Sultra, Diamet, Ripstop ou Sequência 109), o Aquafoil ou ainda o Aquafoil Lite.

Os tecidos Gore Tex.
A Gore-Tex é considerada leader a nível mundial no que diz respeito aos tecidos à prova de

água, à prova de vento e respiráveis, neste último caso, permite que o suor seja canalizado para o tecido à superfície e assim evaporar em contacto com o ar. Apesar da membrana Gore-Tex ser extremamente fina e leve é muito forte e duradoura. Esta membrana é constituída por 9 biliões de poros microscópicos por

na. Os poros não ficam obstruídos dado que são demasiado pequenos em relação ao sal, lama ou pó. Mesmo bactérias microscópicas são 4 vezes maiores que os poros. A membrana Gore-Tex pode ser ligada, num sistema laminado, a uma variedade de tecidos, dependendo do uso a que vai estar sujeito o fato depois de terminado.

Os tecidos Gore-Tex de duas camadas, produzem-se ligando a membrana Gore-Tex a um tecido de protecção, formando assim, um laminado de duas camadas. Estes tecidos de duas camadas são muito flexíveis e leves e mais respiráveis, geralmente usados para o ski na neve, passeios e montanhismo em elevadas altitudes, situações em que um equipamento leve é condição essencial. A taxa de respirabilidade de um tecido de 2 camadas é três vezes superior à respirabilidade de um tecido com três camadas. Os tecidos Gore-Tex de três camadas são constituídos por um tecido de protecção à superfície, a membrana Gore-Tex e no interior um tecido em malha de longa duração, todos interligados. A malha interior é facilmente visível tal como os pontos de todas as costuras. Este é o tecido Gore-Tex mais resistente e aquele preferido pela maior parte dos montanhistas ou que transportam mochilas.

Não requer nenhum forro interior pois a malha protege a membrana. Todos os equipamentos da Berghaus que utilizam os tecidos Gore-Tex têm garantia de poder ser usados em condições climáticas de extrema humidade. Existem no entanto vários tipos de fatos Berghaus que variam na sua confecção de acordo com a utilização que vão ter.

A Gore Tex criou tecidos que pela forma como são testados garantem manter o seu utilizador seco, quaisquer que sejam as circunstâncias em que se encontre. Os tecidos antes de utilizados, são submetidos a testes rigorosos de resistência à água e ao vento, sendo simuladas, em laboratório, as condições de fortes tempestades.

polegada quadrada, que são 20.000 vezes mais pequenos que uma gota de água, mas 700 vezes maiores que uma molécula de vapor de suor. A água na sua forma líquida - chuva ou neve derretida e gelo - não conseguem penetrar na membrana Gore-Tex, mas a humidade do suor pode facilmente passar pela membra-



APRESENTAÇÃO

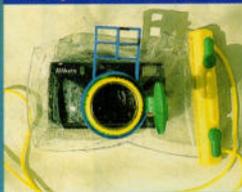
Shopping AQUAPAC

TELEMÓVEL



| Modelo | C | L | A |
|---------|-------|---------|---------|
| MP1 L/R | 30 cm | 17 cm | 9,5 cm |
| MP2 L/R | 37 cm | 22 cm | 10,5 cm |
| MP3 C | 18 cm | 15 cm | 8,5 cm |
| MP8000 | 50 cm | 26,5 cm | 12 cm |

MAQ. FOTOGRÁFICA



| Modelo | L | A | P |
|--------|---------|---------|--------|
| C2 | 13,9 cm | 21,6 cm | 3,5 cm |
| C3 | 11,8 cm | 18,2 cm | 3,2 cm |

100% à prova de água até 20 metros

CARTEIRA



| Modelo | L | A |
|--------|-------|-------|
| W1 | 14 cm | 22 cm |
| W2 | 14 cm | 21 cm |
| W3 | 12 cm | 17 cm |

100% à prova de água até 20 metros

PERSONAL STEREO



TAMANHO ÚNICO

VHF



| Modelo | C | L | A |
|--------|-------|-------|-------|
| AQ2 | 37 cm | 20 cm | 13 cm |
| AQ8 | 28 cm | 15 cm | 11 cm |
| AQ2P | 44 cm | 22 cm | 10 cm |
| AQTF | 46 cm | 29 cm | 13 cm |

GPS



| Modelo | L | A |
|--------|-------|-------|
| AQ3S | 11 cm | 16 cm |
| AQ3H | 11 cm | 20 cm |
| AQ3L | 14 cm | 26 cm |

PAGER



| Modelo | L | A |
|--------|-------|-------|
| P1 | 10 cm | 11 cm |
| P2 | 16 cm | 13 cm |

BOLSA GRANDE



| Modelo | L | A |
|--------|---------|-------|
| MC1 | 29,5 cm | 36 cm |

Chegou o verão. E com ele a praia, os passeios pelo campo, o barco e os desportos náuticos. É por isso que lhe apresentamos as bolsas plásticas AQUAPAC, concebidas para serem utilizadas nas mais diversas situações, suportarem temperaturas até 90°, resistirem aos raios ultravioletas e à água salgada.

Escolha o(s) modelo(s) que mais lhe convém e sem sair de casa receba-o(s) via CTT.

Basta preencher o cupão publicado nesta página, assinalar o(s) modelo(s) pretendidos e juntar um cheque no valor da encomenda.

| Ref. | MP1L/R | MP2L/R | MP3C | MP8000 | C2 | C3 | W1 | W2 | W3 | Personal Stereo | AQ2 | AQ8 | AQ2P | AQ2TF | AQ3S | AQ3H | AQ3L | P1 | P2 | MC1 |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| P.V.P. | 3.900\$ | 3.900\$ | 3.700\$ | 4.500\$ | 4.400\$ | 4.400\$ | 3.500\$ | 3.000\$ | 2.500\$ | 3.000\$ | 4.000\$ | 4.000\$ | 5.000\$ | 5.000\$ | 3.000\$ | 3.250\$ | 3.500\$ | 1.750\$ | 2.250\$ | 3.700\$ |

Cupão de Encomenda

| Nome do artigo | Ref. | Quantidade | P. Unitário | Preço |
|-----------------------|------|------------|-------------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Soma da sua Encomenda | | | | |
| Gastos de Envio | | | | 500\$ |
| TOTAL | | | | |

Não se fazem envios à cobrança

Nome: _____
Morada: _____
C. Postal: _____ Localidade: _____
Telefone: _____ Forma de Pagamento: _____

Recorte ou fotocopie e envie para:
Lobo do Mar Sociedade Editorial, Lda.
Alameda do Alto da Barra, 24 R/C • 2780 OEIRAS

Magellan 2000

O GPS 2000 é um receptor GPS manual, monobloco, concebido para fornecer localização, posicionamento e navegação de âmbito geral. Possui uma antena integrada, colocada no topo do receptor, um ecrã LCD de alto contraste com iluminação e, um teclado. Utilizando quatro pilhas de formato AA, colocadas na sua base, o GPS 2000 pode operar continuamente durante 17 horas.



1 - Antena

2 - Ecrã de cristal líquido (LCD) de alto contraste com iluminação.

3 - Tecla On/Off que liga e desliga o receptor. Para ligar deve-se manter a tecla premida aproximadamente 2 segundos até começar a aparecer no ecrã Copyright e de seguida o receptor inicia a busca dos satélites disponíveis.

4 - Tecla NAV que percorre os quatro ecrãs de navegação. O Position mostra-lhe as horas e as coordenadas da sua posição actual que poderá usar para verificar a sua posição numa carta ou num mapa. Os ecrãs Pointer e Navigation dão-lhe informações que o ajudarão a chegar ao seu destino. O ecrã Plotter dá-lhe uma visão gráfica dos seus movimentos relativamente a uma rota planeada.

5 - Tecla GOTO, estabelece ou activa uma rota Goto ou multi-tirada. Uma rota Goto é uma linha recta que une a sua posição com qualquer landmark (é uma posição que pode ser memorizada com um nome escolhido por si e num total de 100) em memória, com o receptor a indicar-lhe o rumo e a distância ao destino.

6 - Tecla ENT que executa a opção assinalada no ecrã. No ecrã de navegação e no de verificação de landmark esta tecla chama os ecrãs de escolha múltipla correspondente.

7 - Tecla MNU que acede ao menu principal

8 - Tecla CLR usada para sair de um menu de múltipla escolha sem efectuar nenhuma operação. Tecla de limpeza.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Desempenho do receptor - Tecnologia All-View 12, segue até 12 satélites para cálculo e actualização da posição.

Tempos de Aquisição:

A quente - aprox. 35 segundos

A frio - aprox. 2,5 minutos

Não inicializado - aprox. 15 minutos

Actualização - 1 segundo contínuo

Rigor:

Posição - 15 metros RMS

Velocidade - 0,1 nós RMS a velocidade estabilizada

Características Físicas

Dimensões - 16,7 cm X 5,8 cm X 3,3 cm

Peso - 283 grs com 4 pilhas AA instaladas

Ecrã - 4,6 cm X 3,6 cm

Caixa - à prova de água

Condições Ambientais

Operação - -10° a 60° C

Armazenagem - -40° a 75° C

Subir para o kayak

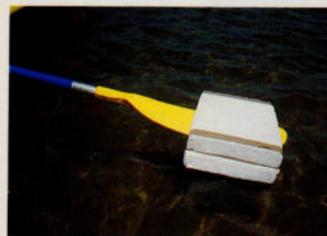
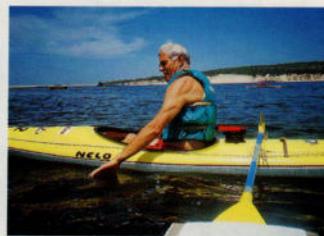
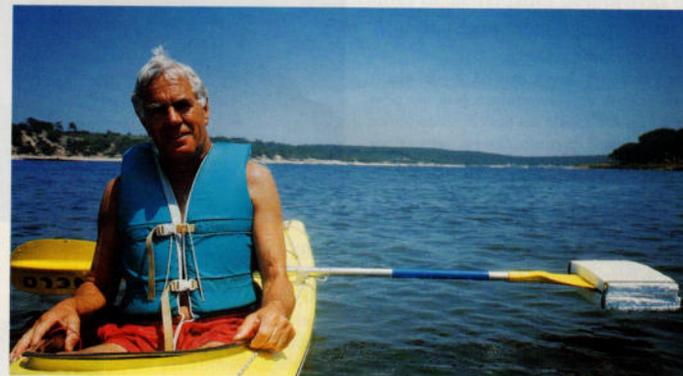
O saber subir para o kayak, quando estamos na água, é essencial quer por uma questão de segurança quer como uma questão de comodidade.

Quando a manobra de esquiagem falha e, nos encontramos sózinhos em pleno mar ou, quando pretendemos mergulhar e depois regressar à embarcação é de vital importância estarmos de posse de manobras alternativas que nos permita encarar estas situações com relativa avontade.

O "truque" que o nosso colaborador Valente Almeida apresenta, assenta numa simplicidade de funcionamento incrível. Uma sanduiche de esferovite encaixada na pá da pagaia e dois suportes de acrílico fixados na embarcação, são os ingredientes necessários para o sucesso desta manobra de recurso.

Deixamos aqui um apelo aos nossos leitores que saibam alguns "truques" ou que tenham criado algumas modificações na suas embarcações que possam ser úteis a outros canoistas, que os divulguem através da nossa revista pois, estamos receptivos a todas as ideias.

Seqüência de imagens onde se mostra o processo de subida para o kayak com a ajuda da pagaia. Dois pormenores importantes, são os suportes em acrílico para o encaixe da pagaia, e a sanduiche em esferovite colocada na pá



KLEPPER

Aerius Expedition
Comprimento: 4,5 m
Boca: 0,72 m
Peso: 27 kg



Aerius Quattro XT
Comprimento: 5,2 m
Boca: 0,87 m
Peso: 37 kg

TERACOM

Comércio de Importação e Exportação, Lda.
Rua de Espinho, 3A • Monte Estoril • 2765 ESTORIL
Tel.: (01) 467 09 99 • Fax: (01) 466 06 19

Oceano

O fabricante de Esposende Sipre apresentou, na Nauticampo, o seu novo modelo de kayak bilugar para mar, o Oceano.

Trata-se de um kayak mar de origem alemã com 6,25 m de comprimento para um peso de 25 kg, construído em fibra de vidro (existe a possibilidade de construção em outros tipos de materiais) e com uma vocação directamente ligada à competição.

Tivemos a oportunidade de experimentar esta embarcação em duas situações distintas. A primeira vez em mar (calmo) e a segunda no Douro internacional.

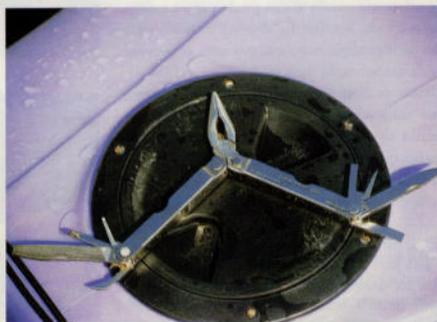
Em mar, a embarcação demonstrou ser bastante estável, com uma progressão aceitável mas com uma certa tendência para afundar de proa, quando o mar estava mais agitado (esta tendência poderá dever-se ao peso excessivo da tripulação ou ao pouco volume da proa). Nas águas calmas do Douro, o Oceano, teve um comportamento excepcional com uma progressão muito rápida e um arranque demolidor. Em diversas ocasiões, experimentámos alternar entre um sprint e um cruzeiro



rápido com a embarcação a responder de uma forma agradável e sem obrigar a tripulação a esforços exagerados.

Ao nível do espaço interior, o Oceano demonstrou ser uma embarcação confortável e bastante ampla e, para nós que passámos diversas horas a bordo, não tivemos qualquer com as pernas. Ao nível da capacidade de carga, a situação não é tão favorável. A falta de um compartimento de carga à

proa compromete, em parte, este modelo numa utilização com cariz mais turístico e em autonomia.



Mágico

O Pocket Survival Tool, da Leatherman, constitui uma boa combinação entre tamanho, qualidade e funções num objecto compacto de multi-usos (12 funções em apenas um objecto), pesando apenas 142 g. Estas ferramentas, ideais para os praticantes de modalidades ao ar livre, são desenhadas com um máximo de rigidez e durabilidade que permite o seu uso fiável durante toda uma vida.

Manutenção

Esta ferramenta de bolso é feita de aço com uma pureza aproximada dos 100%. Como nenhum aço é 100% puro e apesar daquele aqui utilizado ser anti-corrosão, ela pode ocorrer se a manutenção não for cuidada. A ferramenta deve ser limpa e seca, oleada periodicamente em especial depois de ser usada. Depois da limpeza, olear as zonas de ligação com um óleo de máquina.

Garantia

Se no espaço de 25 anos após a compra encontrar qualquer defeito no material ou no trabalho de mão-de-obra devolver a sua ferramenta à Leatherman Tool Group Inc., para reparação ou substituição (de acordo com a opção do fabricante). A garantia não abrange qualquer tipo de abusos que tenham sido praticados e que consequentemente tenham dado origem aos danos excepto aqueles previstos na lei. Em Portugal, esta ferramenta é importada pela empresa Aquaventura e comercializada ao preço de 11 500\$00.

berghaus

BERACOM
Comércio de Importação e Exportação, Lda
Rua de Espinho, 349 - 4705 Estoril - 2765 ESTORIL
Tel: (01) 467 0999 - 91 46 46 46

GPS Portáteis

Há uns anos atrás um aparelho de GPS (Global Positioning System) era considerado um objecto caro e com pouca utilização. Com o decorrer dos tempos a grande maioria dos praticantes de actividades desportivas de ar livre aderiram a este sistema de navegação e aos seus modelos portáteis. A oferta de aparelhos é significativa e os seus preços cada vez mais atraentes.

Na Canoagem, a utilização destes aparelhos não se limita à navegação em mar. A obtenção das coordenadas de determinados locais de interesse quando navegamos num rio, permite-nos que mais tarde, voltemos a esses locais durante uma caminhada.

Texto e Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves

Este sistema de navegação por satélite (NAVSTAR - GPS) encontra-se operacional desde o final de 1993 e resulta da necessidade das Forças Aéreas norte americanas em conseguir um posicionamento a três dimensões. A abertura deste sistema para utilização civil está sob reserva, podendo o Departamento de Defesa dos E.U.A. degradar voluntariamente o sinal de GPS, em caso de necessidade.

O sistema NAVSTAR - GPS compreende três segmentos: o espacial, o de controlo e o do utilizador.

O Segmento Espacial consiste numa constelação de satélites GPS em órbita à volta da Terra. Cada satélite difunde o seu código de identificação em radiofrequência e uma mensagem com dados de navegação.

O Segmento de Controlo consiste numa estação de controlo principal e várias estações de rastreio distribuídas por todo o globo terrestre. A estação de controlo principal é responsável pelo seguimento, monitorização e gestão da constelação de satélites e ainda pela actualização dos dados das mensagens de navegação.

O Segmento do Utilizador consiste numa grande variedade de receptores projectados para receber, descodificar e processar sinais e os dados das mensagens de navegação dos satélites GPS.

O sistema é constituído por uma constelação de 21 satélites operacionais (mais três de reserva), espalhados por seis órbitas circulares com altitudes de 29 200 km e espaçadas de 60º de longitude. Cada satélite demora cerca de 12 horas a percorrer a sua órbita fixa garantido

que existem sempre quatro satélites acima da linha do horizonte. A determinação da posição é feita através de triangulação, usando os satélites como pontos de referência. O princípio básico consiste em medir a distância do receptor GPS a três satélites e interceptar

duas soluções obtidas (por ser absurda).

A distância ao satélite é medida pelo tempo que demora a chegar ao receptor um sinal emitido por este. Sabendo as horas a que uma mensagem foi enviada do satélite e as horas a que é recebida, sabe-se o tempo que ela demorou. Sabendo a velocidade de propagação na atmosfera (velocidade de propagação de uma onda rádio) facilmente se determina a distância.

Aqui surge um "pequeno" problema, o do sincronismo absoluto entre os relógios dos satélites e o do receptor - uma diferença de um centésimo de segundo originaria um erro de 1860 milhas no cálculo da distância. Cada satélite possui quatro relógios atómicos, garantindo um tempo exacto; em relação ao receptor isso não é possível, pois os referidos relógios têm um preço muito elevado. Para eliminar os erros de relógio no receptor, usa-se um quarto satélite - dispondo de quatro linhas de posição obtemos uma posição exacta.

Os receptores GPS têm conhecimento das posições dos satélites, através de um almanaque que é carregado em memória. As órbitas dos satélites são conhecidas previamente e são bastante estáveis.

A precisão dos sinais GPS, é afectada de várias formas:

- Atrasos de propagação: ao atravessarem a ionosfera e a atmosfera, os sinais GPS irão sofrer atrasos de propagação, dando origem a erros no cálculo da distância ao satélite. Os receptores mais avançados minimizam este tipo de erros através de uma técnica conhecida por

as linhas de posição obtidas - sabendo exactamente onde se encontra um satélite e a sua distância a ele, obtém-se uma linha de posição que é um círculo (COP). Embora matematicamente seja necessário efectuar quatro medições para determinar a posição exacta, três medições são suficientes desde que se rejeite uma das

transmissão a duas frequências, em que o sinal GPS é decomposto em duas partes, sendo cada uma delas transmitida numa frequência (conhecendo a forma como a ionosfera afecta os sinais em função da sua frequência, comparam-se os dois sinais e determina-se qual é o atraso na recepção dos sinais).

- Falhas de equipamento: ocorrem devido a pequenas variações dos relógios dos satélites e a falhas na electrónica do receptor.
- Dispersão dos sinais: por vezes os sinais não chegam ao receptor pelo caminho mais curto, sofrendo alguns desvios e podendo mesmo subdividirem-se. Existem receptores GPS que minimizam este efeito usando técnicas de processamento de sinais e antenas especiais.

- Diluição Geométrica da Precisão (GDPO): a exactidão da medição das distâncias aos satélites seleccionados - tal como quando se marca um ponto por intersecção de vários azimutes, deve-se escolher os satélites que tenham o maior ângulo relativo de modo a minimizar a área do "triângulo da posição". Os melhores receptores analisam automaticamente as posições relativas de todos os satélites e escolhem os quatro correspondentes à melhor geometria.

- Selective Availability S/A: os sinais GPS civis são transmitidos utilizando um código chamado C/A (Clear / Acquisition) - suportado numa portadora de frequência igual a 1023 MHz. A precisão deste código pode ser degradada voluntariamente pela Defesa Americana activando o modo operacional S/A - este modo introduz artificialmente escorregamentos



nos relógios dos satélites e erros nos seus almanaques, sendo de longe a maior fonte de erros do sistema. Somando todos os erros e atendendo a que actualmente o modo S/A está permanentemente activo, podemos contar com uma precisão de posição de 100 m durante 95% do tempo. Para melhorar a precisão do GPS usa-se uma técnica denominada DGPS (GPS Diferencial) - colocando um receptor GPS num local (em terra) cuja posição é conhecida, podemos usá-lo para determinar exactamente qual é o erro contido nos sinais transmitidos pelos satélites. Este receptor é usado como referência, transmitindo mensagens de correção de erros a todos os outros receptores GPS que se encontram na mesma área. Com o DGPS consegue-

se determinar posições com uma precisão de 10 metros!

Modelos comercializados em Portugal:

GARMIN 40

Waypoints: 250
Rotas: 20 reversíveis c/ 30 waypoints cada
Receptor: rastreio até 8 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: Posição / 15m e 5 a 10m com DGPS; Velocidade / 0,1 nós
Dimensões: 15,6 X 5,1 X 3,1 cm
Peso: 267 gr c/ baterias
Ecrã: 5,6 X 3,8 cm c/ contraste LCD
Alimentação: 4 pilhas alcalinas tipo AA ou 5-8v DC

Duração: até 12 horas (modo normal); até 20 horas (modo económico)

Preço: 62 000\$00 + Iva
Representante: SICOM

GARMIN 45

Waypoints: 250
Rotas: 10 reversíveis c/ 20 waypoints cada
Receptor: rastreio até 8 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: Posição / 15m; Velocidade / 0,1 nós
Dimensões: 15,6 X 5,1 X 3,1 cm
Peso: 255 gr c/ baterias
Ecrã: 5,6 X 3,8 cm c/ contraste LCD

Caixa: construção à prova de água, cheia a ozoto seco

Alimentação: 4 pilhas alcalinas tipo AA
Duração: até 15 horas (modo normal); até 25 horas (modo económico)
Preço: 68 000\$00 + Iva
Representante: SICOM



MAGELLAN 2000

Waypoints: 100
Rotas: 1 reversíveis c/ 29 waypoints
Receptor: rastreio até 12 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: Posição / 15m
Dimensões: 16,8 X 5,8 X 3,3 cm
Peso: 310 gr c/ baterias
Alimentação: 4 pilhas alcalinas tipo AA ou 10-16 v DC
Duração: até 17 horas
Preço: 50 000\$00 + Iva
Representante: NAUTEL

MAGELLAN 4000

Waypoints: 200
Rotas: 5 reversíveis c/ 20 waypoints
Receptor: rastreio até 12 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: Posição / 15m
Dimensões: 16,8 X 5,8 X 3,3 cm
Peso: 310 gr c/ baterias
Alimentação: 4 pilhas alcalinas tipo AA ou 10-16 v DC
Duração: até 17 horas
Preço: 50 000\$00 + Iva
Representante: NAUTEL

MAGELLAN MARIDIAN XL

Waypoints: 200
Rotas: 5 reversíveis c/ 15 waypoints
Receptor: rastreio até 12 satélites
Actualização: a cada segundo

Precisão: Posição / 15m
Dimensões: 15,6 X 8,9 X 3,3 cm
Peso: 435 gr c/ baterias
Alimentação: 4 pilhas alcalinas tipo AA ou 10-16 v DC
Duração: até 6 horas (modo normal); até 24 horas (modo económico)
Preço: 75 000\$00 + Iva
Representante: NAUTEL

MAGELLAN NAV DLX-10

Waypoints: 1000
Rotas: 20 reversíveis c/ 20 waypoints
Receptor: rastreio até 12 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: Posição / 15m
Dimensões: 22,2 X 8,9 X 3,3 cm
Peso: 930 gr c/ baterias
Alimentação: 4 pilhas alcalinas tipo AA ou 9 - 35v DC
Duração: até 10 horas (modo normal); até 24 horas (modo económico)
Preço: 141 880\$00 + Iva
Representante: NAUTEL

MLR VALSAT P

Waypoints: 400
Rotas: 10 reversíveis c/ 10 waypoints
Receptor: rastreio até 8 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: Posição / 25m
Dimensões: 16,1 X 8,8 X 3,1 cm
Peso: 490 gr c/ baterias

Alimentação: 6 pilhas alcalinas tipo AA ou 12v DC
Duração: até 8 horas
Preço: 90 000\$00 + Iva
Representante: NAUTEL

EAGLE ACCUNAV SPORT

Waypoints: 200
Rotas: 20 reversíveis c/ 10 waypoints
Receptor: rastreio até 5 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: 1000
Dimensões: 100x100x30mm
Peso: 490 gr c/ baterias
Alimentação: pilhas alcalinas tipo AA ou 6-35v DC
Duração: 10h
Preço: 95 000\$00 + Iva
Representante: KRAUTLI

LOWRANCE GLOBAL NAV SPORT

Waypoints: 200
Rotas: 20 reversíveis c/ 10 waypoints
Receptor: rastreio até 5 satélites
Actualização: a cada segundo
Precisão: 1000
Dimensões: 100x100x30mm
Peso: 490 gr c/ baterias
Alimentação: pilhas alcalinas tipo AA ou 6-35v DC
Duração: 10h
Preço: 118 000\$00 + Iva
Representante: SICOM

maxon

REPRESENTANTE EXCLUSIVO
NAUCOM
Telecomunicações, Lda

Edifício Liscont, 1º • Cais de Alcântara
1350 LISBOA • Tel.: (01) 397.37.58 • Fax: (01) 397.37.32

LEADING YOU TO YOUR NEXT ADVENTURE

1996 MAGELLAN PRODUCTS
SATELLITE NAVIGATION AND COMMUNICATIONS

REPRESENTANTE EXCLUSIVO
NAUCOM
Telecomunicações, Lda

Edifício Liscont, 1º • Cais de Alcântara
1350 LISBOA • Tel.: (01) 397.37.58 • Fax: (01) 397.37.32

Esquimotagem



A esquimotagem é uma manobra muito útil e que provoca grande curiosidade nos praticantes. Neste primeiro número da revista "Pagaia" vamos abordá-la de uma forma sucinta e com apoio das ilustrações.

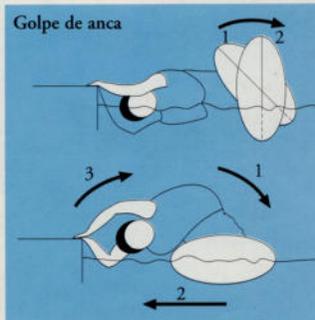
Texto: Carlos Abreu
Fotografia: Luís Quinta

A esquimotagem ou rolamento, é a manobra que nos permite readquirir a verticalidade de cabeça erguida, quando alguma circunstância nos fez virar de cabeça para baixo. Dito assim, parece que a manobra poder ser também válida no nosso dia à dia, não é? Talvez, quem sabe? Bom, mas explicado o porquê ou o para quê desta manobra, não nos vamos deter no processo de esquimotar, porque vocês encontram-no muito bem explicado em quase todos os livros. De qualquer modo, juntámos algumas imagens que vos deverão ajudar a perceber o movimento. A esquimotagem pode ser encarada como manobra meramente lúdica ou de segurança. Na primeira hipótese, você sabendo rolar, poderá refrescar-se sem sair do kayak ou mostrar mais uma habilidade aos amigos. Na segunda

hipótese, se quiser contar com a esquimotagem como manobra de segurança, deve treiná-la com esmero de modo a que ela lhe saia espontânea e instantaneamente, quero dizer, para que quando se virar num rápido de grau IV ou em alto mar não se ponha a pensar. Para conseguir ter esta atitude, você deve começar por aprender num sítio onde se sinta perfeitamente à vontade e com ajuda de alguém. Passe, depois de ter aprendido o movimento, para a água fria e profunda e a seguir experimente-a na situação na qual você sempre imaginou que iria precisar de uma esquimotagem, no mar ou em rio. A esquimotagem não é remédio santo para toda e qualquer circunstância de virança. Se você é novato na canoagem antes de tentar aprender a rolar, aprenda a sair do caiaque

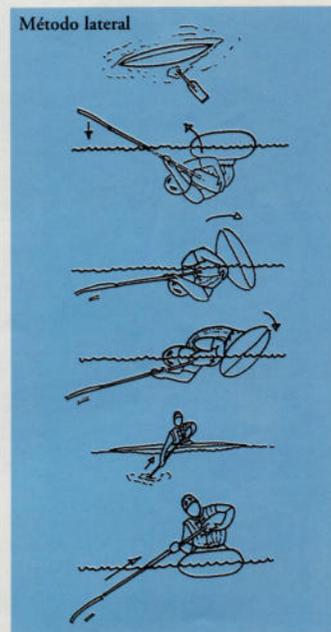
com o saioite posto e de cabeça para baixo isto, porque se ainda não adquiriu um grande à vontade para sair do caiaque e conta com a esquimotagem num momento de aperto, se ela correr mal você poderá entrar em pânico e se há coisa a temer, é o pânico. Não tente esquimotar em rios de pouco caudal. Você precisa de 50 cm de água para rolar mas, lembre-se que o caiaque vai em movimento e que você vai a contar as pedrinhas do fundo com a cabecinha se o rio, apesar de rápido, levar pouca água. Correntemente, são utilizados dois métodos para rolar, nomeadamente, central e o lateral. Nas descidas de rios o que mais se pratica é o método central. O outro, porque implica o deslocamento das mãos na pagaia, reserva-se mais para o mar,

Golpe de anca



Da posição de barco voltado para si, tente endireitá-lo só com a anca.
1- Endireite o barco;
2- "Puxe a parede"
3- Levante então o tronco tentando que a cabeça seja a última parte do seu corpo a readquirir a vertical

Método lateral



queremos dizer, reserva-se mais para ocasiões em que há tempo para a preparação da esquimotagem. Se aprendeu o método lateral por ser mais fácil, para passar agora para o método central vai custar-lhe, quase tanto, como aprender a esquimotar. Tente, portanto, aprender o método central e depois derive para qualquer outro. Há uns anos, um livro da British Canoe Union afirmava existirem cerca de oitenta métodos para esquimotar. Por último e à laia de desafio, dizemos-lhe que é possível fazer esquimotagem com qualquer tipo de kayak ou canoa, com ou sem pagaia e com um ou dois tripulantes a bordo. Esperamos ter-lhe suscitado imensas dúvidas sobre o tema. Escreva-nos a colocar questões que entender.

PAGAIA



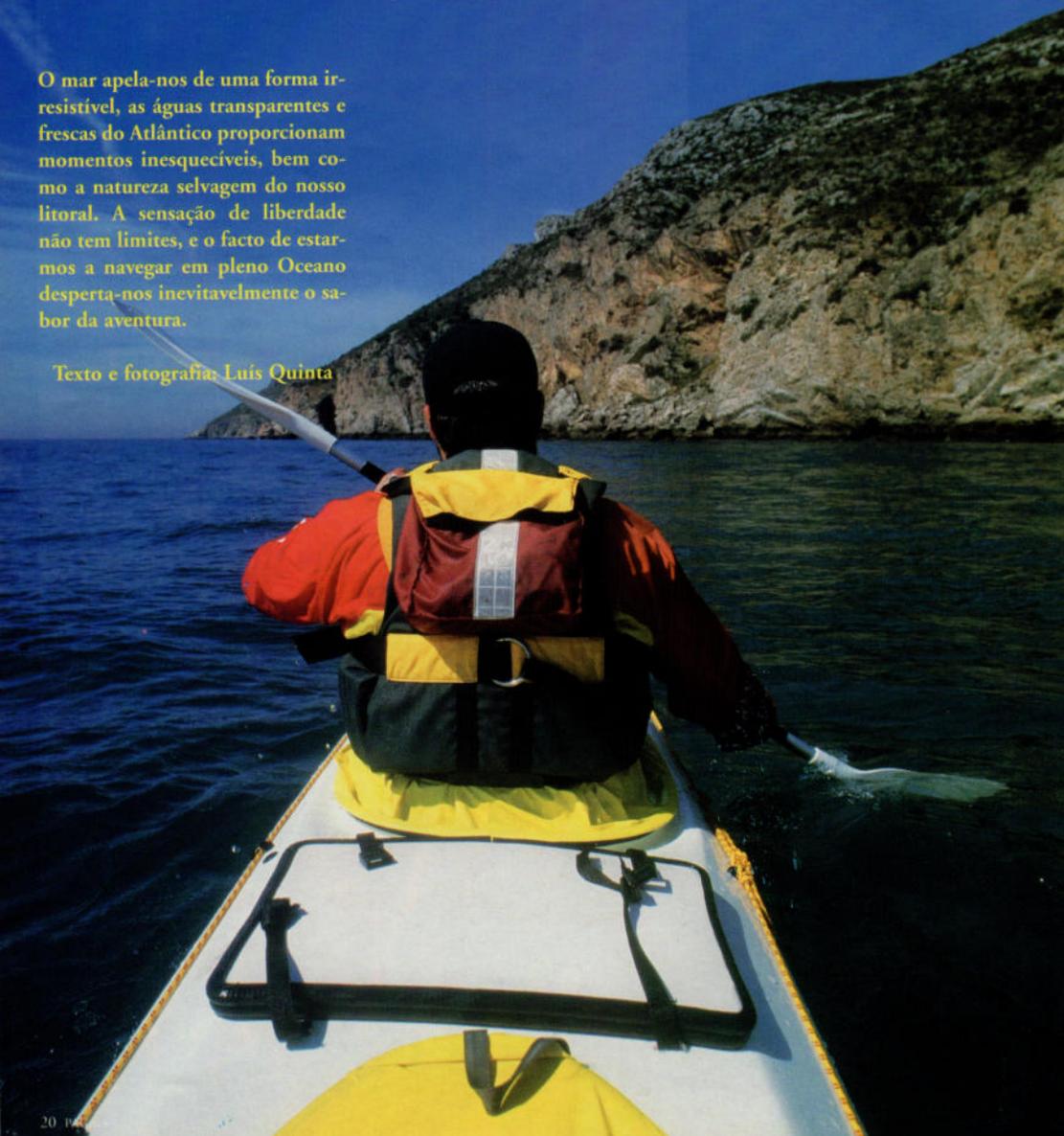
Rui Cãncio, medalha de Ouro K1,
na Taça do Mundo de Maratonas

Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves

Nas águas cristalinas

O mar apela-nos de uma forma irresistível, as águas transparentes e frescas do Atlântico proporcionam momentos inesquecíveis, bem como a natureza selvagem do nosso litoral. A sensação de liberdade não tem limites, e o facto de estarmos a navegar em pleno Oceano desperta-nos inevitavelmente o sabor da aventura.

Texto e fotografias Luis Quinta



CANOAGEM DE MAR

Mais abrigada dos ventos dominantes dos quadrantes de Norte, a costa da Arrábida permite a realização de passeios de kayak de mar, durante quase todo o ano. Os percursos são múltiplos, assim, o mar, as correntes e o vento o permitam.

Um kayak bilugar "Berlengas" e um monolugar "Azores" constituem a nossa frota e o objectivo é ir até ao Cabo Espichel e voltar, saindo do Portinho da Arrábida. O mar está calmo como óleo, o ideal para navegar em mar aberto, e a corrente joga a nosso favor.

O início do nosso passeio, é feito bem cedo para usufruirmos, o máximo possível, das condições favoráveis. Com o aumento do calor a meio do dia, o vento poderá soprar mais intenso, encrespando o mar e dificultando a progressão dos kayaks.

Se num rio de águas bravas a corrente ajuda significativamente a realização do trajecto, no mar, cada metro é ganho à custa da força de braços. Isto quer dizer que a preparação física para realizar uma travessia de mar terá de ser um pouco mais cuidada. Por outro lado, o passeio em águas abertas não exige tantos conhecimentos de técnicas como aquelas que são exigidas num rio caprichoso.

Após a passagem pela pedra da Anicha, as nossas atenções dirigem-se para a pequena capela edificada numa gruta da costa da Arrábida.

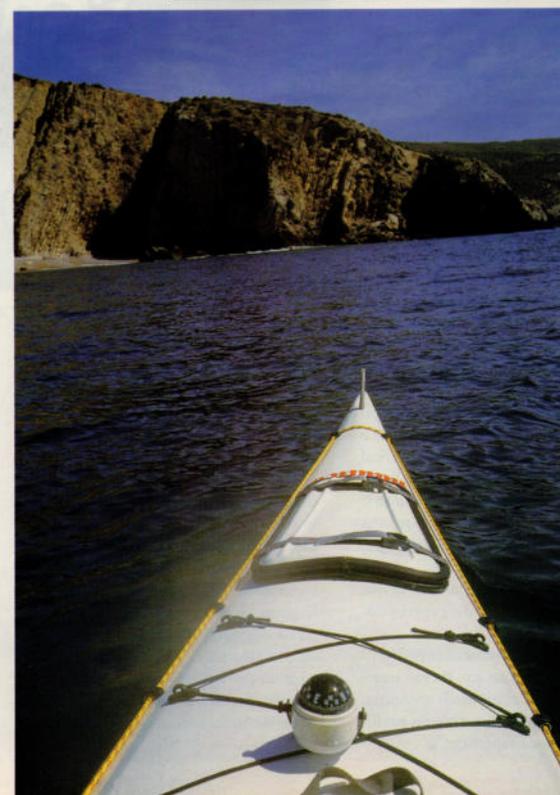
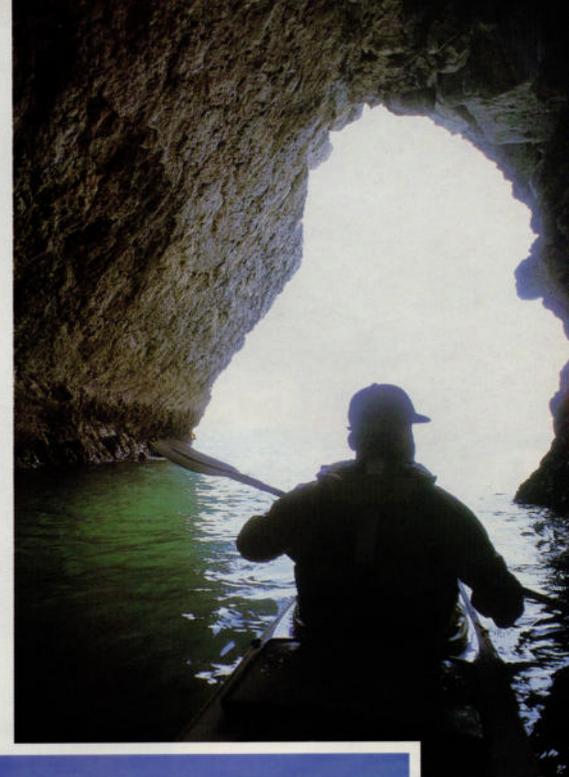
As praias dão lugar a imponentes escarpas e a nossa sensação de pequenez vai aumentando metro a metro. Os pescadores à linha são cada vez mais uma das componentes da paisagem, assim como as gaivotas ou os corvos marinhos que empoleirados por toda a parte, ali passam os dias tentando a sua sorte.

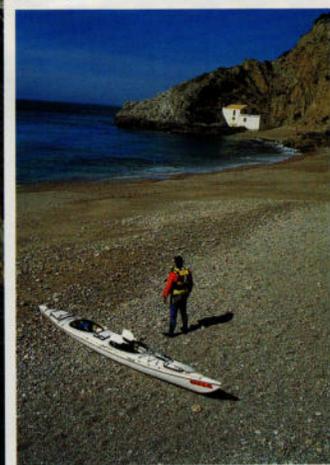
Caso goste de explorar grutas e ver morcegos, perto do Cabo Afonso existe uma entrada para um desses buracos subterrâneos, mais precisamente a "Lapa do Cabo Afonso". O acesso não é difícil.

O perfil da falésia continua a subir, e passando este Cabo a costa da Arrábida atinge o seu ponto mais alto, 380 metros. Este local merece uma paragem para observar a dimensão da parede escarpada que entra quase a direito pelo mar. À nossa proa podemos encontrar as primeiras ruínas das armações de pesca de sardinha.

O almoço volante poderá ser efectuado, ou em Sesimbra, se já sentir a falta do contacto com a civilização, ou, depois de remar mais alguns metros, parar na enseada do "Ribeiro do Cavallo" a oeste do porto de abrigo daquela vila piscatória.

Se durante a manhã não foi ver as grutas, poderá entrar agora com o kayak num desses buracos na terra. Até ao cabo, vai passar pelas praias do "Calhau da Mijona", "Inferno" e ➤





(na página anterior), paisagens deslumbrantes fazem deste trajeto uma boa opção de passeio. As pequenas grutas são sempre interessantes de se visitar. Este é um exemplo das inúmeras praias que são quase inacessíveis por terra. Aspecto do mapa da região onde efectuámos o nosso passeio



"Baleeira". Esta última é o derradeiro contacto, em segurança, com caminhos que o poderão levar até à estrada nacional, antes de dobrar o Cabo Espichel. Pela sua configuração e localização a praia da "Baleeira" poderá ser um ótimo local para pernoitar e recuperar forças. Perto da pedra do "Arcanzil" o mar pode tomar outra dimensão, é aqui que os ventos e as correntes levantam às vezes alguns problemas de navegação. Neste local há que fazer opções, ir até ao cabo ou voltar para trás. Ao contrário de uma praia onde a força do mar se perde e espraia por toda a areia, numa parede vertical a força da água que não foi absorvida pela pedra volta para trás cruzando-se novamente com a onda que a precede. Isto é, cria-se uma confluência de forças e de águas pouco agradáveis para quem navega num kayak. Se os meios e a experiência não são muitos há que saber renunciar pois, teremos que pensar, também, no regresso.

A fauna, nesta região, é diversificada podemos observar desde as gaivotas aos corvos marinhos e, até morcegos, poderá ainda encontrar, golfinhos, andorinhas do mar e algum cardume de tainhas junto da superfície.

Conselhos úteis

Para dar uns passeios de kayak em mar aberto e com alguma autonomia, dever ter atenção a alguns pormenores do seu barco. Para melhor manuseamento do kayak é conveniente colocar um cabo, "linha de Vida", em toda a volta do casco. Para escoar a água que entra no kayak durante a navegação ou noutra situação é conveniente ter uma bomba de água. Use sempre colete de salvação e meios de sinalização como, apito e refletores. E como no mar, o Sol queima a dobrar, não se esqueça dos protectores solares e do chapéu. Durante o Verão a desidratação pode ser grande, leve consigo uma garrafa de água de litro e meio ou bebidas tipo Aquarius ou Isostar.

Alternativas

A nossa costa tem ótimos locais para realizar bons passeios de kayak. Dependendo dos dias disponíveis e da sua preparação física, desde o Norte até à costa Sul do país podemos sugerir-lhe: Baleal-Peniche; Ericeira-Guincho-Cascais; Meco-Arrábida; Sines-Milfontes; Milfontes-Zambujeira do Mar; Sagres-Lagos; Portimão-Faro. Caso goste de maiores aventuras e mar alto poderá ir até à Ilha da Berlenga. Para estas travessias é conveniente ter um barco de apoio. Se quiser optar por um maior contacto com a natureza (aves) então poderá escolher as rias e estuários, designadamente. Aveiro, Setúbal, ria Formosa.



THULE®

SWEDEN

L.P.L. ARTIGOS DESPORTIVOS E LAZER, LDA.
Urb. Varandas de Cascais, Lt. 1 • Lj. 3 • 2750 CASCAIS
Telef.: (01) 483 53 54 • Fax: (01) 483 53 62



sogapal

sogapal

* artes gráficas no tempo * execução em tempo útil

A Sogapal saúda a

PAGAIA

e deseja-lhe o maior sucesso

Sede e Fábrica I: Casal da Fonte - Porto da Paiz - 1675 Pontinha • Tels. 479 01 42/9 - Fax 478 02 26
Fábrica II: Av. dos Cavaleiros, 35/35-A - Portela da Ajuda - 1495 Lisboa • Tels. 417 13 30/1/2/3/5 - Fax 417 13 34



TEJO INTERNACIONAL

No Reino dos Grifos

A descida do rio Tejo das Barragens de Alcântara a Cedilho, no seu percurso internacional, em dois dias, e em autonomia, foi a proposta avançada pelo Clube Tuaregue. A ideia agradou-me por diversos motivos. Já tinha ouvido falar de uma grande comunidade de grifos residente na zona, da maior ponte Romana junto da barragem de Alcântara e ainda a componente autonomia em estreito contacto com a natureza. Este troço de rio é ideal para todos aqueles que se queiram iniciar na Canoagem pois, alia a beleza natural com um grau de dificuldade quase nulo.

Texto e Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves

A descida em autonomia do rio Tejo no seu troço internacional entre as barragens de Alcântara e Cedilho, numa distância aproximada de 55 Km, partiu de um convite efectuado por Costa Motta (fundador do Clube Tuaregue), para acompanhar uma acção de sócios do clube. A ideia agradou-nos, a mim e ao meu amigo e companheiro de kayak Luís Quinta que, aliás já tinha programada uma visita a esta região, numa tentativa

de observar e fotografar a grande comunidade de grifos que, ao longo das margens do rio, observam todas as movimentações e vivem descansadamente e sem stress. Os dias que antecederam a nossa partida foram de preparação do material fotográfico, roupas, tenda e sacos-cama, alimentação e embarcação. Em Espanha, o ponto de encontro dos canoístas foi um restaurante já na povoação de Alcântara. A nossa viagem, feita em

conjunto com Costa Motta, aconteceu sem percalços e passámos a fronteira na zona de Marvão. Quando chegámos a Alcântara - verdadeiro santuário de cegonhas, gralhas e milhafres - contactámos as autoridades locais para confirmar a nossa intenção de descer o rio no dia seguinte. Realizámos um pequeno reconhecimento com a finalidade de encontrarmos o local ideal de entrada no rio. Tentámos, ainda, encontrar uma alternativa

de dormida que não fosse o parque de campismo existente, local previamente estabelecido para passarmos a noite e onde, afinal, acabámos por ficar. Os participantes foram chegando a "conta gotas" (sobre o olhar atento da Guarda Civil). A ideia de jantar começava a tomar forma e a povoar as mentes dos mais "ortodoxos" respeitadores das horas de refeição. Ao longo do jantar, marcado pelo apetite devorador de Costa Motta por calamares, foram feitas todas as apresentações e descritas as linhas gerais do passeio.

Chegados ao parque de campismo, situado a cerca de três quilómetros da povoação e bem equipado para receber o viajante, (preços não elevados, cerca de 1 500Pts por pessoa), montámos as tendas nos espaços relvados, à luz dos faróis das viaturas. A noite foi sem sobresaltos, apenas o aparecimento de chuva perspectivava um dia seguinte algo incomodativo. Mas, por sorte, o dia despontou radioso e os preparativos para a largada começaram. As viaturas ficaram estacionadas no parque de campismo para maior segurança e, foi realizado um vaivém de viaturas e motorista pois havia que colocar as embarcações na água e não contávamos com apoio em terra. Valeu-nos a amabilidade do dono do parque que, prontamente aceitou em fazer o transporte dos últimos motoristas.

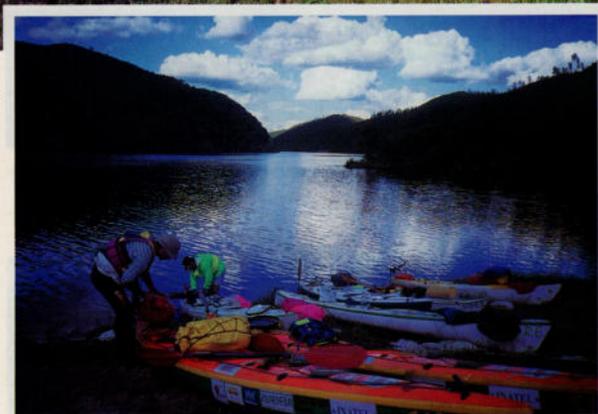
Quando, finalmente, ficaram carregadas as oito embarcações, entrámos na margem direita, junto à ponte Romana do século II e, partimos à "conquista" do Tejo deslumbrados com uma paisagem arborizada e onde não se vislumbrava a presença do homem. O rio tem uma largura média e, na altura, contámos com a boleia da corrente provocada pelo turbinar da barragem.

Na expectativa de encontrar as aves de rapina, os nossos olhos percorriam as falésias na busca de sinais (rochas todas brancas devido ao excremento das aves), que nos confirmassem a sua presença. Pouco a pouco, fomos tendo contacto com as magníficas e imponentes aves que são os grifos. Estes, não pareciam incomodados com a nossa presença - o kayak é a embarcação ideal para este tipo de observação, dado que não produz ruído e a sua progressão é tão lenta que não assusta as aves - e não provoca o abandono dos ninhos. Luís Quinta queria fotografar as aves no seu habitat natural, para esse efeito levámos máquinas e teleobjectivas a bordo, com o intuito de conseguir aquele plano com que sempre sonhámos. Mas, a natureza nem sempre quer colaborar connosco e falésias escarpadas foram, a primeira barreira que tivemos de ultrapassar. Nem sempre foi possível o melhor ângulo (faltou-nos equipamento para nos ajudar na escalada), o que provocou alguma desilusão e frustração. O rio continuava calmo e sem problemas para a progressão mas, continuávamos intrigados porque a paisagem não correspondia, em pleno, ao cenário que um amigo nos tinha transmitido. Após, sensivelmente uma hora na ➤



Os Grifos foram as aves que marcaram este passeio. A sua envergadura é impressionante e, ao levantarem voo, as suas asas dão estalos com sons metálicos. (em baixo), Costa Motta responsável do Tuareg Kayak Clube, mais a sua companheira de canoagem navegando no Oceano (Sipre) K2





água, deparamos com um afluente do Tejo, o rio Erges.

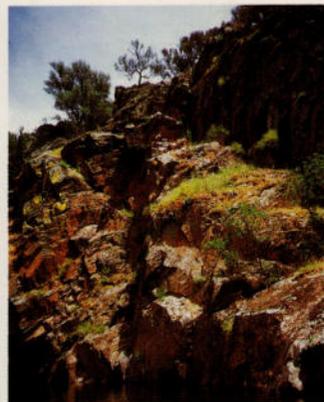
Optámos pela sua exploração numa tentativa de encontrar o tal local escarpado e densamente povoado por grifos. À medida que avançávamos e o rio estreitava, uma sensação de estarmos a entrar noutra dimensão apodera-se de nós. O silêncio, o estreitar do rio, a luz solar pouco intensa e o olhar atento dos numerosos grifos não deixavam dúvidas que

tínhamos chegado ao lugar mágico que nos tinham descrito. A primeira reacção foi a de contemplação e de tentar minimizar a nossa presença, não fazendo barulho e não realizando movimentos bruscos. Em determinada altura senti-me um intruso num ambiente onde a Natureza é rainha.

As fotografias sucederam-se e não demos pelo tempo passar. Quando voltámos ao Tejo para nos juntarmos ao grupo é que reparámos que

tínhamos estado cerca de hora e meia no Erges. Mais à frente e num local abrigado, realizámos uma breve pausa para almoço pois, não queríamos perder a magnífica luz para realizarmos mais algumas fotografias. A tarde, ainda nos reservou uma agradável surpresa, nada menos do que um contacto com a cegonha preta, uma espécie em vias de extinção. A navegação, durante a tarde, foi realizada em conjunto com os restantes elementos do grupo. A paisagem continuava a ser agradável, a fauna já não era tão abundante, mas verificámos vestígios da presença de javalis, nas margens. Pelas 17 horas montámos o nosso acampamento num local soberbo, a confluência do rio Salor com o Tejo. A noite estrelada teve honras de uma grande fogueira e serviu de cenário a Manuel Quinta que mostrou os seus dotes de cantor e de comunicador.

O dia nasceu esplendoroso. A luz, mais uma vez, moldava um cenário que transmitia uma sensação de grandiosidade e de perfeição. Este segundo dia reservá-nos uma estrada bem mais longa que a do primeiro dia mas, não sabíamos em concreto qual a distância a percorrer até à barragem de Cedilho. Uns falavam de vinte e cinco a trinta quilómetros, outros, em mais. Pouco a pouco todas as embarcações se



As falésias são uma constante ao longo de todo o percurso, as suas frestas são escolhidas para as aves nidificarem

encontravam na água e a navegar. A paisagem não era muito diferente da que tínhamos observado no dia anterior mas, em relação à fauna ela era bem mais escassa em número e espécies. Tratou-se de um dia para fazer quilómetros e sem grande interesse. A chegada à barragem de Cedilho, aconteceu por volta das 17 horas e desembarcámos na margem esquerda (Espanha) onde deveria estar uma viatura que levaria os motoristas de regresso a

Alcântara para assim resgatarmos os carros. Tal não aconteceu e após e, após alguns telefonemas para se tentar saber o que estava a suceder, decidiu-se chamar dois táxis para transportar os motoristas. Este impasse durou algumas horas, as suficientes que provocaram o sermos apanhados por uma violenta chuvada com trovoadas. Um final atribulado para um passeio interessante onde, o primeiro troço fica na memória dos amantes da Natureza.

Ficha do passeio

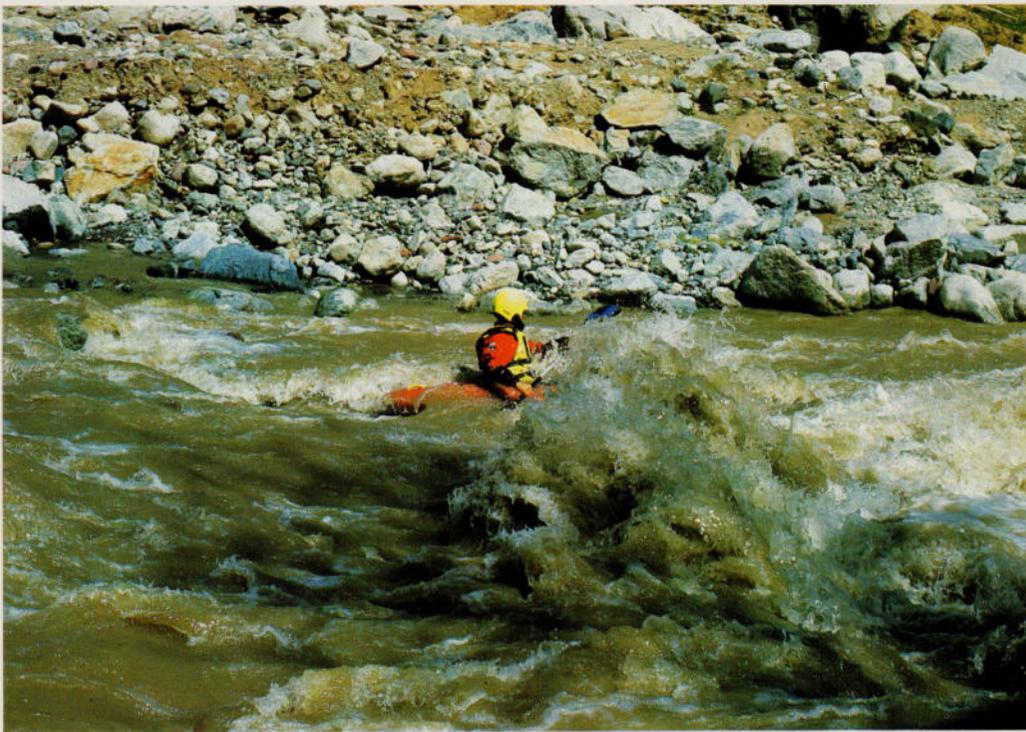
Das barragens de Alcântara a Cedilho é uma distância, aproximada, de 55 km. A povoação de Alcântara está equipada com restaurantes (normalmente aceitam dinheiro português), caixas multibanco e o parque de campismo (aceita dinheiro português) fica a três quilómetros da povoação. O acesso ao rio faz-se pela margem direita e a jusante da ponte romana.

HH[®]

Helly Hansen

Since 1877

Contactos em Portugal: António Duarte
 Telemóvel: 0936729500 • Tel.: (01) 2099200 • Fax: (01) 2099290



KAYATLAS 96

Aventura em Marrocos

Se gostas de Aventura vem com a DESNÍVEL, mergulha, emociona-te e descobre como é bom viver e conhecer outras paragens. Marrocos país de muitas interrogações e exclamações, foi o nosso objectivo para mais uma fantástica descida em águas bravas.

Texto e Fotografia: Luís Santos/Desnível

Em Abril de 1996, vivemos esta maravilhosa aventura, descemos dois rios, qual deles o melhor. Alguns sustos fortes provocados pelo forte caudal dos rios mas, no final, est-vamos todos bem e, prontos para voltar, o mais breve possível.

A DESCIDA

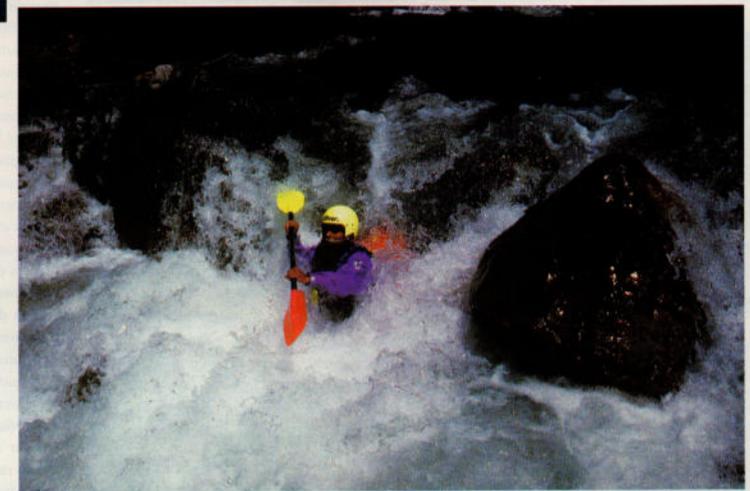
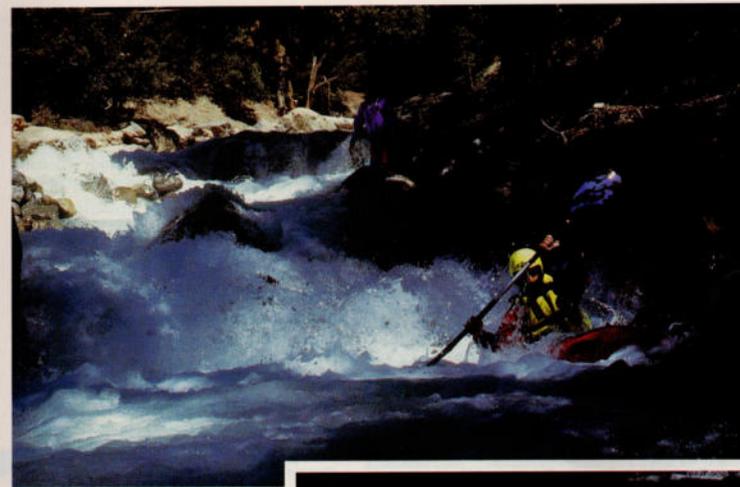
Oued Ahanesal
1 - Zaouia - ponte metálica.
Partida situada a 1 595 metros de altitude, foi caracterizada pelo reduzido caudal inicial do rio, o que tornou a progressão difícil. Contudo, e devido ao sistema montanhoso que o ro-

deia, rapidamente o volume de água aumentou transformando-o num grau III, durante praticamente 13 Km. O inferno tinha começado.

2 - Ponte metálica - Tillouguite
Etapla de 26 Km com passagens de grande dificuldade, sendo predominante o grau IV e V. Nesta zona, o rio rompe a crista montanhosa, criando vales profundos. Os primeiros 7 Km são muito difíceis, normalmente grau IV, e os 2 kms seguintes, de grau V. Nestas zonas são frequentes passagens de gargantas estreitas, bem como túneis sinuosos. Durante esta etapa passámos a confluência com o assif Melloul

à altitude de 1126 metros. Nos 9 Km finais, já com maior caudal, a dificuldade voltou a estar presente com uma sequência de grau IV. A chegada foi junto à aldeia de Tillouguite que se situa a 1050 metros de altitude.

3- Tillouguite - barragem
Foi um dia difícil, devido ao forte caudal e aos 43 Km agendados. Os primeiros 8 Km de grau II / III, de seguida tivemos 12 Km de grau III / IV. Por fim 10 Km de autêntico inferno dominado por gargantas impressionantemente estreitas, com escarpas de mais de 500 metros de altura. Finalmente, a chegada à barragem, onde tivemos mais 13 Km de ▶



(na página anterior), É impressionante a vida dos rios marroquinos. Luís Santos, da empresa Desnível, está a criar condições para iniciar uma actividade, constante, neste país. Sequência de imagens que demonstram o grau de dificuldade dos rios descidos



Contrastes de paisagem a proporcionar, também, actividades de montanha. Momentos da preparação e contacto com as populações

águas calmas, fáceis mas penosas, devido ás características dos kayaks utilizados (vacionados para águas bravas). Estávamos a uma altitude de 815 metros.

Assif Melloul

1 - Ou el-Rhazi - Tiourzatine

Com a partida localizada a 2 000 metros de altitude, foi aqui que residiu a maior dificuldade de toda a expedição. Esta etapa de 40 Km de extensão, e com apoio logístico que só foi possível de mular. Inicialmente foram 10 Km de grau III, depois 30 Km de caóticos rápidos (grau IV e V) que alternavam com zonas calmas. Passagem de gargantas muito estreitas e túneis, foram alguns dos obstáculos que tivemos de ultrapassar. Dadas as dificuldades, esta etapa foi efectuada em 2 dias, com uma pernoita em bivaque e a necessidade de transportar equipamento diverso, nos kayaks, tornando-os muito mais pesados.

2 - Tiourzatine - Ouanergui (Anergui)

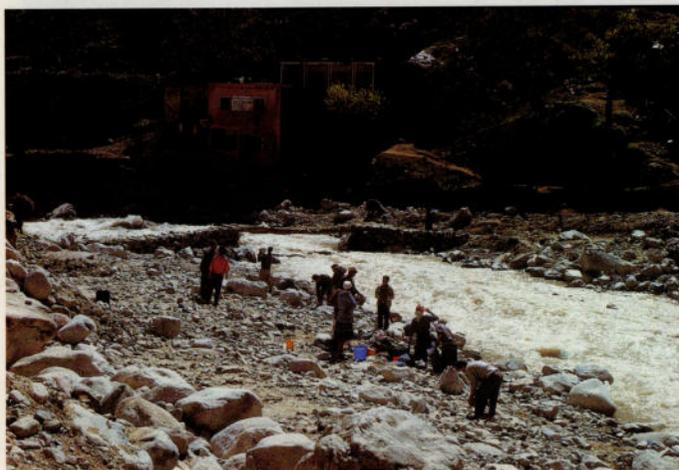
O grau III e IV foi a dificuldade dos 20 Km desta etapa, que contou só, com uma passagem estreita. Não tivemos maiores dificuldades neste dia, a não ser um grande susto, contudo a extensão de grau IV foi longa tornando-se cansativa.

Depois de três dias isolados no fundo do vale, sem contacto com aldeias nem, com a nossa equipa de apoio, foi um alívio chegar ao vale humanizado de Anergui onde a nossa equipa de apoio nos esperava.

3 - Ouanergui - confluência assif Melloul

Finalmente, a última etapa, mais 33 Km e atingimos a meta. A partir de Anergui o rio volta a entrar num canyon, mas uma pista muito estreita segue-o. Nos últimos 10 Km a pista afastou-se do rio, que atravessa um desfiladeiro extremamente encaixado. Este só volta a alargar junto à confluência com o oued Ahanesal. A dificuldade do rio é no seu conjunto de grau III e IV.

Marrocos não é só deserto tem muito mais e melhor.



Ficha de Marrocos

Superfície: 458 730 Km²

População: 24 950 000

Capital: Rabat

Moeda: dirham (+/- 100 cêntimos)

Línguas: árabe (oficial), berbere, francês e espanhol

Clima: temperado no litoral, quente no interior. As temperaturas médias em Rabat, variam de 8 a 17°, em Janeiro e, 18 a 28° em Agosto.

Embaixada: Rua Alto do Duque, 21

Lisboa: Tel.: (01) 302 08 42

DESNÍVEL: Tel.: (01) 444 24 35

CANOAGEM E NATUREZA

É normal nos nossos passeios encontrarmos diversas aves, algumas delas são-nos familiares outras levantam algumas dúvidas e “acesas” discussões sobre a sua identificação. Tendo em conta esta situação, criámos um espaço dedicado à Natureza (fauna e flora) onde pretendemos ajudar os canoístas na identificação das espécies e para que saibam mais alguma coisa sobre elas.

Ilustrações: Ana Quinta



Cegonha-branca

Ave inconfundível quer pelo seu tamanho (1 m de comprimento e 2,20 m de envergadura e um peso de 3 a 4 Kg), como pela plumagem branca-negra. Quanto ao seu habitat, a cegonha necessita de prados húmidos, ricos em água com grupos de árvores e evita o caniçal que lhe impede a visão em redor.

No que se refere à reprodução, estas aves são fiéis ao seu ninho, não o sendo, porém, totalmente em relação ao companheiro escolhido. A incubação inicia-se em fins de Abril e dura 33 a 34 dias, sendo a permanência dos juvenis no ninho de dois meses. Ambos os membros do casal chocam os ovos. A alimentação é composta principalmente por insecto, rãs, ratos, répteis, raramente peixes e aves jovens.

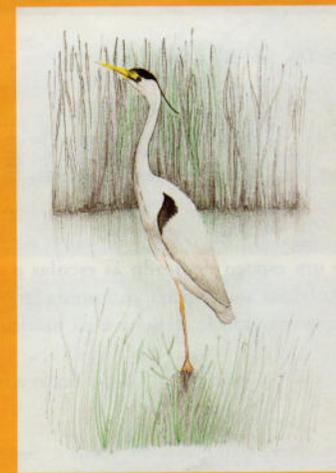


Garça-branca

Espécie relativamente frequente no nosso país, situando-se as suas colónias principalmente a sul do Tejo. Como principais características, temos que é mais pequena que a garça-branca-grande, o comprimento é aproximadamente de 55 cm e a envergadura de 105 cm.

O seu habitat situa-se em terrenos baixos pantanosos, lagos com caniçais, regiões de lagoas e zonas de plantação de arroz. Nidifica em colónias, salvo raras excepções e, geralmente em árvores. Durante o período de nidificação registam-se conflitos para a obtenção dos melhores lugares.

A sua alimentação é composta por peixes, rãs, insectos aquáticos, gafanhotos e libélulas.



Garça-real

Ave migradora muito comum na Europa Central e em Portugal, com um comprimento de 90 cm, envergadura de 170 cm, peso de 1,5 a 2 Kg e uma plumagem com múltiplos tons de cinzento.

Esta ave, em relação ao habitat, têm uma grande capacidade de adaptação, necessitando apenas de águas ricas em peixe.

A postura dos ovos inicia-se em Março e é constituída por 3 a 5 ovos. Ambos os progenitores chocam os ovos durante o período de incubação de 26 a 27 dias. A Garça-real necessita diariamente de cerca de 500 gr de alimentação animal. Ela apanha, principalmente, peixes e também insectos, ratos, cobras e aves jovens.



CLUBE DA SARRAZOLA

Aventura & Risco

Este é um espaço dedicado às escolas e aos seus clubes. Um fórum de debate, uma montra das actividades desenvolvidas no seio da comunidade escolar, uma rubrica viva, destinada a todos aqueles que, têm pela Natureza um grande respeito e na prática desportiva uma forma de se realizarem.

Texto e fotografia: Vasco de Melo Gonçalves

As escolas portuguesas do ensino secundário estão a sofrer alterações profundas ao nível dos desportos de aventura e contacto com a Natureza, nomeadamente, com a criação de Clubes de Aventura e dos Clubes de Mar, estes, promovidos pela EXPO'98.

Uma nova mentalidade está ser criada, com os jovens a interessarem-se por áreas de actuação que têm por principal base o conhecimento da Natureza e prática de desportos de ar livre. São múltiplas as actividades que se desenvolvem nestes clubes: canoagem; passeio de bicicletas de montanha; escalada e caminhada.

Segundo os responsáveis pelos clubes, normalmente professores de Educação Física, este tipo de actividades têm como finalidade acompanhar os jovens no seu crescimento intelectual e físico e, mostrar-lhes que existe todo um universo muito para além do que lhes é oferecido pela sociedade consumista em que vivemos. No caso da Escola C + S da Sarrazola (Colares), os sócios do Clube atingem o número de 10% da população escolar e, são provenientes de diversos estratos sociais. Uma característica interessante destes clubes, tem a ver com a possibilidade dos seus elementos não terem de pagar quase nada,

para serem sócios e a prática das modalidades ser gratuita. Esta situação só é possível graças ao esforço e imaginação dos seus responsáveis na prospeção de apoios junto de várias entidades (ex: Projecto Vida) para os projectos relacionados com a escola, ou na angariação de apoios junto de empresas sediadas na região.

Recentemente tive a oportunidade de acompanhar o Clube numa actividade realizada na Lagoa de Albufeira e, face às características da região e à proximidade do mar, a canoagem foi uma das modalidades mais em foco. Na altura, as recentes aquisições, os Frenzy

A grande animação e a vontade de fazer coisas, marcam a vida deste clube



(embarcações polivalentes fabricadas pela Rotomod), faziam as delícias dos associados. Mas, nada melhor que as palavras de Raquel Pombo, a repórter do Clube:

"Vamos relatar a nossa magnífica experiência de canoagem pois, para muitos pode parecer curiosa, a maneira como uma pessoa muda do receio para a loucura em poucos minutos.

Bem, tudo começa quando vemos os outros colegas a principiar a andar. Sentimos medo, pois não sabemos se vamos conseguir orientarmo-nos ou se vai ser uma desgraça total. Depois, vemos que eles conseguiram ganhar confiança e que se estão a divertir.

Começamos a sentir uma maior curiosidade à medida que nos demonstram uma maior diversão.

A curiosidade tende a aumentar, cada vez mais, e quando damos por nós, já estamos metidos nessa maravilhosa aventura e sentimos como era inútil o nosso receio. Esse medo, existente no início, foi substituído por uma enorme auto-confiança e é gratificante, para uma pessoa, após grande hesitação, experimentar e ver que consegue fazer tudo o que ambicionava, mas que antes temia. Quanto maior o medo, maior a gratificação e mais aliciente é a aventura.

Agora um à parte: querem saber porque motivo nos tornámos membro do Clube? É uma resposta um pouco complicada pois, nós vamos em busca de amigos, aventura, convívio, novas experiências.... E, o nosso Clube ajuda-nos a conseguir concretizar quase tudo o que desejamos. Façam como nós, arrisquem!"

O Clube de Aventura & Risco da Escola da Sarrazola (Colares) conta com os seguintes apoios: XICAN - Propriedades; Maria Bolachas - Praia das Maças; Programa de Promoção e Educação para a Saúde; Desporto Escolar.

Agosto

| Data | Semana | PREIA-MAR | | | | BAIXA-MAR | | | |
|------|--------|-----------|------|-------|------|-----------|------|-------|------|
| | | MANHÃ | | TARDE | | MANHÃ | | TARDE | |
| | | HORA | ALT. | HORA | ALT. | HORA | ALT. | HORA | ALT. |
| 1 | Q | 3:38 | 3.6 | 15:56 | 3.9 | 9:37 | 0.5 | 22:08 | 0.4 |
| 2 | S | 4:25 | 3.6 | 16:43 | 3.8 | 10:23 | 0.6 | 22:54 | 0.5 |
| 3 | S | 5:11 | 3.4 | 17:30 | 3.6 | 11:10 | 0.7 | 23:42 | 0.7 |
| 4 | D | 5:59 | 3.3 | 18:20 | 3.3 | - | - | 12:00 | 0.9 |
| 5 | S | 6:51 | 3.1 | 19:15 | 3.1 | 0:33 | 1.0 | 12:56 | 1.1 |
| 6 | T | 7:49 | 2.9 | 20:18 | 2.9 | 1:30 | 1.2 | 14:02 | 1.3 |
| 7 | Q | 8:58 | 2.8 | 21:32 | 2.7 | 2:36 | 1.4 | 15:20 | 1.5 |
| 8 | Q | 10:14 | 2.8 | 22:48 | 2.7 | 3:51 | 1.3 | 16:40 | 1.5 |
| 9 | S | 11:21 | 2.8 | 23:50 | 2.7 | 5:01 | 1.5 | 17:46 | 1.4 |
| 10 | S | - | - | 12:15 | 3.0 | 5:57 | 1.4 | 18:35 | 1.3 |
| 11 | D | 0:39 | 2.8 | 12:58 | 3.1 | 6:41 | 1.3 | 19:14 | 1.2 |
| 12 | S | 1:19 | 2.9 | 13:35 | 3.2 | 7:18 | 1.2 | 19:48 | 1.1 |
| 13 | T | 1:54 | 3.1 | 14:09 | 3.3 | 7:51 | 1.1 | 20:19 | 1.0 |
| 14 | Q | 2:27 | 3.1 | 14:41 | 3.4 | 8:54 | 0.9 | 21:20 | 0.9 |
| 15 | Q | 2:59 | 3.2 | 15:13 | 3.4 | 9:25 | 0.9 | 21:50 | 0.9 |
| 16 | S | 3:31 | 3.2 | 15:45 | 3.4 | 9:57 | 0.9 | 22:22 | 0.9 |
| 17 | S | 4:03 | 3.2 | 16:16 | 3.3 | 10:30 | 1.0 | 22:50 | 1.0 |
| 18 | D | 4:36 | 3.2 | 16:49 | 3.2 | 11:07 | 1.1 | 23:33 | 1.1 |
| 19 | S | 5:11 | 3.1 | 17:25 | 3.1 | 11:48 | 1.2 | - | - |
| 20 | T | 5:50 | 3.0 | 18:08 | 3.0 | 0:17 | 1.2 | 12:41 | 1.3 |
| 21 | Q | 6:38 | 2.9 | 19:02 | 2.8 | 1:14 | 1.3 | 13:50 | 1.4 |
| 22 | Q | 7:40 | 2.8 | 20:14 | 2.7 | 2:30 | 1.4 | 15:17 | 1.4 |
| 23 | S | 8:58 | 2.8 | 21:40 | 2.7 | 3:56 | 1.4 | 16:42 | 1.2 |
| 24 | S | 10:19 | 2.9 | 22:59 | 2.9 | 5:11 | 1.2 | 17:50 | 1.0 |
| 25 | D | 11:28 | 3.1 | - | - | 6:12 | 1.0 | 18:45 | 0.8 |
| 26 | S | 0:04 | 3.1 | 12:26 | 3.4 | 7:03 | 0.8 | 19:34 | 0.5 |
| 27 | T | 0:58 | 3.3 | 13:17 | 3.6 | 7:50 | 0.6 | 20:19 | 0.4 |
| 28 | Q | 1:47 | 3.5 | 14:05 | 3.8 | 8:34 | 0.5 | 21:02 | 0.4 |
| 29 | Q | 2:33 | 3.6 | 14:51 | 3.9 | 9:17 | 0.4 | 21:44 | 0.4 |
| 30 | S | 3:17 | 3.7 | 15:35 | 3.9 | 9:57 | 0.9 | 22:22 | 0.9 |
| 31 | S | 4:00 | 3.6 | 16:19 | 3.7 | 10:00 | 0.5 | 22:26 | 0.6 |

Setembro

| Data | Semana | PREIA-MAR | | | | BAIXA-MAR | | | |
|------|--------|-----------|------|-------|------|-----------|------|-------|------|
| | | MANHÃ | | TARDE | | MANHÃ | | TARDE | |
| | | HORA | ALT. | HORA | ALT. | HORA | ALT. | HORA | ALT. |
| 1 | D | 4:43 | 3.5 | 17:03 | 3.5 | 10:44 | 0.7 | 23:09 | 0.8 |
| 2 | S | 5:27 | 3.3 | 17:49 | 3.3 | 11:29 | 0.9 | 23:54 | 1.0 |
| 3 | T | 6:13 | 3.1 | 18:38 | 3.0 | - | - | 12:19 | 1.1 |
| 4 | Q | 7:07 | 2.9 | 19:38 | 2.8 | 0:44 | 1.3 | 13:20 | 1.4 |
| 5 | Q | 8:14 | 2.7 | 20:54 | 2.6 | 1:46 | 1.5 | 14:40 | 1.5 |
| 6 | S | 9:35 | 2.7 | 22:19 | 2.6 | 3:07 | 1.6 | 16:10 | 1.6 |
| 7 | S | 10:51 | 2.8 | 23:27 | 2.7 | 4:30 | 1.6 | 17:22 | 1.5 |
| 8 | D | 11:48 | 2.9 | - | - | 5:33 | 1.5 | 18:12 | 1.3 |
| 9 | S | 0:16 | 2.8 | 12:32 | 3.0 | 6:18 | 1.4 | 18:50 | 1.2 |
| 10 | T | 0:54 | 2.9 | 13:09 | 3.2 | 6:55 | 1.2 | 19:22 | 1.1 |
| 11 | Q | 1:28 | 3.1 | 13:42 | 3.3 | 7:27 | 1.1 | 19:52 | 0.9 |
| 12 | Q | 2:00 | 3.2 | 14:14 | 3.4 | 7:59 | 0.9 | 20:22 | 0.8 |
| 13 | S | 2:32 | 3.3 | 14:45 | 3.4 | 8:30 | 0.8 | 20:52 | 0.8 |
| 14 | S | 3:03 | 3.3 | 15:17 | 3.4 | 9:01 | 0.8 | 21:22 | 0.8 |
| 15 | D | 3:35 | 3.3 | 15:17 | 3.4 | 9:32 | 0.8 | 21:53 | 0.8 |
| 16 | S | 4:08 | 3.3 | 16:23 | 3.3 | 10:06 | 0.9 | 22:27 | 0.9 |
| 17 | T | 4:43 | 3.2 | 17:01 | 3.2 | 10:43 | 0.9 | 23:05 | 1.0 |
| 18 | Q | 5:24 | 3.1 | 17:45 | 3.0 | 11:26 | 1.1 | 23:50 | 1.1 |
| 19 | Q | 6:13 | 3.0 | 18:42 | 2.8 | - | - | 12:20 | 1.2 |
| 20 | S | 7:16 | 2.9 | 19:58 | 2.7 | 0:49 | 1.3 | 13:32 | 1.3 |
| 21 | S | 8:38 | 2.8 | 21:28 | 2.7 | 2:09 | 1.4 | 15:03 | 1.4 |
| 22 | D | 10:02 | 2.9 | 22:48 | 2.9 | 3:40 | 1.4 | 16:29 | 1.2 |
| 23 | S | 11:12 | 3.1 | 23:51 | 3.1 | 4:57 | 1.2 | 17:36 | 1.0 |
| 24 | T | - | - | 12:10 | 3.4 | 5:57 | 1.0 | 18:29 | 0.8 |
| 25 | Q | 0:43 | 3.3 | 13:00 | 3.6 | 6:48 | 0.8 | 19:16 | 0.6 |
| 26 | Q | 1:29 | 3.5 | 13:46 | 3.7 | 7:33 | 0.6 | 19:59 | 0.4 |
| 27 | S | 2:12 | 3.6 | 14:30 | 3.8 | 8:15 | 0.5 | 20:39 | 0.4 |
| 28 | S | 2:54 | 3.7 | 15:12 | 3.8 | 8:56 | 0.5 | 21:19 | 0.5 |
| 29 | D | 3:34 | 3.6 | 15:54 | 3.6 | 9:37 | 0.6 | 21:57 | 0.6 |
| 30 | S | 4:14 | 3.5 | 16:35 | 3.4 | 10:17 | 0.7 | 22:36 | 0.8 |

Lais de guia Singelo pelo chicote

Lais de guia é um dos nós mais aplicados a bordo. Como exemplo, dá-se no chicote numa espinha para a encapelar num cabeço e nas boças das embarcações quando estas têm de ser rebocadas.

De seguida vamos explicar como pode executar este nó na versão Singelo pelo chicote. Depois de se dar ao cabo a disposição da figura 1, segue-se com o chicote (A) o caminho indicado pela seta daquela figura. Obtem-se assim, a fase intermédia do nó representada na figura 2. Continuando a trabalhar com o chicote (A) e seguindo com ele a seta desta segunda figura, obtem-se finalmente o lais de guia singelo pelo chicote que a figura 3 nos dá um aspecto.

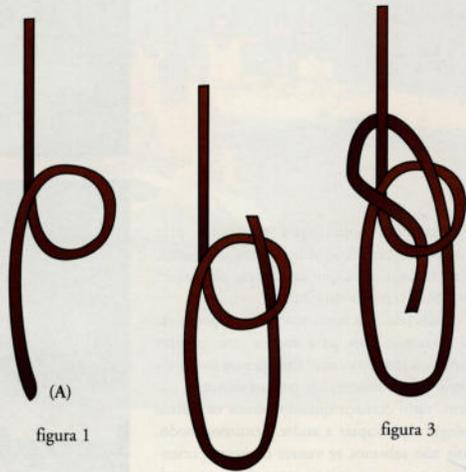


figura 1

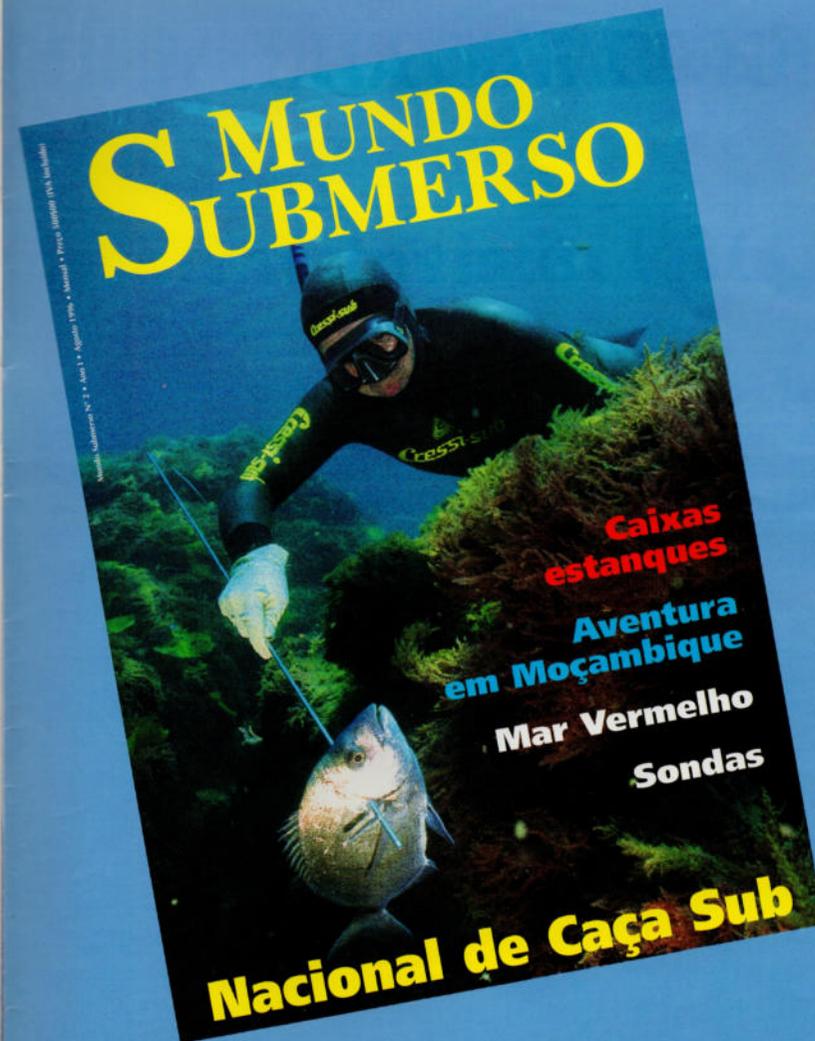
figura 2

figura 3



PREVISÕES DO BARÓMETRO

As oscilações do barómetro, estão em relação com as mudanças do tempo. Assim, quando após um período de bom tempo, o barómetro desce repentinamente e continuamente, é sinal de chuva. Se desce, sem que haja mudança aparente da atmosfera, quanto maior for o espaço de tempo entre a descida e a chegada da chuva, maior será a duração do período chuvoso. Inversamente, com o tempo de chuva, se o barómetro sobe, é sinal de bom tempo. Contudo, devemos tomar estas indicações considerando que: sempre que o tempo mude seguidamente às oscilações barométricas, a mudança de tempo será de pouca duração.



Já à venda
o número
de Agosto

- Mergulho
- Caça Submarina
- Fotografia
- Vídeo
- Arqueologia
- Viagens

Mundo Submerso

a primeira revista portuguesa de Actividades Subaquáticas

Assinatura Anual (9 Números) - 4.000\$00

Nome _____

Morada _____

Localidade _____ C. Postal _____ Telefone _____

Cheque Nº _____ Vale Correio Nº _____

Envie para: LOBO DO MAR Sociedade Editorial, Lda.
Alameda do Alto da Barra, 24 R/C • 2780 OEIRAS

INUK

Carga Máxima: 125 Kg
Comprimento: 550 cm
Boca: 50 cm



VOYAGER SEA II

Carga Máxima: 300 Kg
Comprimento: 670cm
Boca: 63 cm



NELO

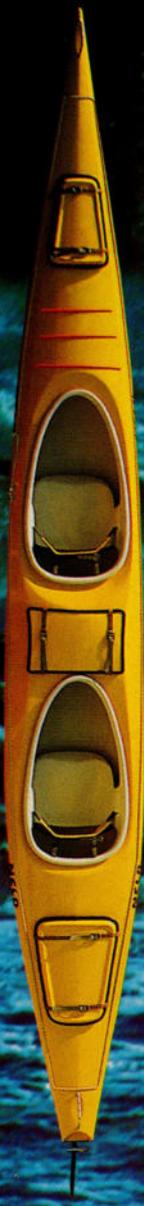
ZEPPELIN

Carga Máxima: 200 Kg
Comprimento: 520 cm
Boca: 75 cm



BERLENGAS

Carga Máxima: 280 Kg
Comprimento: 545 cm
Boca: 70 cm



AZORES

Carga Máxima: 135 Kg
Comprimento: 490 cm
Boca: 58 cm



AMASSALIK

Carga Máxima: 135 Kg
Comprimento: 500 cm
Boca: 58 cm

