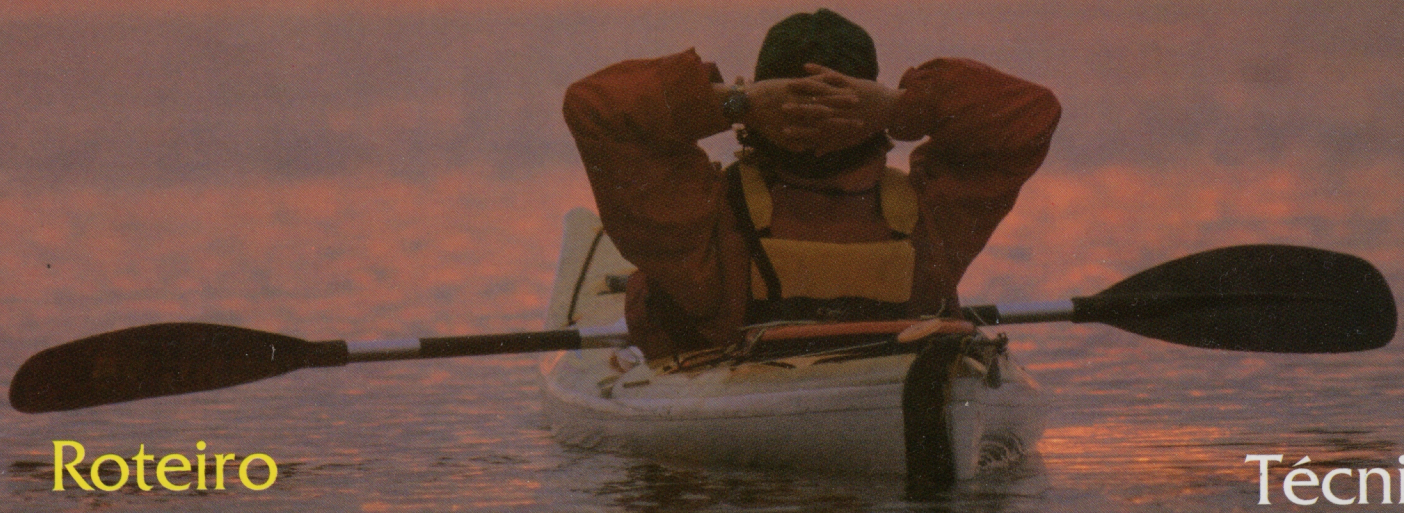
PAGAIA

Pagaia Nº 10 • Ano II • Março / Abril 1998 • Bimestral • Preço 400$00 (IVA Incluído)

Kayaks
NOVIDADES '98



Roteiro
ALBUFEIRA
DE NISA

Técnica
SURF PARA
INICIADOS

9 770871 707919 00010

Roteiro
Ribeira de Eiras

VENHA NAVEGAR CONNOSCO

Assine a Revista PAGAIA e ganhe uma



Oferta válida para as primeiras 15 novas assinaturas

CUPÃO DE ASSINATURA ANUAL PAGAIA

NOME: _____

MORADA: _____

LOCALIDADE: _____ C. POSTAL: _____ TELEFONE: _____

PROFISSÃO: _____ DATA NASC: _____ Nº CONTRIBUINTE: _____

ASSINALE COM UMA CRUZ A FORMA DE PAGAMENTO:

☐ Envio cheque Nº _____ Banco _____

No valor de 2.100$00 (6 números) • No valor de 3.600$00 (6 números+Bolsa AQUAPAC)

À ordem de: Lobo do Mar, Lda.

☐ Autorizo débito no Cartão ☐ VISA ☐ MASTER/EUROCARD

Nº _____ Validade _____

Assinatura _____

☐ Vale CTT Nº _____ Nº Contribuinte _____

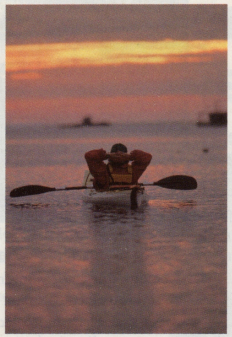
Endereçar a: Lobo do Mar, Lda. • Apartado 40 • 2780 OEIRAS

Este Cupão de Assinatura anula todos os anteriores

Promoção
(Stock limitado)



Sumário



Fotografia: Luís Quinta

12 **KAYAKS** Novidades '98

16 **OPINIÃO** Alimentação

26 **ROTEIRO** Rio Côa

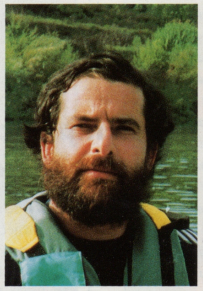
32 **BRICOLAGE** Cerra cabos

Editorial

Sinais de mudança

Durante a realização do certame Nauticampo tivemos a oportunidade de contactar com duas situações distintas em relação à sua forma mas, com um objectivo comum que é o do desenvolvimento da Canoagem.

A Federação Portuguesa de Canoagem parece ter despertado para a importância que Turismo Náutico tem em Portugal e no resto do mundo. Tudo leva a crer que a secção irá para a frente e em moldes funcionais. A vertente de turismo representa a grande maioria dos utilizadores de kayaks e canoas e, poderá em conjunto com a competição fortalecer a posição de uma federação perante a opinião pública e entidades governamentais. Uma federação que se preocupa com os seus filiados e que os matem unidos em torno do que é essencial na Canoagem, ganha legitimidade e lidera todo o processo de renovação essencial para um desenvolvimento harmonioso e dentro dos parâmetros actuais que regem muitas das suas congéneres.



Fotografia: João Laia

A outra situação prende-se com a Canoagem na EXPO'98. Foi criada uma comissão que será responsável pela realização de eventos ligados à Canoagem durante o período em que decorre a última grande Exposição do século. O Barco-Dragão e o Kayak-Polo são as grandes vedetas desta iniciativa com o maior número de eventos. O turismo não está tão bem representado mas, mesmo assim, teremos uma grande concentração agendada para 1 e 2 de Agosto.

Fiquemos a aguardar os desenvolvimentos destas iniciativas mas, a época de maior actividade já está a decorrer e as iniciativas multiplicam-se um pouco por todo o país para bem da canoagem.

Boas pagaiadas e em segurança.

PAGAIA
http://www.pagaia.pt

Propriedade
LOBO DO MAR Sociedade Editorial, Lda.

Empresa Jornalística Nº 220348
Contribuinte Nº 503 341 134 • Capital Social: 402.000$00
Gerência: Pedro Escaja Gonçalves
Vasco de Melo Gonçalves
Luís Filipe Quinta
Sede: Alameda do Alto da Barra, 24 - R/C • 2780 OEIRAS
Tel. (01) 441 41 12 • Fax. (01) 443 45 69

Director: Vasco de Melo Gonçalves

Director Comercial: Pedro Escaja Gonçalves

Colaboradores: João Laia,Carlos Abreu, Octávio Teixeira de Almeida, Valente Almeida, Tuareg Kayak Clube, Luís Quinta, João Ogando e Rui Calado

Revisão de Textos: Luísa Mendes

Departamento Gráfico: Miguel Pereira Gonçalves

Correspondência: PAGAIA • Apartado 40 • 2780 OEIRAS

Redacção, Serviços Comerciais e Departamento Gráfico:
Alameda do Alto da Barra, 28 - 1º F
2780 OEIRAS
Tel. (01) 441 41 12
Fax. (01) 443 45 69
E-mail: lobo.do.mar@mail.telepac.pt

Tiragem: 6 000 Exemplares
Periodicidade: Bimestral

Selecção de cor, Fotolito, Montagem e Impressão:
Sogapal, Lda. • Casal da Fonte • Porto de Paiã
2675 ODIVELAS • Tel. (01) 479 01 42 • Fax: 478 02 26

Distribuição:
VASP, Lda.
Tel.: (01) 439 85 00 • Fax: (01) 439 85 52

Direitos reservados de reprodução fotográfica ou escrita para todos os países.

Depósito Legal Nº 102456/96
Registado na Secretaria-Geral do Ministério da Justiça sob o Nº 120111

V 19

Correio

Este espaço pretende ser um local de diálogo com os nossos leitores. Uma revista não se deve fechar a quem a compra e lê.
Estaremos ao vosso dispôr para tirar dúvidas, ouvir as vossas críticas e atender os vossos conselhos. As cartas para esta secção devem ser remetidas para Pagaia - Apartado 40 - 2780 Oeiras, ou para o Fax (01) 443 45 69.
Pode também usar o E-mail: lobo.do.mar@mail.telepac.pt

A Pagaia reserva-se o direito de seleccionar e aproveitar os trechos mais importantes.

"Exmos. Senhores
Sou um canoísta com cerca de um ano de actividade e costumo andar de kayak no rio e, por vezes, no mar.
Como não tenho ainda grande experiência alguns dos meus amigos têm me dito que era muito importante que eu aprendesse a fazer esquimotagem.
Gostava de saber a vossa opinião e de saber locais onde pudesse aprender.
Obrigado e continuem sempre com a revista.
José António Oliveira / Parede" *Caro Pedro*

Caro José António
Obrigado pelas tuas palavras e vamos tentar ajudar nessa tua dúvida. A esquimotagem é uma manobra importante mas, não essencial e não se deve depositar nela toda a nossa segurança. A meu ver, será mais importante saber entrar para um kayak na água, saber realizar uma manobra de esvaziamento de água do kayak com ajuda de um parceiro, realizar um reboque, etc.. Se porventura nos encontramos no mar e se levanta vento, as condições de mar alteram-se, começamos a sentir algum cansaço e viramo-nos, a manobra de esquimotagem não resulta à primeira nem à segunda tentativa, o que nos resta? Nada, apenas o pânico.
A esquimotagem é importante mas integrada num amplo grupo de recursos e não, apenas, como a solução milagrosa para tudo.
Em relação a locais de aprendizagem e, tendo em consideração a localidade onde vives, o Clube de Paço de Arcos é a instituição mais indicada para frequentares.

TUAREG

A caminho de Marrocos

O Tuareg Kayak Clube matem-se em grande actividade. Para o ano de 1998 tem agendado diversas iniciativas com especial destaque para a "Expedição Marrocos 98", "Veneza 98", "Sella" e "China".
Em Marrocos, o rio Dra (Atlas) será um dos destinos desta expedição e que servirá de base a um futuro trabalho a ser publicado na revista Pagaia.

AMBIENTE

International Rivers Network



Associação Internacional de Rios (IRN) é um movimento pioneiro no trabalho de conter a implementação de projectos prejudiciais a ambientes fluviais, bem como de promover alternativas viáveis de gestão de recursos hídricos por todo o mundo. A IRN acredita que a crise enfrentada por muitos dos rios e populações ribeirinhas no mundo é demonstrada pela proliferação de indiscriminados projectos de larga escala em hidroeléctricas, irrigação, captação de água, controle de enchentes, canalização de rios e transporte fluvial. Essas obras representam um enfoque obsoleto do manejo de rios, baseado em princípios que impedem a participação popular na definição dos objetivos e no acesso a informações relativas aos projectos.
A IRN reconhece que a poluição dos rios e a qualidade das águas também constituem assuntos de extrema importância. Todavia, devido ao pequeno tamanho e limitados recursos disponíveis para a instituição, concentra os esforços na promoção de alternativas a intervenções estruturais de larga escala em sistemas fluviais.
A IRN foi fundada em 1985 na Califórnia (EUA), como uma organização voluntária de activistas acostumados a combater projetos de grandes represas que denotassem inviabilidade política, económica e/ou social. Alerta de que projetos e lutas similares aconteciam também em outros países, a IRN começou a estabelecer uma rede de comunicações com activistas de outras partes do globo. Um jornal tablóide foi lançado, visando documentar as diversas campanhas internacionais em defesa de rios. O tablóide visa também despertar a atenção das organizações não governamentais (em especial das ligadas às questões do ambiente e do desenvolvimento económico) para a destruição de sistemas fluviais e dos consequentes problemas enfrentados pelas populações ribeirinhas.
Coordenadas da IRN: 1847 Berkeley Way - Berkeley, CA 94703 USA
Tel. (510) 848-1155 - fax (510) 848-1008 - email: irnweb@irn.org

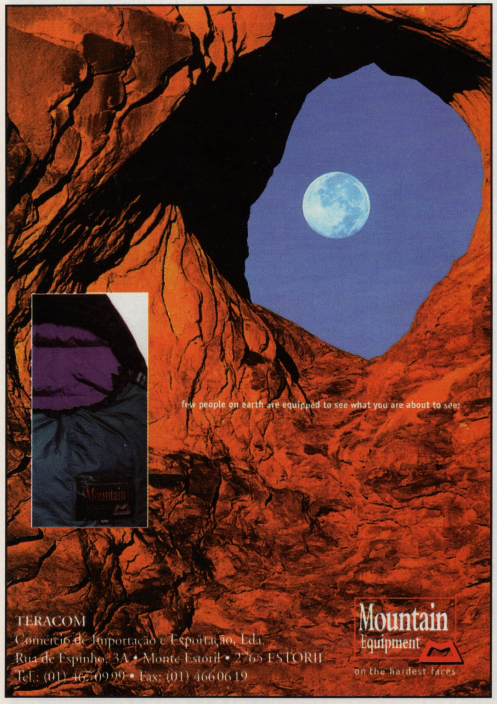
PACTA

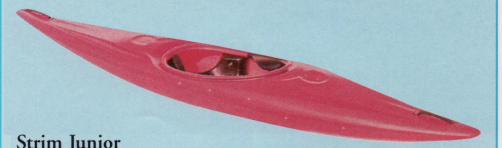
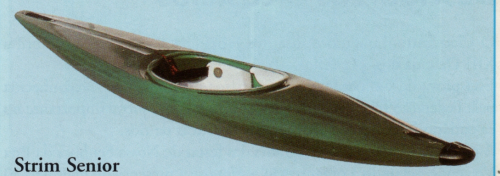
Empresas de Animação organizam-se

Por iniciativa de algumas empresas e empresários em nome individual, portadores de projectos comerciais no campo da animação turística, cultural e desportiva e cuja área de actuação cobre o conjunto do território nacional, foi criada a PACTA - Associação Portuguesa de Empresas de Animação Cultural e Turismo de Natureza e Aventura.
Esta Associação tem como principais objectivos a defesa e promoção dos interesses dos seus associados, nomeadamente através do desenvolvimento das seguintes linhas prioritárias de actuação:
1 - assumindo a posição de parceira perante a Administração Central, estabelecendo o necessário diálogo, já encetado, para que seja posto fim à actual situação de ausência de enquadramento jurídico das empresas de animação;
2 - fomentar a formação profissional de técnicos, com vista à salvaguarda da qualidade dos serviços prestados, na qual se inclui o cumprimento das regras de segurança essenciais à defesa dos interesses dos consumidores;
3 - estudar formas de promoção conjunta das actividades dos seus associados.
São membros fundadores: Aquaticus (Horta / Açores), Cumes (Aveiro), Margens (Águeda), Terra-a-Terra (Lisboa), Terras de Aventura (Funchal / Madeira), Trilhos (Porto), Turaventura (Évora), Carlos Ribeiro / Promóbidos (Óbidos), Pedro de Oliveira / Ideias Naturais (Alcabideche).
PACTA (Secretariado): Tel. 066-743134 / Fax. 066-758641.

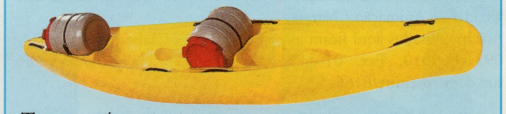
O NAVEGADOR DOS 7 MARES
O poder da navegação exacta e segura está no GPS 45.
GARMIN®
"Leader" mundial em GPS
Um compacto instrumento de navegação simples de operar, mas de altas "performances". Navegação aérea, terrestre e marítima.
GPS 45

Representante exclusivo para Portugal
Sicom
Sistemas de Comunicações, Lda.
Av. 24 de Julho, 132 • 1350 LISBOA • Tel.: (01) 395 64 30 • Fax: (01) 395 65 69



DAG
Goltziana
IMPORTADOR EXCLUSIVO PARA PORTUGAL
KAYAKS EM POLIETILENO

Strim Junior
Com.: 3,10 m; Larg.: 0,57 m; Peso: 13 kg; Carga: 65 kg; Vol.: 180 L

Strim Senior
Com.: 3,15 m; Larg.: 0,60 m; Peso: 17 kg; Carga: 95 kg; Vol.: 280 L

Shark / Kayak de Rodeo
Com.: 2,70 m; Larg.: 0,60 m; Peso: 14 kg; Carga: 95 kg; Vol.: 170 L

Squall / Kayak de Rápidos
Com.: 2,30 m; Larg.: 0,62 m; Peso: 14 kg; Carga: 95 kg; Vol.: 180 L

Tanargue / Kayak bilugar
Com.: 4,35 m; Larg.: 0,85 m; Alt.: 0,33 m; Peso: 40 kg; Carga: 270 kg

Lagoon / Kayak mono e bilugar
Com.: 3,70 m/4,50 m; Larg.: 0,70 m/0,80 m; Alt.: 0,33 m/0,35 m; Peso: 22 kg/40 kg; Carga: 120 kg/200 kg
Goltziana: Estrada de Coimbra, Lote C e D
3080 FIGUEIRA DA FOZ • Tel./Fax: (033) 26969



CLAC

Descida dos 3 castelos

O Clac-Entroncamento realiza nos próximos dias 10 e 11 de Abril a XIII Descida dos 3 Castelos.
Esta prova de Canoagem é, pelo quarto ano consecutivo, reconhecida pela Federação Internacional de Canoagem como prova importante no calendário internacional de descidas turísticas de rios.
A prova está incluída no programa das festas de Nossa Senhora da Boa Viagem e, segundo a organização, estima-se a presença de mais de 150 canoistas oriundos de todo o país.
10 de Abril / Etapa Abrantes - Constância: 13 h - Concentração em Constância; 14 h 30 m - Concentração em Rossio ao sul do Tejo; 15 h - Partida da 1ª etapa; 17 h - Chegada a Constância; 19 h - Jantar na escola C+S de Constância; 21 h 30 m - Festa da Canoagem.
11 de Abril / Etapa Castelo de Bode - Tancos: 10 h - Partida de Castelo de Bode; 11 h - Passagem por Constância; 11 h 45 m - Passagem por Castelo de Almourol; 12 h 30 m - Chegada a Tancos; 14 h - Alomoço de Encerramento.
Para mais informações: Clac / Tel. e Fax. 049-718761.

CLUBE

Expedição

O Clube Expedição apresentou o seu calendário para o ano de 1998. Como principais destaques temos o passeio de Canoagem no rio Arade, a 7 de Junho e a iniciação ao kayak em piscina integrada nas actividades de Animação / Nazaré.
Aos interessados aqui ficam as coordenadas do Clube Expedição: TM 0931-869010; Fax. 01-4433744; Internet - http://www.geocities.com/yosemite/6166.

RADICAL

Outr'Atitude

A Outr'Atitude é uma empresa sediada em Aveiro que desenvolve actividades no âmbito do Turismo Activo. Desportos ou actividades como Caminhada, BTT, Escalada, Espeologia, Montanhismo, Canoagem, Rafting são algumas das propostas desta empresa. Promove, ainda, Campos de Férias e ministra cursos de montanhismo, orientação e sobrevivência.
Para além destas actividades, esta empresa abriu recentemente uma loja vocacionada para a prática de Desportos de Ar Livre que situa-se nas Galerias do Edifício Cruzeiro, em Esgueira.
Para todos os interessados aqui ficam as coordenadas da Outr'Atitude: Apartado 819 - Esgueira - 3800 Aveiro; Tel. 034-316764, Fax. 034-316765, TM 0936-821601.

AÇORES

Volta à ilha das Flores



" Deus quer, o Homem sonha, a Obra nasce". É esta a maneira de pensar dos responsáveis do Clube Infante D. Henrique que se lançam numa nova aventura nos mares dos Açores: a Iª Volta à ilha das Flores.
O evento vai ter lugar de 20 a 25 de Junho (partida de Lisboa a 19 e chegada a 30 de Junho) e as inscrições estão limitadas a 40 lugares (participantes e acompanhantes).
Paralelamente à volta à ilha, terá lugar um raid de ligação entre a ilha das Flores e a ilha do Corvo, numa distância aproximada de 19 quilómetros.
Para mais informações poderá contactar o Clube através do telefone e fax: 044-831961.

ZÊZERE

Centro Náutico

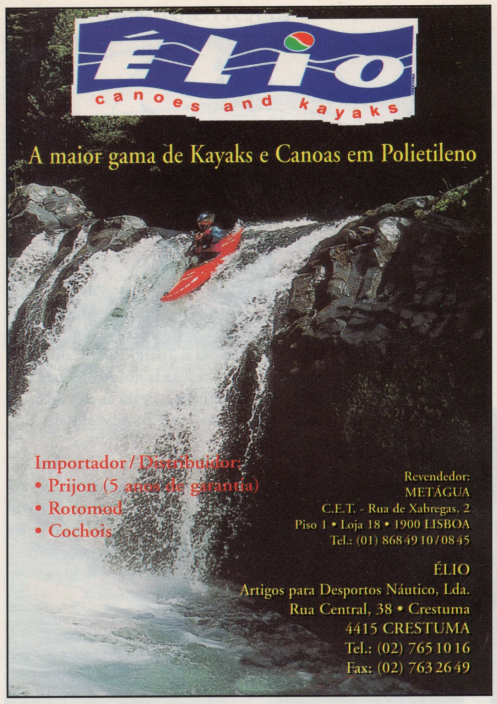
O Centro Náutico do Zêzere retomou a sua actividade no mês de Março mas, com algumas novidades. A construção de um armazém / oficina, um parque de campismo, um ginásio e court de ténis são alguns dos melhoramentos que esta infra-estrutura tem para oferecer aos desportistas náuticos.
Para informações adicionais poderá contactar a Aquaventura: tel. 01-4660061 fax. 01-4660069.

TYPHOON
Vestuário e Equipamento de Qualidade
• Mergulho
• Canoagem
• Vela



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

ÉLIO
canoes and kayaks
A maior gama de Kayaks e Canoas em Polietileno

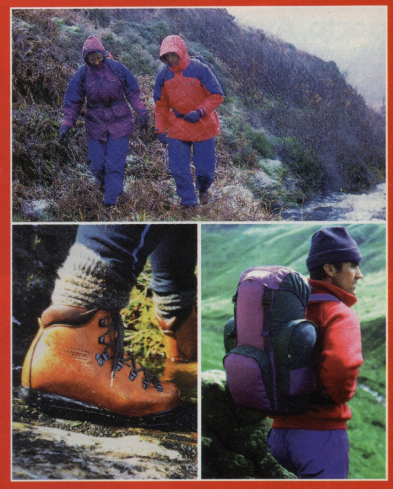


Importador / Distribuidor:
• Prijon (5 anos de garantia)
• Rotomod
• Cochois

Revendedor:
METÁGUA
C.E.T. - Rua de Xabregas, 2
Piso 1 • Loja 18 • 1900 LISBOA
Tel.: (01) 868 49 10 / 08 45

ÉLIO
Artigos para Desportos Náutico, Lda.
Rua Central, 38 • Crestuma
4415 CRESTUMA
Tel.: (02) 765 10 16
Fax: (02) 763 26 49

berghaus®



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

NELO



M.A.R. KAYAKS, LDA. – Trav. da Arribela, Pavilhão 5 • Mosteiró • 4480 VILA DO CONDE • Tels.: (02) 9280924 / 9272608 • Fax (02) 9272709

INATEL

Desporto Aventura

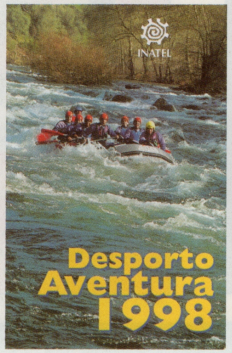
O Inatel juntou, recentemente, na ilha de Porto Santo a Comunicação Social para a apresentação do seu calendário de actividades para o ano de 1998. No essencial, o programa manteve a linha de orientação que esta entidade tem vindo a seguir ao longo dos últimos anos e que se caracteriza por uma divulgação massiva dos desportos de aventura praticados com segurança.

Em relação à Canoagem existem algumas alterações no que se refere a locais. Deixaram de aparecer no calendário as saídas de mar como eram os casos de Tavira e Sesimbra e, introduziu-se um passeio no Tejo internacional.

O Rafting mantém-se no rio Paiva e com as mesmas características, em relação aos dois níveis, do ano passado.

Principais actividades:

- Iniciação à Canoagem;
- Águas rápidas (nível I);
- Águas rápidas (nível II);
- Descida do Douro Internacional;
- Descida do Tejo Internacional;
- Descida do rio Cávado;
- Descida do rio Corgo;
- Descida do rio Alva;
- Descida do rio Lima;
- Descida do rio Tâmega;
- Encontro Nacional de Canoagem de Lazer.



INATEL: Tel. 01-8869127 / 01-8852275; Fax. 01-8851561; E-mail: inatel@inatel.pt; Internet: http://www.inatel.pt

TRIATLO

Peter Café Sport

É já no dia 25 de Abril que se realiza o Triatlo Peter Café Sport 98. A prova mais radical do género realizada nos Açores terá um figurino idêntico ao dos anos anteriores e ligará as três ilhas do Grupo Central (S. Jorge, Pico e Faial) nas modalidades de windsurf, btt e canoagem.

Após a largada do porto das Velas em S. Jorge, os participantes percorrem 12 milhas, em pranchas de windsurf, até ao Cais do Pico. De seguida, são 20 quilómetros em btt, ao longo de campos de lava e vinhedos da Costa Norte do Pico, até à Madalena. No Porto Velho, os participantes pegam nos seus kayak e fazem-se ao mar rumo à meta que fica situada junto à porta do famoso Café Sport e após terem percorrido cerca de 5 milhas.

Uma novidade para a edição desta ano é a atribuição de Prize Money.

Inscrições: Café Sport - 9900 HORTA; Tel. 092-22327 / 32027; Fax. 092-31287; E-mail: peter.pt@mail.pt

CANOAGEM

Na EXPO'98

Durante alguns meses a Associação de Canoagem do Distrito de Lisboa (ACDL) trabalhou nos bastidores um desafio, lançado pela EXPO'98. O projecto - um conjunto de 10 eventos a realizar quinzenalmente na EXPO'98 - engloba várias especialidades da Canoagem, tais como o Turismo Náutico, Competição, Kayak-Polo e Barcos-Dragão.

Obtida a parceria da Federação Portuguesa de Canoagem (FPC), e o apoio da EXPO'98, criou-se uma comissão para levar a bom porto este projecto. Esta comissão com estatutos próprios e independência financeira e administrativa em relação à F.P.C., tem por finalidade organizar, dirigir, promover e divulgar os eventos calendarizados.

Os eventos:

- 6 de Junho / K4 Troféu Águas Lusas'98 (Internacional);
- 13 de Junho / Chegada da II Travessia em Kayak de mar Porto-Lisboa;
- 19 de Junho / Barcos-Dragão (Internacional);
- 20 de Junho / Kayak-Polo (Regional);
- 4 de Julho / Barcos-Dragão (Nacional);
- 18 de Julho / Kayak-Polo (Internacional);
- 1 de Agosto / Kayak de Mar (Internacional);
- 15 de Agosto / Kayak-Polo (Nacional);
- 29 de Agosto / Barcos-Dragão (Nacional);
- 12 de Setembro / Barcos-Dragão (Nacional).

Comissão de Canoagem na EXPO'98: Apartado 21 145 / 1128 Lisboa codex; Tel. 01-3157186, Fax. 01-3157186; E-mai: mop3335@mail.telepac.pt

AGENDA

Março

* 28 e 29 - Rafting no rio Paiva. Organização: INATEL.

Abril

* 4 e 5 - Rafting no rio Paiva. Organização: INATEL.
* 4 a 13 - Descida Integral do Rio Tejo. Organização: Sítios.
* 10 e 11 - XIII Descida dos 3 Castelos 98. Organização: CLAC Entroncamento.
* 10 - I Circuito Pedestre de Sever do Vouga (Caminhada). Organização: Outr'Atitude.
* 18 - Rota da Urze / Serra da Freita - Arouca (Caminhada). Organização: Outr'Atitude.
* 18 e 19 - Tejo Internacional. Organização: INATEL.
* 18 e 19 - Canoagem Iniciação / Verim nível I e II. Organização: INATEL.
* 18 e 19 - Rafting no rio Paiva. Organização: INATEL.
* 25 - Caminhada no Luso. Organização: Outr'Atitude.
* 25 - Triatlo Peter Café Sport 98. Organização: Café Sport.
* 25 e 26 - Rafting no rio Paiva. Organização: INATEL.
* 25 e 26 - Rio Cávado. Organização: INATEL.



A Sipre apostou na sua representada Rotomod



A "estrela" da Boreal foi o kayak Belém



A Goltziana apresentou os seus novos kayaks de mar, um pouco "danificados"



O Élio apostou forte na marca Prijon

A caminho da EXPO

Março é o mês da Nauticampo. Mais uma vez, milhares de desportistas náuticos rumaram aos pavilhões da F.I.L. para verem as novidades, encontrarem velhos amigos e falarem do que gostam: Canoagem.

Este ano, a canoagem esteve mal exposta, difícil de ser encontrada apesar, de se encontrar no mesmo pavilhão do ano anterior. O excesso de embarcações a motor e o grande veleiro, a meio do pavilhão, tapavam a visibilidade a quem andasse à procura de canoas e kayaks. Para além desta falta de visibilidade, os "vizinhos" de pavilhão não são os mais desejáveis em virtude de pouco ou nada terem em comum. Faria muito mais sentido a interligação com os sectores da montanha e de actividades de ar livre e não poluentes. Esperemos que com a passagem para a zona oriental de Lisboa das instalações da F.I.L., esta situação seja resolvida para bem do sector económico da Canoagem e do relacionamento entre agentes económicos e responsáveis do certame.

Quanto a marcas e produtos e tendo em conta o panorama da Canoagem, em Portugal, penso que o sector não esteve mal representado. Pelo segundo ano consecutivo, o construtor com maior projecção nacional, Mar Kayaks / Nelo, não esteve presente frustando, desta forma, muitos dos visitantes que ao stand da Pagaia se dirigiram na tentativa de localizarem o fabricante Nelo.

Por outro lado, a Sipre esteve em grande plano apesar do espaço de exposição ser deficiente (não por culpa do expositor mas, da responsabilidade de quem lhe concedeu o espaço) para o tipo de produto que apresentou. No que se refere a material de fabrico próprio, foram duas as apostas deste construtor de Esposende e, ambas, em kayaks monolugares. O Murano, um kayak de mar com vocação para o turismo náutico deixou uma boa impressão geral com destaque para a qualidade dos acabamentos.

No que concerne a embarcações importadas de fabrico em plástico, podemos ter contacto com uma vasta gama de modelos do fabricante francês Rotomod.

O construtor da Figueira da Foz, Goltziana, não pôde apresentar condignamente os seus novos modelos de kayak de mar fabricados em fibra. Um acidente de viação danificou seriamente as embarcações que serviriam de molde, impossibilitando o fabrico.

O construtor de Crestuma, Élio, apostou mais forte nas embarcações importadas de plástico da Rotomod. Em relação às embarcações fabricadas em Portugal elas, destinam-se, essencialmente, à competição e por isso não fazia grande sentido apresentá-las num salão de náutica de recreio.

A empresa Metágua apresentou-se, pela primeira vez, com stand próprio da sua representada Boreal. A grande vedeta foi o kayak de mar/rio Belem, fabricado em polietileno. Trata-se de uma embarcação polivalente e com uma configuração de casco bastante hidrodinâmica.

As marcas de kayaks Pyranha, Dagger e Perception e de equipamento Palm, estiveram representadas através da empresa Aventura & Lazer, de Luís Santos.

O fabricante espanhol La Noria apresentou alguns modelos de kayaks em plástico misturados com diversos produtos de praia.

Na área dos acessórios, a Thule / Equinócio, a Thyphoon / Teracom e a Plastimo apresentaram diversos produtos de grande qualidade.

Uma descida do Zêzere, ou... meia dúzia de coisas que não deves fazer

Entre dois goles de uma "bica", tomada depois de jantar surgiu a ideia de uma descida do Zêzere entre a barragem do Castelo de Bode e Constância de modo a aproveitar o dia seguinte, f os momentos de apuro em que só por sorte não tinha ido "ao banho" e não tirara dessas situações os ensinamentos que se dão aos iniciados nos clubes de canoagem e que actualmente se encontram facilmente em livros, revistas e na televisão que passa com alguma frequência pequenos apontamentos sobre canoagem mas que à alguns anos era de difícil divulgação.
Temos assim dois canoistas com experiência diferentes: o João que era a primeira vez que descia um rio, o Rui já com algumas horas de "remo" quase sempre em canoa, raramente em kayake. Entretanto, sem grande ajuda da corrente, já que o caudal era mínimo e depois de assinalarem a azul nalgumas pedras do fundo a passagem da canoa (não queriam nem por nada molhar o "pézinho") surge a primeira situação que exige um pouco de perícia. O rio estreita um pouco, forma uma curva e a força da água tende a empurrar-nos de encontro ao emaranhado de arbustos e árvores da margem. Tudo isto é avaliado rápidamente e delineado o plano para ultrapassar o obstáculo, que em passagens anteriores já tinha provocado alguns "viranços" de kayakes a que o Rui tinha assistido com um sorriso algo irónico pois o peso e as dimenções da canoa davam-lhe uma confiança (falsa, como se verá mais à frente) a toda a prova. Entram na linha da corrente, umas remadelas fortes a bombordo e... já está. Fácil. Facílimo!
Felizmente a família estava na margem para testemunhar e aplaudir a passagem dos nossos orgulhosos canoístas, que sentiam a responsabilidade de estarem a "actuar" perante um "público" exigente e não queriam ficar mal vistos. Mal tocam a margem auto elogiam-se nas suas qualidades de remadores e o Rui mais uma vez cita a frase que se tornará célebre: "Esta canoa nunca virou!"
Depois de um curto intervalo,a segunda parte da viagem inicia-se com a canoa e os "atletas" a transbordar de confiança e energia. Os coletes são vestidos sem grandes preocupações de ajustes ao corpo, mais ou menos tipo jaqueta de negociante de gado ao fim de um dia de feira (3º erro) o cantil que tinha sido retirado do "bidon" repousa agora no meio da canoa à solta (desde quando é que os cantis tem asas?) e para não se perder tempo duas voltas na tampa e já está (4º erro). Já estava era um "bidon" mal fechado. Mas adiante.

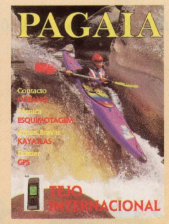


Os autores da proeza

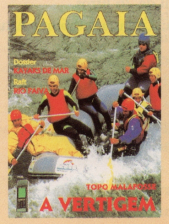
O rio parecia cada vez mais calmo. Tudo parecia adormecido e só a conversa dos nossos amigos parecia acordar um ou outro pássaro solitário. Porém, também devem ter acordado o Neptuno de água doce que deve vigiar esta parte do Zêzere e que farto de tanta basófia decidiu dar uma lição a estes rapazes.
Porque, se só há dinossauros nos filmes do Spilberg, se não estavam na Escócia e consequentemente não havia sinais de um qualquer monstro do Lock Ness, se nem a canoa se chamava "Titanic" e se não havia qualquer iceberg à vista (nem um pequenino) só poderia ter sido Neptuno que com um simples estalar de dedos (o tridente estava reservado para remadores mais experientes) pôs a canoa a pique enquanto os erros vinham todos à superfície. Não havia turbulência na água, nem nada, mas o que é certo, tão certo como a água estar fria, é que eles viraram.
Depois dos palavrões da praxe (pareciam os Dupont & Dupond do Tintim a recitar os impropérios do capitão Haddock) o retrato era mais ou menos este:
A canoa tinha um palmo da prôa fora da água porque as "câmaras de ar", estavam algures na garagem do Rui, o próprio "bidon" (cuja tampa tinha sido mal enroscada) que daria alguma flutuação tinha-se enchido de água, os coletes mais pareciam uns abafadores de ouvidos, porque mal apertados quase não cumpriam a função a que estavam destinados, e assim que o Rui tentou o seu melhor estilo de "nadador-náufrago-com pagaia-na-mão" os cintos e as cordas começaram a enlear-se-lhe nas pernas. Entretanto o cantil (o tal que não tinha asas) ganhou barbatanas e seguiu o seu caminho rio abaixo.
Só o que veio ao de cima foram os ensinamentos colhidos nos livros já lidos em que os vários autores dizem ser fundamental conservar a calma por muito que a situação se afigure sombria.
O João alcançou a margem e muito lentamente começou a puxar a ceriado "25 de Abril". Era Terça-feira e o dia apresentou-se de feição numa Primavera que corria absolutamente normal.
Os nossos "heróis" , bem dispostos, partiram de Abrantes (local de residência) depois do almoço para a curta viagem que os separa do paredão da Barragem, e nem os portões que no fim da estreita estrada que liga a parte superior ao fundo da garganta, que ao protegerem as instalações de bombagem de água também impedem o acesso mais fácil ao rio, lhes quebraram o humor.
Ao invés de seguirem a estrada de terra para mais abaixo se meterem à água, não quiseram perder aquelas centenas (poucas) de metros de rio e disseram: É já aqui!
E, se bem o disseram melhor o fizeram. As cintas que fixaram a canoa ao atrelado durante o transporte, unidas entre si, com mais uns metros de cordel serviram para "travar" a mesma enquanto esta era literalmente atirada por sobre as ervas e arbustos encosta abaixo. (Mas que maneira de tratar um barco!!!!)
Canoa na água (pouca), cordas e cintos atirados a trouxe-mouxe (1º Erro) para dentro do barco o "bidon" de plástico com as toalhas, fatos de treino e cantil de água foi convenientemente fixo entre o banco de trás e a popa e a tampa à prova de água devidamente roscada.
Enquanto os nossos amigos dão as primeiras remadas e gritam as despedidas à família que os vai buscar a Constância aproveito este espaço de tempo para descrever o barco e os remadores.
A canoa azul, (tipo piroga índia) em "fibra" era de fabrico mais ou menos artesanal, com uns 4,50 M bem medidos e um peso superior a 40Kg , com três bancos e sem caixas estanques. A flutuação costumava ser garantida por duas câmaras de ar metidas no bico da proa e da popa e que uma vez cheias preenchiam os espaços vazios impedindo assim o afundamento. Já agora, também vos digo que as supracitadas "bóias" tinham sido retiradas durante o Inverno e não voltaram a ser colocadas ! (2º Erro) até porque e estou a citar o dono, um dos remadores: Esta canoa nunca virou!
Os tripulantes - O Rui e o João. Moram na mesma cidade e conhecem-se desde sempre. Serão quase de certeza os únicos pontos em comum, porque de resto... se o João praticou desporto desde sempre (futebol) o Rui, era mais do género das grandes expedições aos pólos, aos Himalaias, ou a outro sítio qualquer desde que inóspito e perigoso, e desde que não saísse do conforto do seu sofá, dos livros e das revistas, e dos documentários da TV em que tais aventuras são normalmente descritas. Dizem os amigos mais chegados (más línguas, certamente) que ao Rui um vulgar par de "sapatilhas" dura mais de 10 anos e quase parecem novas. Mas, na verdade, o tema da canoagem sempre o interessou, (inclusivamente participou na construção de kayakes o que originou umas quantas situações mais ou menos hilariantes que por si só dariam para um artigo de revista) e para além de variadíssimos passeios em barragens e no rio Tejo já tinha descido o Zêzere algumas vezes apressando-se a declarar sempre que o tema o sugeria "nunca ter virado". Verdade, verdadinha é que o nosso herói esquecia rapidamenteanoa com uma ponta de cordel que o Rui lhe tinha atirado e passados alguns minutos escorregavam enfim nas pedras da margem. Mais uns quantos palavrões, porque só então descobriram que as toalhas e os fatos de treino (teóricamente secos) mais pareciam roupa num tambor de máquina de lavar.
Cabisbaixos, continuaram a descida só se animando com a recuperação do cantil umas centenas de metros mais abaixo.
Como resultado desta "lição" tudo na canoa passou a ser sempre meticulosamente arrumado e até as eventuais cordas presas com um elástico.
A tal frase que enaltecia as características da canoa, foi entretanto banida do vocabulário dos nossos amigos e só é relembrada quando alguém que conhece a história se lembra dela para os enervar nas vésperas de algum passeio de barco.
Enfim, felizmente tudo acabou apenas com o orgulho dos nossos amigos um pouco ferido mas, o exemplo a tirar é que mesmo com as melhores condições de tempo e de rio há pequenos pormenores em matéria de segurança que não podem ser descurados.
Boas pagaiadas para todos.

Rui Moleiro

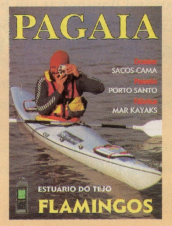
P.S. - Entretanto o Rui sempre convencido que o defeito era da canoa, vendeu-a e comprou um BIG SEA II da SIPRE e, até agora.... nunca virou.



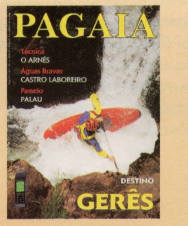
Ref. 001



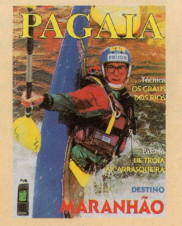
Ref. 002



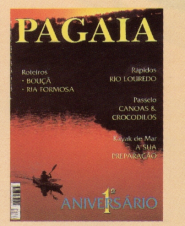
Ref. 003



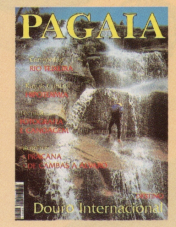
Ref. 004



Ref. 005



Ref. 006



Ref. 007

Números anteriores: 580$00 (cada exemplar)
(Inclui despesas de envio)

Cupão de Encomenda

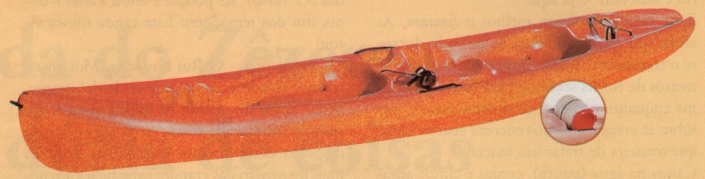
Referência	Quantidade	P. Unitário	Valor
		Soma da sua Encomenda	
		Gastos de Envio	
		TOTAL	

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. • Apartado 40 • 2780 OEIRAS

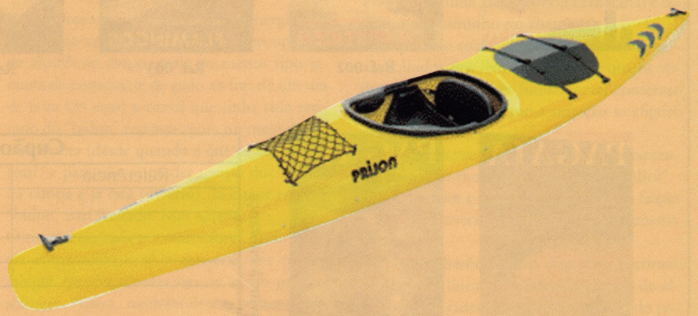
Novidades 98



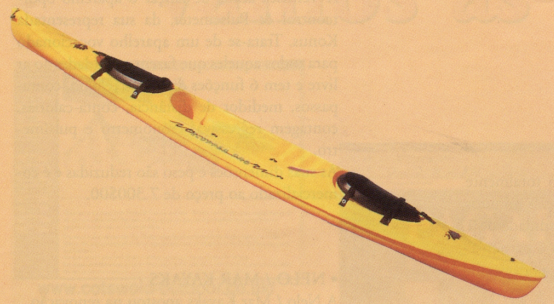
• DAG / Lagoon
Embarcação destinada a rio e mar calmo, trata-se de um kayak bilugar insubmersível e equipado com esquamento rápido de água. Tem capacidade de transporte de dois bidões de 55 litros respectivamente, que podem ser substituidos por garrafas de mergulho quando utilizado para este fim.
Características: Comprimento / 4,50m; Largura / 0,80m; Altura / 0,35m; Peso / 40 Kg; Carga máxima / 200 Kg.



• BOREAL / Belem
Kayak monolugar vocacionado para o passeio fabricado em polietileno rotomoldado. Trata-se de uma embarcação polivalente (rio / mar), com duplo casco e insubmersível e devido à configuração do casco parece-nos ser bastante rápido para este tipo de embarcação. Ao nível da capacidade de carga é possível transportar um barril de 26 litros.
Características: Comprimento / 4,50m; Largura / 0,60m; Altura / 0,33m; Poço / 1,30x0,45m; Peso / 25 Kg; Carga máxima / 100 Kg.



• PRIJON / Beluga
Kayak monolugar rápido e estável que segundo o seu construtor mostra as suas virtudes em travessias de rio, grandes lagos e em mar calmo. Toda a concepção deste kayak é pensada no conforto do utilizador, característica esta estenciva a todos os modelos da marca, e a configuração é baseada nos desenhos de embarcações de competição.
Características: Comprimento / 4,20m; Largura / 0,60m; Altura / 0,36m; Poço / 0,86x0,45m; Peso / 21 Kg; Carga máxima / 95 Kg.; Capacidade do compartimento estanque / 140 L.



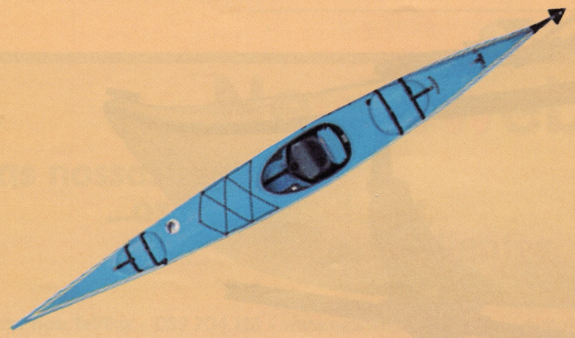
• ROTOMOD / Scupper Pro
O Scupper Pro é um kayak de mar monolugar adaptado aos longos passeios, pesca e mergulho. Vem equipado com dois compartimentos estanques e é construído em polietileno de alta densidade.
Características: Comp.: 4,50 m; Lag.: 0,67 m; Alt.: 0,33 m; Peso: 24 kg; Carga max.: 200 kg.





• PLASTIMO / Nomad
O Nomad é um kayak de mar monolugar fabricado em polietileno rotomoldado, com grande capacidade e ideal para jornadas de mais de um dia. Vem equipado com dois compartimentos estanques devidamente isolados com neoprene, um à proa outro à popa, e leme de origem.
Características: Comprimento / 5,10m; Largura / 0,58m; Altura / 0,33m; Peso / 32 Kg; Carga máxima / 100 Kg..

• MAGELLAN / GPS Pionner
O novo GPS da Magellan, o Pionner, é um aparelho vocacionado para uma utilização massiva dos praticantes de actividades de ar livre. A facilidade de manuseamento e leitura das informações no ecrãn são os grandes trunfos deste aparelho.
Algumas características técnicas:
Tecnologia AllView 12 TM e rastreio a 12 satélites; autonomia para 24 horas com duas baterias AA; 100 landamarks, uma rota com 10 legs; 3 displays de navegação; Latitude / Longitude no sistema de coordenadas UTM.



• PERCEPTION / Sea Lion
Kayak de mar monolugar polivalente que combina bem velocidade com capacidade de carga. Embarcação construida em polietileno, tem dois compartimentos estanques, leme e um nível de acabamentos excelente.
Características: Comprimento / 5,00m; Largura / 0,57m; Peso / 28 Kg.

Novidades 98



• ICOM / IC-GM1500E
VHF marítimo de construção totalmente estanque, aguentando cerca de 5 minutos debaixo de água a uma profundidade de 1 metro. Fácil de manusear com a particularidade de ter uma tecla que faz a ligação directa ao canal 16.
Algumas características técnicas:
Dimensão c/antena: 37 mm X 351 mm
Peso: 515 g
Frequência: 156.3 - 156.875 MHz
Modo: FM (16KOG3E)
Espaçamento de canais: 25 kHz
Temperatura de operação: -20º C a + 60º C
Potência de saída: High 2 W / Low 0.8 W

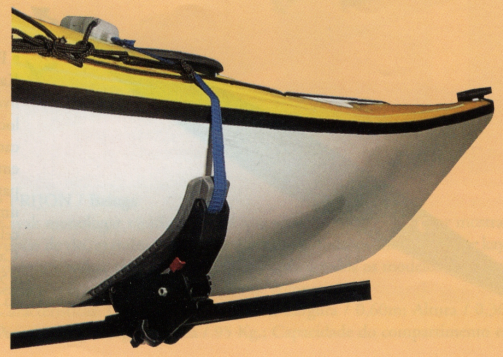
• KONUS / Sportcontrol
A Ventisca acaba de lançar o aparelho Sportcontrol & Pulsemeter, da sua representada Konus. Trata-se de um aparelho vocacionado para todos aqueles que fazem actividades ao ar livre e tem 6 funções distintas: relógio, conta-passos, medidor de distância, conta-calorias, contagem regressiva, cronómetro e pulsímetro.
As suas dimensões e peso são reduzidas e é comercializado ao preço de 7 300$00.

• NELO / MAR KAYAKS
A Nelo / Mar Kayaks apostou na renovação de alguns modelos da sua gama de kayaks de mar monolugar. O Sibir, Amassalik e Azores sofreram alterações ou nível do lay-out realizadas pelo experiente desenhador Gorle, da Noruega, que se deslocou à fábrica de Mosteiró onde esteve cerca de 10 dias, em trabalhos intensos.
O modelo Sibir foi o vencedor da Artic Sea Kayak Race 1997, uma das provas mais importantes realizadas na Noruega.
Brevemente, apresentaremos estes modelos com mais pormenor.



• GARMIN / GPS III
Trata-se de um modelo de evolução do GPS II e que continua a ter a particularidade de ter integrada, *em memória, um sistema de cartas com* grande pormenor (500' a 3 milhas).
Principais características: Rastreio a 12 satélites; Dimensões - 5,89 X 12,7 X 4,11 cm; Peso - 255 g *c/baterias*; Ecrãn (*dimensão*) - 5,6 X 3,8 *cm*; Resolução - 100 X 160; Alimentação - 4 pilhas AA; Autonomia - 8 horas; Coordenadas - UTM/UPS.

• THULE
O fabricante sueco de acessórios para automóveis Thule apresenta diversas novidades.
Backpac 973: é um novo suporte de bicicleta concebido para vans e station wagons. A versão básica leva 2 bicicletas;
Hang On 970-3: é um suporte de bicicleta para carros com engate de reboque. A fixação é simples, carrega até 3 bicicletas e tem fecho com chave;
Suporte de kayak 874: apoio ajustável em plástico macio, que se adapta com exatidão ao casco da embarcação.



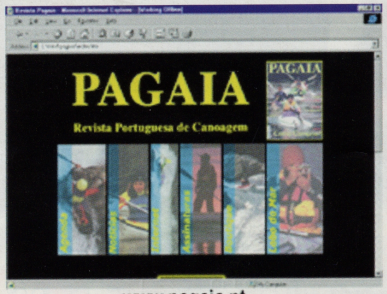
Vamos às compras



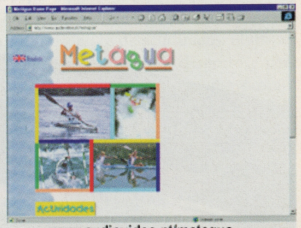
www.cotswold-outdoor.co.uk/



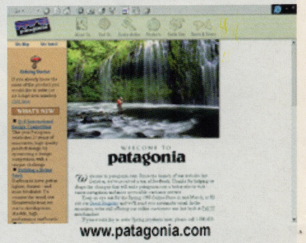
www.palm-equipment.co.uk



www.pagaia.pt



www.audiovideo.pt/metagua



www.patagonia.com

WWW Internet Kayaks

por: João Tiago Ogando
jtogando@mail.nexus.pt

Para quem procura ver ou comprar equipamentos para canoagem através da Internet, pode dirigir-se à página da Metágua em (**www.audiovideo.pt/metágua**) onde pode observar alguns dos equipamentos comercializados por esta empresa tais como kayaks, pagaias, sacos estanques, saiotes, coletes, capacetes, vestuário, etc. no entanto esta empresa promete para breve a completa reestruturação do seu site com muitas e boas novidades para todos os canoístas. Por esse mundo fora, aparecem muitas empresas de canoagem, que vendem acessórios de todo o tipo para o canoísta no entanto aqui vamos apenas observar três casos de empresas que se dedicam à comercialização de equipamentos e acessórios para a canoagem, e não só. Vamos então falar da Palm (**www.palm-equipment.co.uk**), da Patagonia (**www.patagonia.com**), e da Cotswold Outdoors (**www.cotswold-outdoor.co.uk**). Na Palm podemos como se esperava encontrar os variadissimos coletes fabricados por esta conhcida empresa, bem como outros artigos por si fabricados. Encontramos também relatos de expedições que foram feitas com o apoio da Palm. A Patagonia, é uma empresa que se dedica essencialmente ao comércio de vestuário para variadissimos desportos entre os quais se encontra uma vasta secção de canoagem, uma das vantagens deste site é apossibilidade de se poderem efectuar compras on-line, bem como de podermos solicitar um catálogo de toda a linha da Patagonia para 1998 (já pedi o meu); um site a não perder, no entanto para uma futura visita a uma das muitas lojas que a Patagonia tem espalhadas pelo mundo, fiz uma pesquisa sobre as lojas no Reino Unido onde há várias, a de Londres fica em 42-46 Uxbridge Road, Sheperd's Best London W128ND. Vários dos seus funcionários dedicam-se às caminhadas, ciclismo, montanhismo e Canoagem. Nesta loja todas as segundas-feiras, às 19h 30m, há uma palestra sobre temas vários que focam sempre actividades de ar-livre dadas por praticantes experientes das várias modalidades. Esta loja está aberta há 15 anos está aberta 7 dias por semana e é considerada uma das melhores lojas de equipamentos para actividades ao ar livre. Não quero terminar sem dar uma última chamada de atenção para a página da PAGAIA, (**www.pagaia.pt**) que se encontra com um novo design. E agora livro de cheques numa mão, cartão de crédito na outra, e... boas compras.

Newwweb
...as nossas ideias,
...os seus produtos,
...os seus clientes,
e a Internet !
Contacte-nos: Tel/Fax - 039 704 123 - www.newwweb.pt.eu.org - e-mail: newwweb@mail.nexus.pt



Alimentação

"Os conhecimentos no domínio da nutrição aplicada aos desportos, e especialmente as actividades em regime aeróbico, evoluiram bastante neste último decénio. Paralelamente, assistimos a um entusiasmo exagerado, sem precedentes, por estas disciplinas, e a uma vaga que não recua, trazendo para a leitura das diversas revistas especializadas, praticantes e treinadores, para ali encontrarem as respostas às múltiplas questões que se lhes são põem na sua práctica quotidiana. Na sua tentativa entusiasta e na sua busca de pureza, o Homem torna-se ingénuo e, seja o VIP, o Médico ou o Engenheiro, reencontra uma crença que julgávamos esquecida nos bancos longíncuos da primária. Já não distingue o trigo do joio, e perde-se entre os discursos contraditórios e muitas vezes peremptórios. Como responder com verdade a esta questão?

Denis Riché

Depois de uma fase de implementação, afirmação desta revista, torna-se imperioso trazer à leitura não só, os aspectos técnicos da canoagem em si, mas sim e também outos temas, que embora se caracterizem por um carácter mais secundário, ganham importância devido à sua relevância para uma práctica desportiva sensata. É com este intuito que aceitei falar-te um pouco sobre o capítulo da alimentação, não que seja um "expert" na matéria, mas baseado na minha práctica desportiva e na relação que possuo com a saúde a nível profissional.

Longe vai a época em que para muitos praticar desporto não passava de mais um fenómeno da idade da inocência. Há medida que essa "épica" idade se vai esbatendo nos anos, torna-se evidente que as coisas têm de mudar. Para mais que nos últimos anos assistimos a um verdadeiro cataclismo no que respeita à saúde, sobretudo em relação à forma do corpo. Os ginásios multiplicaram-se por todo o lado e não existe "recanto" onde não se pratique exercício seja de que forma fôr. Ele são B.T.Ts., skates, pranchas de surf, challengers, kayak, canyonning, hidrospeed,...aeróbicas,... é comum e ninguém estranha hoje em dia todo este arsenal de meios técnicos. Mas lanço a interrogação, tanta actividade para que? Puro lazer, dieta,... prazer, prazer no castigo do corpo?

Prazer, talvez a forma mais simples, mais pura, mais correcta e mais gostosa no trabalho do corpo. Ao questionar-me sobre a alimentação do desportista e uma vez que julgo estar a escrever para uma maior percentagem de canoístas de turismo (lazer), penso que o importante é ficar com uma ideia, mesmo que breve sobre alguns conceitos, cuidados a ter. Nalguns casos,..., para muitos, talvez o ritmo alimentar do dia a dia, seja o suficiente, apenas será conveniente evitar certos erros que sem saber se cometem, despertando para o conhecimento de pequenos equilibrios alimentares que com "pouco esforço" se podem e devem manter.

Para te escrever sobre este tema procurei documentar-me o mais possível, passei algumas horas em livrarias e adquiri alguma bibliografia. Apesar da procura ser um tanto ou quanto difícil, o complicado foi absorver a informação e digiri-la de forma a poder ser-te útil. É que os autores são vários, e a forma de apresentação, pensamento das matérias também varia um pouco, mas há ideias principais que ficaram e que é preciso conhecer.

Numa primeira abordagem há que conhecer a roda dos alimentos e tentar ingerir nas percentagens desta, variando o mais possível dentro de cada sector. Numa segunda abordagem passamos do tamanho "macroscópico" do alimento para o campo "microscópico", isto é, para o mundo dos nutrientes (prótidos, lípidos, carbohidratos, vitaminas, minerais,...); devem-se conhecer, quais as suas necessidades para o organismo e quais os alimentos que os fornecem.

Um desportista é um indivíduo que para além do desporto normal diário, sujeita por vezes o seu corpo a intensos regimes cujo desgaste se torna importante, sendo necessário haver da parte deste um especial cuidado com a sua alimentação. As necessidades dos vários nutrientes para um indivíduo que pratique exercício regularmente, são maiores do que para aquele outro que faça uma vida sedentária. Um dos nutrientes que mais se "desgasta" no organismo com o exercício é o magnésio (mg), sendo este também um dos mais importantes no bom desempenho do atleta. A maior perda dá-se através da urina e do suor e é sabido por todos o quanto se sua durante um treino ou prova.

... Saber como minorar o desgaste sobre os nutrientes através de uma alimentação equilibrada deve fazer parte dos conhecimentos, (embora que por ventura estes conhecimentos possam ser mínimos), de um atleta... Saber esperar pelo menos uma hora após uma chegada para consumir alimentos sólidos (salvo em caso de fome violenta)...Saber as regras a seguir para o reabastecimento durante o esforço... Saber se o reabastecimento deve ser sólido ou líquido e quais os seus objectivos (re-hidratar, evitar a hipoglicémia, retardar o gasto de glicogénio, evitar a queda do teor sanguíneo de aminoácidos ramificados, impedir a hiponatremia)... saber que a ingestão de bebidas energéticas permite um reabastecimento correcto sem perturbações digestivas, enquanto a ingestão de sólidos fica limitada a certas situações...



Roda dos alimentos

Por outro lado é sabido por todos que há medida que a idade vai avançando a relação exercício/peso/alimentação vai variando e torna-se imperativo saber relacionar estas três componentes o melhor possível, para além de se ter uma noção correcta dos efeitos no organismo do tipo de desporto que se pratica. Não ponho em causa e de maneira alguma a tua força de vontade, a juventude e grandeza do teu espírito; jovem ou menos jovem, tens que possuir conhecimentos e eles passam também e de certeza pelo conhecimento de realidades tais como : alcool e desportos; desidratação; hiponatermia; ergogénios - cafeína, carnitina...; conceber uma ração equilibrada; equilíbrio ácido/base e o papel dos alimentos; peso de forma sonho e realidades; os desaçucarados: bluff- serão úteis aos desportistas?; desporto e perturbações digestivas; antes de uma prova - que alimentos ingerir; a alimentação de esforço; ração de recuperação - como recuperar depois do esforço?

Como vês se queres fazer um desporto equilibrado, de maneira a preparar o corpo para os anos que vão passando, de maneira a associar o prazer ao "fazer bem", tens e deves estar atento a diversos factores que só por si podem ajudar-te a melhorar e desenvolver as tuas capacidades físicas.

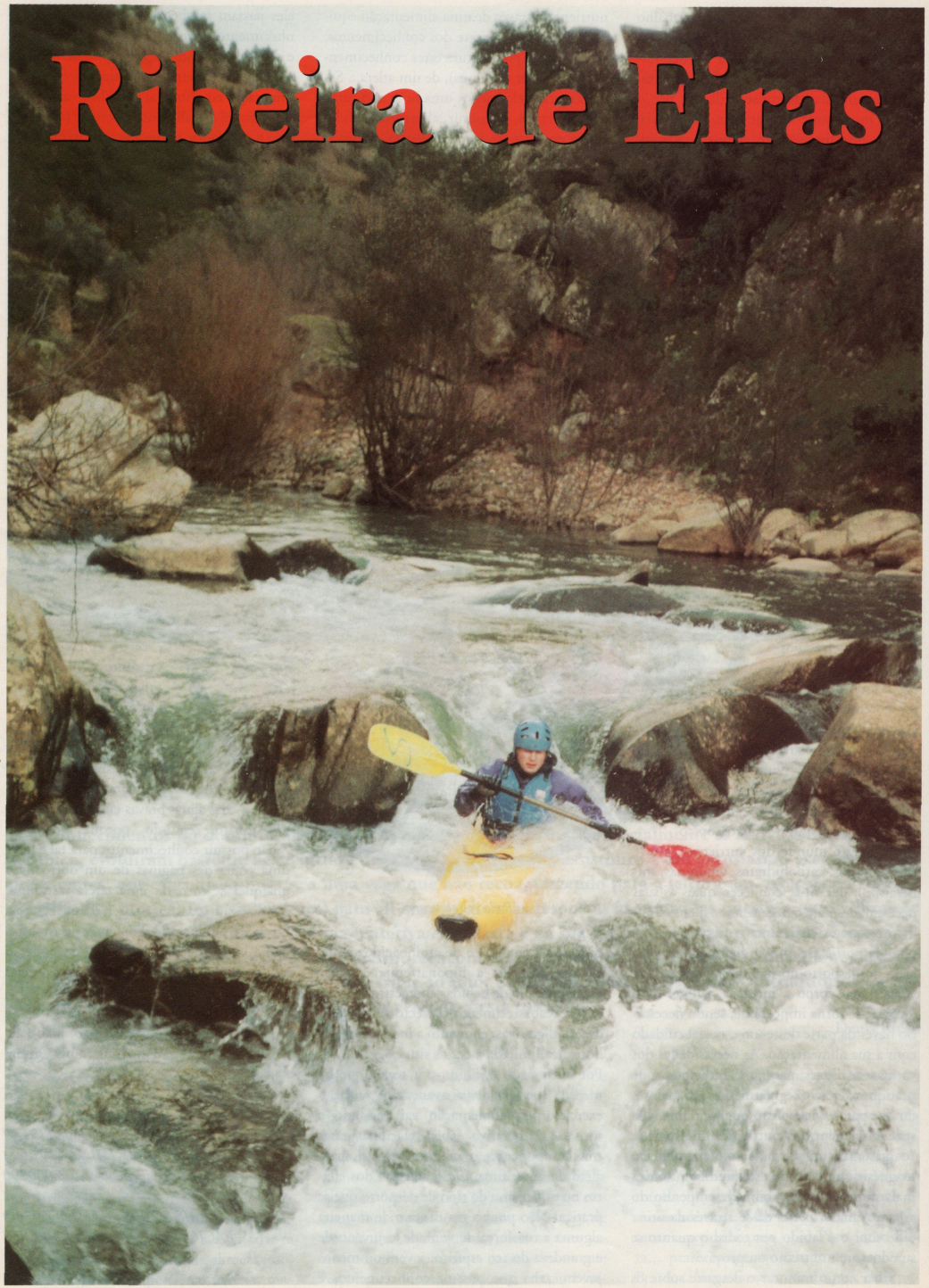
De propósito não te escarrapachei neste artigo aquilo que deves fazer, apenas te despertei o interesse, levantei o véu de um assunto interessante e que faz falta no dia a dia do desportista. Penso que seria presunção minha, ser eu a explicar-te o cerne deste assunto, primeiro porque o artigo se tornaria enorme e acabarias por ficar enfadado e até talvez nem o lesses, derivando os olhos para outras páginas, onde as manobras mais radicais das águas bravas enleam mais o espírito; segundo, porque reconheço não possuir conhecimentos para tal e fazer uma cópia das páginas de um outro livro qualquer se tornaria uma tarefa fastidiosa. Sendo assim e como já te referi atrás fiz uma busca de bibliografia e de entre essa bibliografia encontrei dois livros que te poderão ajudar a esmioçar este assunto caso estejas vedadeiramente interessado.

Texto: João Laia
Fotografia: Luís Quinta

A ALIMENTAÇÃO DO DESPORTISTA / DENIS RICHÉ (DINA LIVROS)
• recomendo vivamente: +- 3.000$00

IDEIAS GERAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO RACIONAL / DR. EMILIO PERES (EDITORIAL CAMINHO)
• como segunda escolha

Ribeira de Eiras



Integrado nos reconhecimentos de troços e rios até agora inexplorados, em termos de canoagem, levados a cabo regularmente pelo Tuareg Kayak Clube, iniciámos no dia 2 de Janeiro de 1998, o primeiro reconhecimento de Ribeira de Eiras.

Nestes reconhecimentos, as muitas desilusões que se apanham quando se desce um rio desconhecido, mas aparentemente promissor, são largamente compensadas pelas (poucas) situações em que o rio supera largamente as nossas expectativas. Foi o que aconteceu com este afluente da margem direita do Tejo (desagua imediatamente a montante da Barragem de Belver). A Ribeira de Eiras, no troço que separa os concelhos de Mação e Gavião, mostrou, claramente, ter condições para a prática de canoagem de águas bravas fora do comum, em rios do Centro e Sul do País.

A aparentemente excelente ideia de iniciar o novo ano de 1998 a descer um rio desconhecido de kayak, já não parecia assim tão brilhante, quando eu e o Pedro Mello (grande "promotor" da ideia) e o Délio Rão, nos equipávamos para entrar na água. A manhã estava gelada com uma constante cacimba e uma neblina que teimava em não levantar. A juntar a isto os vapores dos excessos pouco desportivos da passagem de ano pareciam ainda não estar completamente dissipados. Iniciámos a descida imediatamente a jusante da parede da represa de Ribeira de Eiras (praia fluvial), junto à estrada de Mação para Envendos (EN351).

A água corria com grande velocidade, e o seu volume era constantemente acrescido pela corrente de vários ribeiros e riachos engrossados pelas chuvadas, caídas em terrenos já há muito ensopados. O rio descia sinuoso. acompanhado por margens de vegetação cerrada. A neblina, as águas cristalinas e uma ou outra ave que se elevava à nossa passagem completavam um ambiente de rara beleza que constituía, desde logo, justificação mais do que suficiente para o interesse nesta descida. Mas o rio mostrava-se pródigo em nos dar outro tipo de justificações. A corrente forte, algumas passagens e restos de açudes, obrigavam-nos a uma permanente concentração. A maior dificuldade verificou-se ao nível de árvores e ramos que se interpunham no leito do rio e que, em alguns locais, nos obrigavam a um esforço de "condução" digno de uma prova de slalon

Os 3,5km (correspondentes a um desnível do rio de cerca de 30 metros) da primeira etapa até à ponte da EN244, que liga Mação à Vila de Belver, serviram desde logo como um bom aquecimento para o que nos esperava adiante. Depois de uma curta paragem para comer qualquer coisa retomámos a descida para mais 4km até às imediações da povoação de Vale de Abelha. Enganadoramente, o Vale da Ribeira de Eiras parecia querer alargar, diminuindo o interesse da descida, embora a forte corrente nunca deixasse de se fazer sentir. Sabíamos contudo, através da observação de cartas topográficas, de uma prévia aproximação por estrada e de conversa com locais, que a Ribeira ia entrar numa profunda garganta em V abrupto, que a acompanharia até desaguar no Tejo.

Após a entrada nesta garganta as condições de navegação foram gradualmente endurecendo. Depois de algumas passagens ao nível das que surgiram de manhã, deparámos com uma passagem em que, após um pequeno degrau numa curva à direita, a água desaparecia sob um emaranhado de árvores. Obviamente, que aqui tivémos que fazer uma curta portagem. O aparecimento deste e de outros perigos, num rio desconhecido e com forte caudal, obrigava-nos a constantes paragens e saídas do kayak para avaliação de cada passagem. Este factor de demora na progressão mostrou-se verdadeiramente essencial para uma descida em segurança.

Quando se começaram a avistar as casas de Vale de Abelha, debruçadas sobre o cume da encosta a uma altitude de 90m acima do rio, a mudança no tipo de paisagem e de dificuldades no rio estava já consumada. Daqui para a frente navegávamos entre dois paredões rochosos, por entre penedos e blocos de pedra. Do desnível de cerca de 30m correspondente aos 4km percorridos, desde a paragem para o almoço até ao sopé da encosta para Vale de Abelha, 20m correspondem ao último terço do percurso. Os últimos 3km da Ribeira de Eiras, até ao rio Tejo, têm ainda mais 40m de desnível(!), sendo também os mais difíceis (e mais aliciantes).

Enormes marmitas-de-gigante formadas ao longo dos séculos pela força da corrente (algumas 2 e 3 metros acima do actual nível das ➤



Emoções fortes e para todos os gostos





Sequência fotográfica: João Laia



águas), bem como outras impressionantes formações rochosas, passaram a ser a nossa companhia constante ao longo de cerca de 2km. Nesta zona de beleza impressionante o avanço era lento, com constantes saltos e passagens bastante mais técnicas (grau + 3), intercaladas por curtas piscinas a obrigar a uma rápida paragem. Logo após a estreita ponte pedestre, que faz ligação da margem esquerda ao carreiro que sobe para Vale de Abelha, deparámos com uma difícil sucessão de passagens com uma "barbatana" de pedra a perturbar a saída de uma delas. Poucos metros adiante tivémos que fazer uma segunda passagem por terra (agora mais difícil, pois tínhamos que passar agarrados à rocha e carregando os kayaks), devido à existência de um sifão, após um salto de certa dificuldade. Depois desta sucessão de rápidos, as árvores e ramos no leito do rio fizeram o seu regresso, criando sérias dificuldades em vários momentos.

Devido aos dias estarem tão curtos e a Ribeira se ter mostrado bastante mais difícil e de progressão mais demorada do que qualquer um de nós imaginaria, tivémos que interromper a descida já perto da foz da Ribeira. Deixámos os kayaks junto ao rio em local seguro e iniciámos a subida da encosta da margem direita. A já de si difícil subida da encosta abrupta era ainda dificultada pelo mato denso e pelos grandes socalcos há muito abandonados. Chegados ao topo da garganta, 100 metros acima do rio, pudemos finalmente contactar pelo telemóvel (que como sabemos, nestes rios não tem grande utilidade) o veículo de resgate, que nos aguardava junto à estação de Ortiga - Barragem de Belver.

Retemperados por um bom banho e um melhor jantar, dormimos na povoação da Aboboreira (a poucos quilómetros de Mação), em casa do Sr. Joaquim e da Dª Alzira Silva, sogros do Pedro Mello. Desde já, não posso deixar de lhes agradecer, em meu nome e de todos os elementos do TKC que participaram nos dois reconhecimentos da Ribeira de Eiras já realizados, o magnífico acolhimento que a todos nos foi proporcionado, bem como ao Francisco Silva e Vítor Pedro, também da Aboboreira, pelo apoio dado por terra nesta primeira descida.

O dia seguinte foi logo iniciado com uma não menos difícil descida em direcção aos Kayaks. A curta distância que nos separava da foz da ribeira levava-nos a crer que iria ser um percurso rápido. Não podíamos estar mais enganados! Ainda frios, tivémos que enfrentar uma passagem difícil, após a qual o rio entrava a grande velocidade, pelo meio do que possivelmente já foi um pomar. Obrigados a contornar por terra, reentrámos no rio junto às ruínas de uma azenha (muito frequentes ao longo de toda a Ribeira), mas apenas para percorrer mais uns metros. O rio desaparecia novamente por entre as árvores, e do outro lado ouvia-se o ruído ameaçador de um grande rápido. Subindo um pouco a encosta conseguimos uma perspectiva do que nos esperava. Todo o caudal se precipitava furiosamente por um rápido contínuo com cerca de 200 metros (grau 4 ou 4+). Após este, as águas precipitavam-se numa última piscina e, depois de uma última passagem, juntavam-se às de um braço da albufeira da Barragem de Belver, o nosso destino. Havia a clara necessidade de montar segurança nalguns pontos, o que se tornava impossível para o nosso grupo de três canoístas. Tivemos assim que dar a descida como terminada.

Visto ser mais fácil do que descer o rápido pela margem com os kayaks, subimos a encosta da margem esquerda, na direcção de Torre Fundeira, elevando nalguns locais as embarcações recorrendo ás cordas de arremesso. Entretanto, conseguimos contactar o jipe de apoio que, diligentemente, conseguiu chegar até nós poucos minutos após alcançarmos um caminho de terra a meia encosta.

As notícias da nossa descida e do valor do rio correram como um rastilho, tendo já chegado a Lisboa quando ainda nos encontrávamos na Aboboreira, levadas pelo Pedro Marques que tinha estado connosco no primeiro dia mas não pode ir para a água. Ficou logo marcada uma recarga para passadas três semanas, de modo a não coincidir com a actividade do Tuareg Kayak Clube na Lagoa Tectónica de Minde (também referida no nº 9 da Revista "Pagaia"). Esta, numa paisagem com outro tipo de beleza, serviu de antítese face à dureza da primeira descida da Ribeira de Eiras.

Segunda descida da Ribeira de Eiras

Conforme combinado, passadas três semanas, lá estávamos outra vez em Mação. Esta recarga serviu para sistematizar o trabalho de levantamento da primeira descida, agora com um grupo maior (tanto na água como no apoio). Aos canoístas da primeira descida juntaram-se o Luís Santos, Manuel Quintas e Pedro Lopes, enquanto por terra seguia um grupo coordenado pelo Costa Motta e António Almoster, ao qual também se juntou o João Laia, vindo de Abrantes, para um levantamentos dos possíveis locais de acesso ao rio.

Desta vez tínhamos um dia com um bonito sol de Inverno mas, em contrapartida, um caudal mais reduzido. Iniciada a descida do mesmo local, as diferenças ficaram desde logo patentes. O percurso sem paragem da primeira etapa, com uma redução de cerca de meio metro no nível da água, estava agora transformado numa descida que, não deixando de ser bonita e tecnicamente interessante, não libertava a mesma adrenalina. As árvores continuaram a ser a maior dificuldade do percurso, embora já nunca nos obrigassem a sair da água. Só no fim da segunda etapa, até Vale de Abelha, ao entrarmos na zona de grandes desníveis, o rio mostrou que não nos ia desiludir. Apesar de haver menos água, os rápidos mostravam uma boa pujança e, a menor pressa desta segunda descida, permitiu mais brincadeiras. Mesmo assim, todas as etapas foram realizadas mais rapidamente, devido a já não serem necessárias as constantes paragens para avaliação do rio.

Ainda fresca na memória a difícil subida da encosta a que fomos obrigados devido ao cair da noite, no final da sequência de rápidos de Vale de Abelha interrompemos a descida.

Seguindo o caminho indicado pelo grupo de terra, e levando apenas os kayaks dos que não podiam ficar para o dia seguinte, subimos até Vale de Abelha. Jantámos em Mação (uma oportunidade para saborear os famosos Maranhos) e dormimos novamente na Aboboreira.

O dia seguinte foi dedicado a contemplar o percurso até à Barragem de Belver. Com este caudal, conseguiu ser realizado por completo e com celeridade. O rápido mais comprido que foi impossível de descer da primeira vez, foi agora classificado como 3+. Mostrava vários possíveis locais de paragem e contracorrentes, permitindo a prossecução faseada da descida, até finalmente chegar à albufeira da barragem.

Potencialidades

Para chegar à Ribeira de Eiras deve-se tomar a A1 até à saída de Torres Novas. Tomar o IP6 até Abrantes e daí continuar até Mação (24km), num total de 160km para quem vem de Lisboa. Estando em Mação basta escolher qual o sítio para entrar. Do final do percurso é mais fácil cruzar a Barragem de Belver e seguir por Alvega e Rossio ao Sul do Tejo, até Abrantes. A viagem será ainda mais fácil dentro de pouco tempo, quando for inaugurado o troço do IP6 entre Abrantes e Mação, sendo então possível chegar de auto-estrada a cerca de 5km da Ribeira. É este o grande valor acrescido da Ribeira de Eiras.

Claro que não dizemos que este vai ser um novo Paiva. Contudo, para os canoístas da região de Lisboa, a Ribeira de Eiras tem a vantagem da facilidade e rapidez de acesso sobre todos os bons rios de águas bravas do Norte do País. O rio, para além de uma grande beleza natural, mostrou grandes potencialidades para a prática de canoagem de águas bravas e rápidas, podendo-se fazer uma separação em dois níveis de dificuldade (a zona mais difícil será a de Vale de Abelha até ao final). Poderá mesmo ser utilizado para cursos de águas bravas, iniciação ao canyoning (em alturas de caudal mais baixo), e talvez hidro-speed. Para tal bastaria que durante o próximo Verão fosse realizado um trabalho de remoção de árvores e troncos nas zonas junto aos rápidos, o que constitui agora o seu principal perigo e inconveniente para o completo aproveitamento de todas as potencialidades, em especial com caudais mais fortes.

Neste processo, e para optimizar as potencialidades da Ribeira de Eiras, seria também importante criar alguns acessos para veículos de todo-o-terreno. Visto o acesso ser já fácil na represa da Ribeira de Eiras e na ponte da estrada de Mação para Belver, as únicas dificuldades prendem-se com a zona do desfiladeiro da parte final do percurso, o que pode ser problemático numa necessidade de resgate de um canoísta ferido. Visto ser já possível a aproximação de peões na zona de Vale de Abelha (margem direita) e do último rápido do percurso (ambas as margens), não seria difícil a uma entidade municipal alargar estes acessos.



No que se refere ao caudal necessário à prática de canoagem, obviamente, que está limitado a estações chuvosas, como é normal nos rios portugueses. Não se deve, contudo, pensar que estamos restringidos a grandes enchentes. Nestas alturas o rio está completamente impraticável (pelo menos antes de uma boa limpeza das margens). Mesmo na primeira descida, em que o nível das águas se encontrava elevado, as marcas do nível de cheia estavam, claramente, 2 metros acima de nós! Nas actuais condições de limpeza do leito, o intervalo de caudais praticáveis pode ser estendido a níveis ligeiramente superiores aos da primeira descida, e inferiores aos da segunda. De qualquer forma, uma cuidadosa leitura do rio será sempre essencial.

Em caso algum se deverá subestimar a dificuldade deste rio. As fotografias apresentadas são todas da segunda descida, em que o caudal estava mais baixo e o nível de dificuldade era menor. Mesmo nestas condições, o perigo de um acidente está sempre presente, como pudémos constatar quando soubémos que as dores de que o Pedro Lopes se queixava, após o primeiro dia da segunda descida, resultavam de uma costela partida...

Cartas topográficas

A quase totalidade do percurso encontra-se na carta militar 1:25 000 nº 322. Apenas a parte final, correspondente já à albufeira da Barragem de Belver, se encontra na carta nº 332.

Deve ter-se em atenção que, mesmo nas edições recentes, a maioria dos caminhos de terra em torno da Ribeira, estão bastante alterados devido aos acessos abertos pelos madeireiros.

Texto: Nuno Correia dos Santos
Fotografia: Pedro Mello



- Albufeira de Nisa
- Albufeira do Poio
- Albufeira do Racheiro

A minha proposta de hoje, vai para que passes um fim-de-semana no Alto Alentejo, mais propriamente para a Ribeira de Nisa, que no seu percurso alimenta 3 pequenas barragens, que passo a apresentar pela sua ordem de grandeza e de montante para jusante: Barragem de Póvoa e Meadas ou de Nisa, Barragem do Poio e Barragem do Racheiro. Três albufeiras que aconselho para o Inverno e Primavera, altura em que terão mais água.

As duas primeiras (Póvoa e Poio) quase ligam uma à outra e tratam-se de planos de água típicos do Alentejo, com margens baixas, por onde a água se espraia e se confunde nos mantos de erva verde que prolongam a quietude serena da paisagem.

Depois de um primeiro dia em que vasculhámos todos os cantos, recantos, lugares, lugarinhos e lugarejos da zona, optámos por pagaiar apenas na barragem da Póvoa. Chegámos por volta das 10horas da manhã para descontrair da viagem, demos um passeio a pé por toda a zona circundante que liga ao Açude do Poio. Este espaço torna-se apetecível, devido à sua enorme variedade de ervas, árvores e logo abaixo da parede (da barragem da Póvoa), existe a Central Eléctrica que estava a funcionar. A água sai canalizada através de aquedutos subterrâneos, descobertos ou elevados, sempre em direcção à Central Eléctrica da Velada, na foz desta ribeira, passando ainda pela Central Eléctrica da Bruceira, "início" do açude do Racheiro. Mas como dizia, toda esta zona de transição entre as duas albufeiras (Póvoa e Poio) é extremamente bonita. Podes andar a pé, acampar e apreciar o enorme número de cegonhas brancas que existem no local, assim como o "matraquear", "castanholar" dos seus bicos. Por todo o lado se ouvem os "badalos" das vacas das quintas em redor que pastam tranquilamente ora ignorando a nossa presença ora fugindo à mais leve aproximação, assustando tudo e todos, incluindo as cegonhas que queríamos fotografar de perto.

Passados estes momentos de descontracção é altura de ir para a água. Devido tratarem-se de albufeiras pequenas, trouxemos monolugares, que nos dariam uma maior independência. O Vasco saiu um pouco antes e agora ao fazer a junção ele manda-me parar e ficar quieto, pedindo-me os binóculos. À nossa frente numa das inúmeras ilhotas que existem, um grande bando de patos bravos descansa ao sol. Mais uma vez somos detectados e a debandada é geral. Separamo-nos remando por entre ilhas e pedras que por vezes nos enganam, levando-nos por canais sem saída. Talvez tivesse passado uma hora quando nos voltámos a encontrar. Acostámos saindo dos barcos para passear um pouco e tirar umas fotografias. Estávamos extasiados com tanta vida. Já tínhamos visto patos, cegonhas, pardais, andorinhas, gaivotas, garças e enquanto permanecemos sentados a trincar uma maçã, numas pedras em frente, o Vasco descortinou 2 coelhos que se entretinham a espreitar furtivamente. Voltámos à água e já no final da albufeira, quando esta começa a estreitar e a confundir-se com a ribeira, uns pescadores fazem-nos sinal para nos afastarmos das linhas de pesca. Acabáramos de fazer uma curva mais ou menos em cotovelo e não os vimos. Desviamo-nos e aproximamo-nos com cuidado. Têm um saco de rede dentro de água cheio de peixe. Curioso pergunto que peixe é e dizem-me ser carpas que se podem comer fritas ou arranjadas de uma maneira especial avinagrada, na véspera por causa das espinhas. Não dispunhamos de muito mais tempo e depois desta breve troca de palavras, regressámos ao ponto de partida, agora já com os patos a assustarem-se menos à nossa passagem. É engraçado como um ou outro mais aguerrido não imita os demais e continua de asas abertas ao Sol muito compenetrado nos seus "pensamentos".

Um pequeno "aviso", "alerta", as águas destas albufeiras são por vezes de pouca profundidade e terás que ter bastante atenção às pedras escondidas mesmo à tona de água. A inclinação dos raios solares é fundamental para as descortinares, sempre que te aproximas de uma ilhota, diminui a velocidade, porque se o não fizeres a probabilidade de roçar ou de embate é grande, sobretudo para os kayaks de maior calado.



As inúmeras ilhotas proporcionam momentos de descanso e são locais previligiados para fotografar aves



No fim de tudo arrumado e antes de nos dirigirmos a Nisa, passámos pelo Açude do Poio, estacionámos o carros junto ao dique e fizemos uma breve incursão por uma das margens deste. O seu percurso navegável estende-se por + 8 km ida e volta, ora alargando ora tornando-se bastante estreito, havendo a necessidade de redobrar os cuidados para não tocar nas pedras. A fauna é mais ou menos a mesma que na de Póvoa e Meadas, podendo-se divisar ainda com mais facilidade tordos e corvos, aquelas aves negras que tão frequentemente se avistam no asfalto das estradas. Fizemos cerca de 2km a pé e como o tempo escasseava decidimos voltar à zona do dique para dali rumarmos ao açude do Racheiro.

Uma vez que já havíamos remado cerca de duas horas, iríamos agora andar um pouco mais a pé pelas suas margens. A caminho de Montalvão, 4 km a seguir a Nisa, passas por cima de uma ponte, sendo aí que começa este açude. Não é grande, mas os seus 6km i.v., podem proporcionar-te uma manhã bem passada. Por vezes venho sózinho e faço-o 4 ou 5 vezes o que me dá um óptimo treino, longe de tudo e de todos. Gosto particularmente dele, pois no final do treino de Kayak, vou e venho a pé pelas suas margens até à sua parede, o que me dá também um pouco de contacto com a caminhada, dando também exercício às pernas (um pouco antes de chegares à ponte que atravessa a ribeira, 20 a 30 m, - uma ponte com 3 arcos - encontras um caminho em terra à esquerda. Viras e sobes com o carro cerca de 20m e encontras à direita um largo com um sobreiro, deixa aí a viatura e segue o caminho até ao açude, ou faz daí a base para preparares a embarcação antes de ires para a água. Este circuito é óptimo para os acompanhantes e divisa-se bem na carta militar 1:25 000). A zona da parede, ou o açude propriamente dito, é de uma beleza e quietude dignas de serem apreciadas e gozadas. Pela "escapatória" a água cai em cascata e neste momento inúmeras árvores velhas entopem-na bastante o que dá mais espectacularidade à queda de água. Quando estiveres em cima da parede e virado a jusante, à esquerda podes reparar no início do aqueduto subterrâneo que conduz à Central Eléctrica da Velada. É frequente encontrares nas suas margens o "focinhar" dos javalis que na sua alimentação incluem os bolbos gigantes dos jarros silvestres.

Terminada esta apresentação das barragens propriamente ditas, vou agora fazer-te um enquadramento da zona em que estas se localizam. Como já deves ter notado, estamos no Alto Alentejo, na zona de Nisa, região dos blocos de granito ou não fosse por excelência uma zona de inúmeros vestígios arqueológicos, sobretudo megalíticos (dólmens ou antas). Neste campo aconselho-te a região do ➤





Crato (Flor da Rosa). A paisagem compõe-se de enormes campos verdes salpicados de oliveiras e divididos por inúmeros muros de pedra. Para além das oliveiras, não poderemos esquecer sobreiros, azinheiras, pinheiros, muitas acácias e num papel cada vez mais invasor, o eucalipto. Quanto a localidades de interesse, elas são muitas, desde Alpalhão (oficinas de ferro forjado), Tolosa, Crato, com a sua pousada da Enatur instalada no recuperado Mosteiro de Santa Maria da Flor da Rosa, erigido em 1356, que guarda a memória desses tempos em que o Prior da Ordem do Hospital tinha em Portugal o título de Prior do Crato; Castelo de Vide com a sua judiaria e tumbas medievais; Nisa os seus queijos, rebuçados de açúcar e bordados. Em Vale de Peso encontras o restaurante das carpas fritas que dizem os entendidos serem um pitéu.

Toda a região é rica em águas minero-medicinais e existem várias termas indicadas para o tratamento de várias enfermidades. Para além das suas qualidades terapêuticas, proporcionam também uma atmosfera de repouso, longe do bulício das grandes cidades.

Na hora da despedida e de ganhar forças para novas jornadas, podes saborear as propostas irresistíveis da gastronomia regional: ensopado de borrego e cabrito; as açordas de alho e bacalhau; as migas de bacalhau ou a carne de porco e os variados tipos de chouriço. A caça facilita ingredientes para a cozinha: lebre com couve; coelho em vinha d'alhos; coentradas de coelho e de perdiz. A pesca é também motivo de pratos de sabor inesquecível: lampreia; sável; enguia ou achigã. Ao terminar indico-te as cartas que podes utilizar para de uma maneira mais criteriosa conheceres a região: Do Instituto Geográfico e Cadastral 1: 50 000, Nisa 28 B e Castelo de Vide 28 D; do I.G. do Exército 1: 25 000, Nisa 324, Póvoa e Meadas (Castelo de Vide) 325, Alpalhão (Nisa) 334, Castelo de Vide 335.

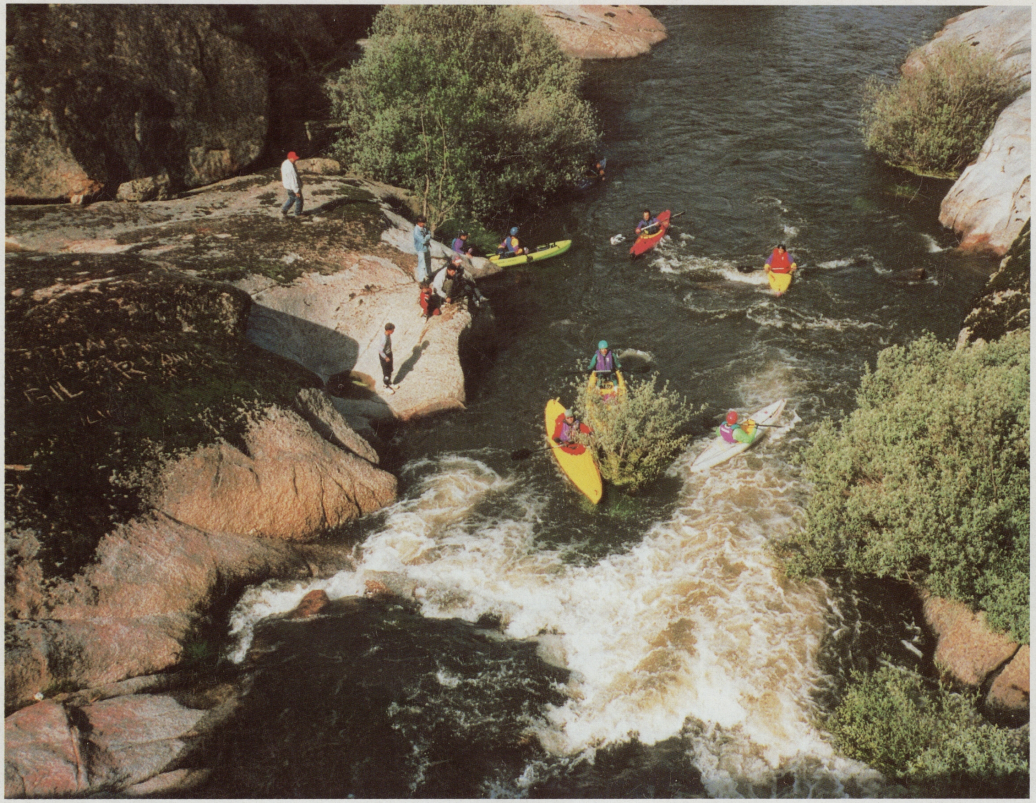
Só mais uma palavra: toda a região é isenta de qualquer tipo de poluição, há sítios completamente paradisíacos, quando a ela te deslocares, deixa tudo como encontraste, sem que se dê conta da tua presença, pois é fundamental preservar para usufruir.

Grato pela tua leitura. ✍

Texto e Fotografia: João Laia

Fotografia: Museu de Mértola

Fotografia: Museu de Mértola



Rio Côa

Foz Côa é conhecida pelas suas gravuras e toda a polémica em torno delas. Recentemente a autarquia apresentou, a alguns convidados, o seu "projecto" de desenvolvimento da Canoagem como alternativa de percurso de observação das gravuras rupestres.
A ideia não nos desagrada mas terá que ser mais amadurecida ao nível organizativo, por exemplo, para que a sua implementação seja um sucesso. Fiquei com sensação de que existem algumas ideias e boas intenções mas, proporcionalmente uma total ignorância de como colocá-las em prática. Vamos esperar para ver os desenvolvimentos mas, abertos a qualquer apoio que possamos dar com vista ao desenvolvimento da modalidade. Para aqueles que não conhecem o rio Côa, aqui fica um levantamento realizado pelo Tuareg Kayak Club de um troço bastante bonito.

Vasco de Melo Gonçalves

Na onda dos kayaks de "plástico" e aproveitando as tardias chuvas de Maio de 97, 20 canoístas do T.K.C., realizaram uma descida do Rio Côa, entre Rapoula do Côa e Porto de Ovelha. O perfil deste troço do rio, mostrou-se bem diferente do encontrado por estes canoístas há 3 anos no mesmo rio, mas mais a Norte, na zona das gravuras de Vila Nova de Foz Côa.
Nascido na Serra da Malcata, o rio Côa oferece razoáveis condições de navegação pouco depois da nascente. No Sabugal já se sucedem alguns bons planos de água para pagaiar. O troço escolhido, 20 kms a jusante do Sabugal, prima pela oferta de condições emotivas, relativamente pouco técnicas (máx. grau 2 a 3, conforme o caudal) e acima de tudo uma beleza verdadeiramente selvagem e fascinante. No 1º dia o programa levou-nos até à ponte de Badamalos (10,5kms) onde as peripécias se sucederam. 10 açudes e outros obstáculos, tais como árvores de grande porte que vivem no leito do rio e um ou outro rápido de dificuldade média, não esquecendo uma forte chuvada durante a paragem para o almoço, obrigaram os participantes a estar no rio durante 7 horas, tempo necessário para alcançar o objectivo (Badamalos). De realçar a passagem pela ponte romana de Sequeiros, cuja beleza e enquadramento nos surpreenderam. Só o jantar, na Miuzela, o convívio nocturno e um repouso merecido, recompuseram os canoístas, que no dia seguinte, pela manhã voltaram ao rio, cumprindo os 5 kms restantes até às poldras de Porto de Ovelha. Esta etapa foi manifestamente mais fácil, com apenas 2 açudes e alguns longos planos de água. Em menos de 1 hora o objectivo era atingido.
Já pela tarde o grupo visitou as abandonadas termas do Cró (sulfurosas) a escassos quilómetros da Cerdeira do Côa, na estrada para o Sabugal.
O Tuareg Kayak Clube agradece o apoio dispensado pelo Centro de Dia da Miuzela, que disponibilizou uma viatura para o resgate dos carros dos participantes, nos 2 dias, bem como o acolhimento da D. Arlinda que cozinhou, nesses dias para 24 pessoas. Um último reconhecimento para a família Morais ao disponibilizar 4 casas, junto ao rio, para pernoita dos participantes e acompanhantes.
O mais jovem dos Tuaregues, o João Pedro de 6 meses, esteve presente como acompanhante (claro!), mas lá chegará o tempo em que o veremos a descer o Côa.
Até um rio destes.

Texto de Costa Motta
Fotos de Délio Rão/Pedro Mello





Para além da beleza natural das amendoeiras em flor, o rio Côa proporciona momentos de alguma adrenalina para canoísta mais exprimentado bem como, ao recém chegado à modalidade

Formação...?

Em Canoagem

Tem-se debatido muitas vezes, em múltiplas ocasiões, o problema da formação nesta modalidade que actualmente é conhecida como sendo um desporto radical a que facilmente temos acesso, bastando para isso proceder à aquisição de um kayak e cumprir os ensinamentos de um amigo que, por sua vez, os recebeu do cunhado da prima que os captou da troca "científica" de galhardetes entre dois colegas de trabalho, quando alguém mais entusiasmado falou de Canoagem enquanto se bebiam uns "copos"....

Mas, se na realidade o último grande "boom" na Canoagem, registado nos últimos anos, se deve, em grande parte, aos praticantes do chamado Turismo Náutico, não posso deixar de me sentir indignado quando constato que estes mesmos praticantes são intelectuais e empresários com uma vida profissional bem definida, que terão iniciado a prática desta modalidade já depois de adultos e que nela descobriram uma maneira de se manterem em plena forma física, psíquica e social.

Não que seja absolutamente condenável esta ligeireza em encarar a Canoagem como, apenas, mais uma experiência em desportos de "outdoor", mas será realmente desejável para uma qualquer modalidade continuar a ser privilégio dos mais curiosos e destemidos, quando há quase 20 anos se dispõe de um projecto de formação em Canoagem protagonizado pela Federação Portuguesa de Canoagem (FPC)? Onde estão os técnicos? Onde estão as escolas de Canoagem para os "putos"? Onde estão os atletas de longo e merecido currículo desportivo? Onde estão os nossos atletas olímpicos? Porque a questão que me coloco, e com a qual gostaria de confrontar os designados responsáveis pela modalidade em Portugal, é se será legítimo aceitar a falência de uma modalidade por uma absurda falta de competência e de integridade por parte dos seus dirigentes....

Valerá apurar responsalidades?

O esquema inicial de formação de monitores e treinadores então existentes fornecia, fundamentalmente, bases para o treino desportivo, relegando para um plano quase inexistente a abordagem psicossocial da modalidade, assim como noções básicas de pedagogia e psicologia, componentes mais do que essenciais na formação de qualquer técnico desportivo, seja de que modalidade se trate.

Uma formação deficiente de monitores e treinadores resultou numa geração inteira de canoístas que actualmente, ou abandonaram completamente a modalidade, ou se empenharam a perseguir objectivos muitas vezes questionáveis e nem sempre de forma mais ética.

Tenho visto muitos ex-atletas de competição, agora responsáveis pela modalidade em Clubes e Associações e pela formação de dezenas de jovens, a demonstrarem uma total falta de sensibilidade para a prática de outras vertentes da Canoagem, menos competitivas mas, sem dúvida, mais formativas; Tenho visto alguns dos poucos técnicos detentores de alguma competência académica não serem levados a sério na suas tentativas de valorização do factor formação do indivíduo no decorrer da prática desportiva, chegando mesmo a serem marginalizados.

Com o aumento da procura da modalidade na sua vertente mais lúdica, e porque nem todas as pessoas se consideram auto-didactas, a iniciação à Canoagem é frequentemente obtida junto de empresas e clubes ou mesmo dentro das próprias escolas de ensino oficial que introduzem a modalidade em projectos como é, por exemplo, o desporto escolar.

Nos clubes é baixa a percentagem de jovens provenientes do desporto escolar ou de outras iniciativas, como sejam as escolas municipais ou os clubes de mar, que aderem à prática regular da canoagem. Tenho verificado que nem os clubes, nem as empresas e nem sequer as escolas recorrem aos poucos técnicos qualificados existentes, de forma a desenvolver um verdadeiro trabalho conjunto na área da formação desportiva em Canoagem. Talvez, por isso, muitos dos jovens que iniciam a prática da modalidade a abandonem passado pouco tempo.

Atento a esta situação o recém criado CEFD - Centro de Estudos e Formação Desportiva - quis emendar a situação... o resultado foi a realização de duas acções de formação para formadores em Canoagem completamente desenquadradas das necessidades reais das entidades que trabalham directamente com a modalidade. Estas acções foram organizadas por pessoas que desconhecem a actual situação da modalidade, sem antes terem sido realizados quaisquer estudos junto de clubes e empresas por parte da entidade promotora.

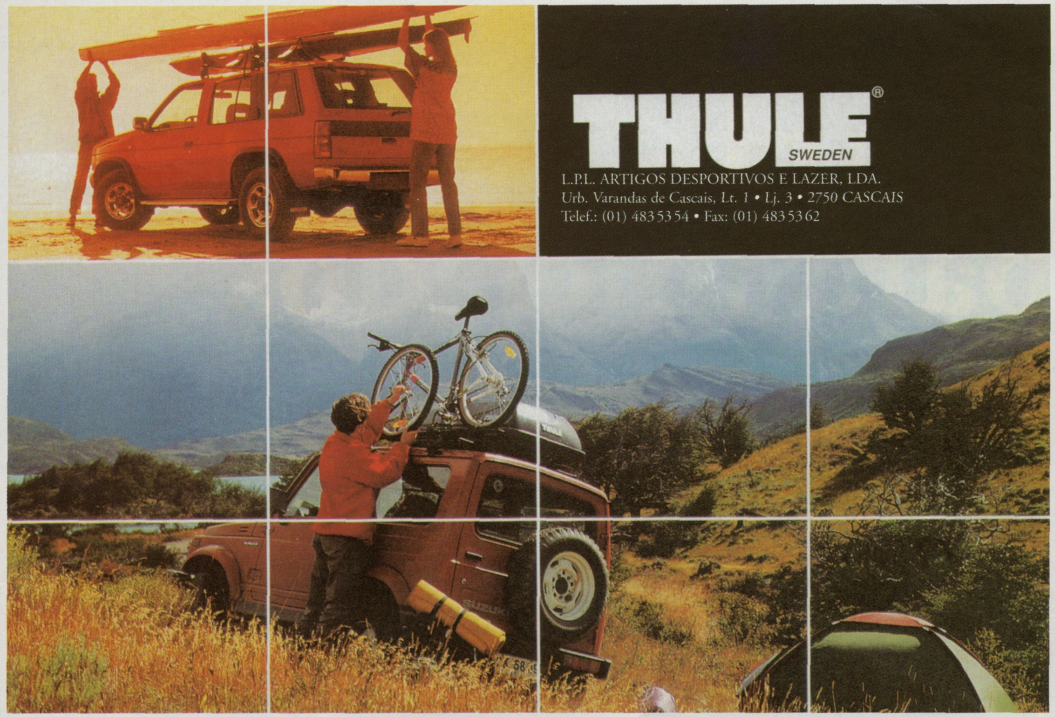
Estes cursos não tiveram qualquer impacto no desenvolvimento da modalidade, tendo provocado, no entanto, um grande desencanto junto dos que realmente sentem o problema da falta de um projecto de formação em Canoagem.

Para mim não existem soluções à vista, pois há demasiados interesses e instituições envolvidas que não abrandam perante interrogações de alguns menos acomodados. Facto é que nada teremos que inventar, pois existe um organismo máximo mundial de Canoagem, a ICF, que não existe apenas para servir a canoagem de competição. a meu ver, os canoístas não devem esperar por uma ordenação governamental mas devem, isso sim, exigir uma formação rigorosa e actualizada para que se possa começar, realmente, a usufruir desta modalidade.

Informação para rever e reflectir foi o que tentei oferecer desta vez.

A minha pretensão, daqui para a frente é preencher este mesmo espaço com informação e novidades acerca deste mesmo assunto, esperando poder oferecer o que normalmente se procura e também o que não se espera encontrar quando se folheia uma revista de Canoagem.

Texto: Nuno Duarte





Surf para iniciados

Este artigo resulta das minhas experiências e observações de surfar em Kayaks. Não é de todo o total da informação sobre esta matéria e não pretendo ser uma autoridade neste assunto. Haverá aqueles que poderão discordar sobre o que aqui escrevo e quaisquer críticas são bem-vindas.

Surfing pode ter tanto de desafio como de divertimento, mas o mais importante é que me parece ser uma capacidade essencial para o canoista que faz pequenas viagens de lazer.

É igualmente um meio efectivo de aumentar a confiança na técnica que é muitas vezes relegada para segundo plano, sendo um bom exercício para aumentar, também a nossa habilidade.

E, definitivamente, melhora em muito o controle sobre a embarcação.

Vencer o surf, parece bastante fácil; apontamos para o mar e pagaiamos tentando manter um ritmo equilibrado para que quando passarmos entre as ondas, a pagaia entra dentro de água enquanto emerge na outra ponta. Este factor é muito importante não só ajuda à estabilidade mas também faz com que não se seja sugado para trás por ondas maiores.

Quando rompemos entre ondas maiores a melhor técnica é inclinarmo-nos sobre o convés (oferecendo menor resistência quando as ondas batem) e sair da onda a pagaiar. Em ondas ainda maiores a solução é passar por debaixo e emergir de novo já do outro lado.

Para voltar a terra procure uma onda adequada. Penso que as rebentações mais fracas são as mais fáceis, seguras e por vezes também as mais divertidas. Aponte o nariz para a praia e acelere à frente da onda escolhida.

Gosto de me inclinar para a frente, assim, a popa levanta ligeiramente e ajuda-me a ganhar velocidade na inclinação da onda.

Uma vez na onda tem a opção de virar ou ir a direito. Esta segunda opção não é tão aconselhável para os iniciados, dado o risco de ficar logo ali. A melhor opção é fazer um ângulo para um dos lados, e deixar o kayak seguir na direcção do vento (alar). Nessa altura inclinar-se para a face da onda (ou da espuma branca) e pagaiar com uma remada mais baixa ou mais alta, dependendo do tamanho da onda e/ou da preferência.

Se se encontrar já na praia seco e em pé deixe a água recuar, coloque o barco direito sobre o lado, enquanto com uma das mãos vira a proa de forma a que fique apontada para o mar. Isto é quase impossível quando o kayak está carregado, mas vai-se tonando mais fácil com a prática. Faça deslizar o barco para a água para repetir.

Mudar de direcção quando vai a descer uma onda é uma tarefa lenta e não muito fácil num kayak de mar. Incline-se para o lado de fora da curva e utilize a pagaia como leme de popa / vire rapidamente para o lado oposto. Assim para um kayak que está a fazer um ângulo para a direita, para o endireitar incline-se para a direita e alcance a rectaguarda pela esquerda para colocar o leme de popa / vire rapidamente para o lado oposto. Note que ao fazer isto estará inclinado para o "lado errado" e necessita de estar preparado para uma reviravolta rápida na inclinação para quando a onda o apanhar e acelerar o seu movimento dos lados.

Aqui vão algumas pistas que farão o surfing mais fácil:

Evitar outros surfers - e é óbvio dado que os kayaks são relativamente longos no surf e já causaram alguns prejuízos - aconselha-se uma distância razoável.

Evitar as ondas excessivas - são mais duras de controlar e potencialmente destrutivas

Evitar o surf que vai para além das suas capacidades - estar fora de controle é perigoso. Se gosta da adrenalina. Boa Sorte.

O peso apoia-se nas ondas e é proporcional à força da onda - inclinar-se muito para a frente em ondas mais pequenas vai fazer com que caia sobre as costas da onda, no entanto, rolar para trás a partir desta posição é relativamente fácil. Ondas maiores, é óbvio que requerem maior inclinação. Tenha como objectivo uma inclinação equilibrada com pequena pressão sobre a pá da pagaia.

Os ombros deverão estar mais acima numa braçada baixa e junto ao corpo numa braçada mais alta. Numa braçada baixa e com os cotovelos em cima dá-nos mais controle e permite a deslocação em alavanca o que caso seja necessário é possível de utilizar. Numa braçada mais alta os cotovelos devem estar junto às ancas e o eixo debaixo do queixo (semelhante à posição de queixo elevado) esta posição pode parecer desconfortável, mas é segura. Lançando a parte superior do braço para cima, e a parte inferior para baixo deixa o canoista vulnerável a danos no ombro e nos músculos. Fechando os cotovelos também se torna uma posição de maior relaxe.

Se se virar, tente aguentar-se e manter a cabeça baixa para maior protecção - se o canoista que está dentro do kayak não pode ser atingido por este, o que estiver dentro de água tem que ter em conta de que pode ser atingido pelo kayak, pela pagaia ou pedras ou mesmo estar sujeito a estrangulamento pelo cabo da pagaia. O melhor a fazer se se virar, é manter-se no convés até desaparecer a maior turbulência e depois tentar sair da água (se não conseguir rolar). Quando está pendurado num kayak submergido a maior preocupação, é evitar que o seu tronco submerso bata nas rochas. A opção mais segura é manter a cabaça baixa (elevada quando estiver de pernas para o ar) na direcção da coberta de proa. Assim protege a cara o peito e o estômago que são as áreas mais sensíveis.

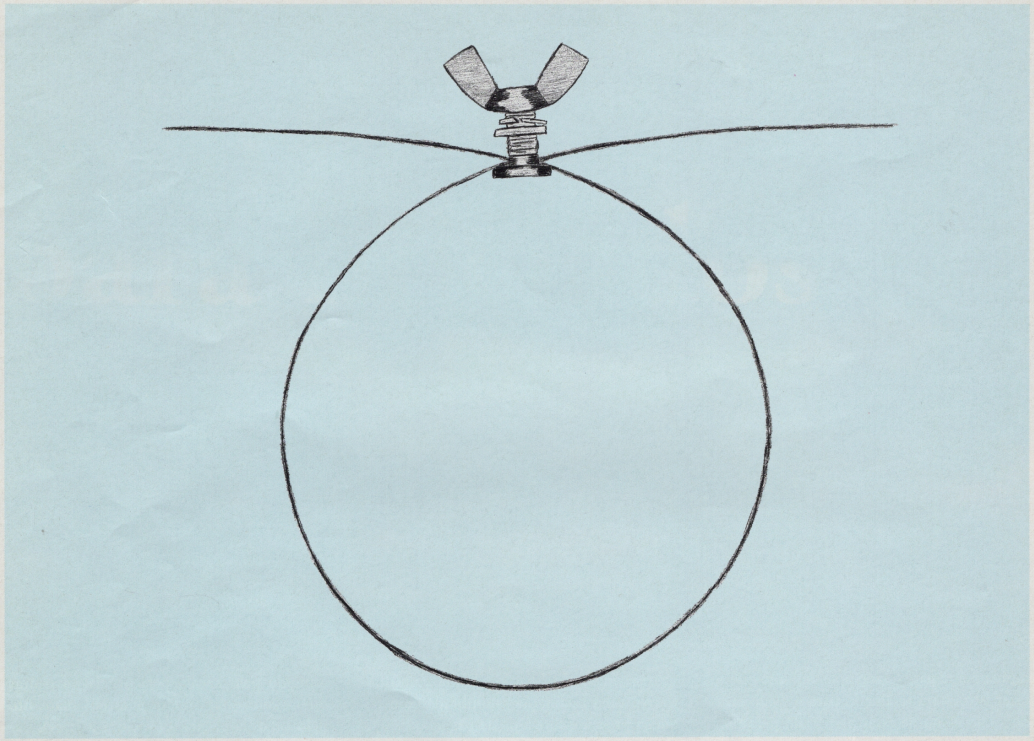
A cabeça pode estar coberta por uma capacete e as costas com um colete dando a melhor protecção possível.

Inclinar-se para a frente tem a vantagem suplementar de colocar o tronco numa posição favorável para iniciar o rolar.

Bom Surfing

Adaptação de um texto de David Malcom

Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves



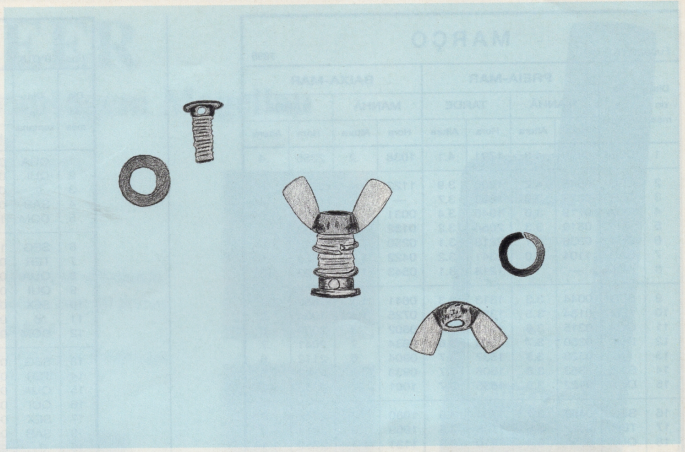
Cerra Cabos

É com grande prazer que hoje te trago este assunto para a discussão. No passado mês de Janeiro, fui a Minde, para estar e conversar um pouco com o pessoal que nesse dia faria uma tirada no "Mar de Minde". Palavra puxa palavra e numa conversa com o Costa Motta, sobre a melhor solução para afinar os cabos de um kayak com leme, ele dizme que tinha resolvido o problema da seguinte maneira. Um paralelepípedo com dois furos, por onde o cabo passa em laçada e com um parafuso de orelhas a apertar as duas voltas do cabo, tudo isto feito por ele e de um modo artesanal, localizando-se na zona do poço da frente (vante).

Achei curiosa a ideia, pois ele acabava, desde já, por resolver grande parte do problema que é, sempre que se quer mudar a posição do finca pés, ter que se vir cá atrás desapertar os cerra cabos afim de os folgar. Nesta operação terias que ter uma chave ou alicate para a realizar, mexerias sempre em 4 sitíos, isto é, para além dos atrás referidos terás, sempre, que mudar os do finca pés (turismo), já que num leme de competição em "T", a cana de leme ou o T, melhor dizendo, não faz conjunto com o finca pés, apenas lhe entra por uma reentrância a que chamo reentrância de deslize, de maneira que quando queres afinar, de acordo com a estatura do canoísta, apenas tens de jogar com o finca pés e o banco do kayak que por sua vez contém várias posições de fixação através de um ou dois parafusos no próprio casco da embarcação. Mas voltando ao assunto do cerra cabos..., andava eu a matutar no engenho do Motta, quando o Rui Moleiro e o João Santos, chegam ao pé de mim com aquele ar sorridente que os caracteriza e dizem ter resolvido a questão, isto é, haviam aperfeiçoado a ideia e de uma maneira bastante simples. Foram a uma loja de ferragens e pediram todos os cerra cabos que havia. De entre os que lhes deram, havia um que era composto por um parafuso furado junto à cabeça (cabeça larga e achatada) a fazer uma aba a toda a volta, uma anilha e uma porca sextavada.

Juntos debruçámo-nos sobre o que tínhamos à frente e desde logo se tornou evidente que se trocássemos a porca sextavada por uma de orelhas e se acrescentássemos ainda uma 2ª anilha de mola, o imbróglio estava solucionado. Assim fizemos e encontrar uma anilha normal, outra de mola e porca de orelhas (tudo inox) medida M8, foi fácil, o parafuso é que se tornou mais complicado. Igual ao que tínhamos no cerra cabos original, não foi possível e acabámos por refazer o conjunto com um parafuso M8, cabeça sextavada sem orifício, já que este pormenor foi executado por nós numa máquina de furar. Para além deste conjunto

As várias fases da concepção do útil cerra cabos



M8, arranjámos ainda o mesmo conjunto na Medida M10. Aqui, para além de furarmos o parafuso, ainda tivémos que cortar algumas estrias afim de não ser exageradamente grande. A utilização da medida M8 ou M10, depende do espaço e do gosto pessoal de cada um. No M8 o furo foi feito com broca de 3mm e no M10 foi feito com broca de 4mm. Quanto a nós, a nossa frota neste momento, encontra-se equipada com estes dois conjuntos, e ainda não tivemos problemas. Não só fica uma maneira fácil de afinar os cabos de leme mas pode, também, utilizar-se esta solução para todos os outros sítios (cachola, laçada de afinação, cana de leme (turismo) e eventualmente no T do leme de competição, assim como na cachola do K1. Digo isto, porque o conjunto é um pouco maior em volume global, que os tradicionais cerra cabos, tendo consequentemente, uma porca de orelhas suficientemente grande para que, com a mão e sem te magoares, lhe dares o aperto suficiente.

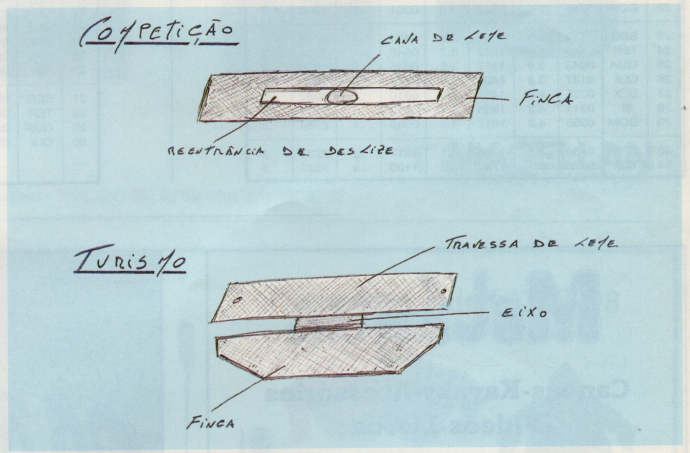
Um outro factor importante é o cabo ser apertado entre duas superfícies chatas (planas) e largas (cabeça do parafuso e anilha normal), não "sofrendo" com o aperto e por isso não se estragando. Já agora, podes começar a deixar as chaves que costumavas levar contigo para eventuais desapertos, é que a anilha de mola é de dimensão suficientemente grande para oferecer uma força anti-retorno, de tal maneira forte, que o conjunto não alarga, e se ainda utilizares este sistema nos outros sítios que atrás referi, ficas apenas dependente das tuas mãos para apertos, mudanças de cabo, afinações, já que acabas por ficar com o kayak todo a apertar com porcas de orelhas.

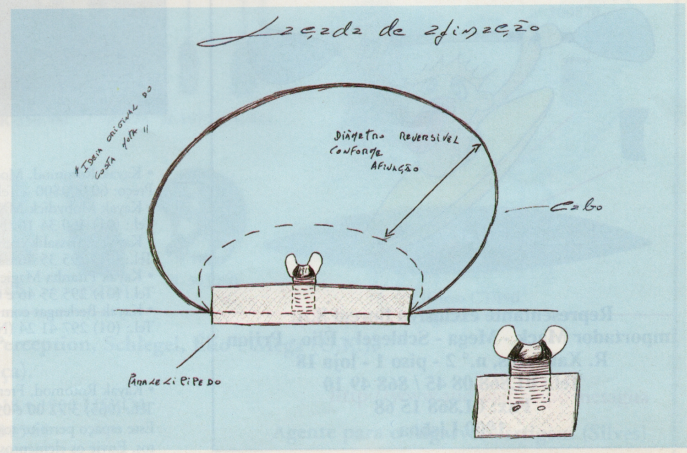
Apelo ainda para o bem senso e espírito de entreajuda que deve existir na canoagem. Como vês o Motta "engenhou", passou a ideia sem qualquer tipo de preconceito e nós, cá em Abrantes, mais não fizémos do que limá-la, proporcionando um pequeno "avanço", que a tornar-se realidade, poderá evitar muitos percalços nas tuas pagaiadas.

Não esquecer que o material a usar deve ser em inox, até os cabos, sobretudo no mar.

A finalizar, espero que consigas desenvencilhar-te da melhor maneira e aproveito para te dizer que a ideia já passou no princípio de Fevereiro para alguém relacionado com a construção para que fosse estudada mais a fundo e se possível utilizada no dia a dia da canoagem. Até um rio destes.

Texto e Ilustração: João Laia





MARÇO

Fuso 0 (TU) — 1998

Dia do mês	Dia da semana	PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura
1	DOM	0459	4.3	1721	4.1	1038	.2	2255	.4
2	SEG	0543	4.2	1805	3.9	1122	.4	2341	.6
3	TER	0629	3.9	1852	3.7	—	—	1207	.7
4	QUA	0719	3.6	1946	3.4	0031	.9	1259	1.0
5	♑	0819	3.3	2054	3.2	0132	1.1	1403	1.3
6	SEX	0936	3.1	2218	3.1	0250	1.4	1526	1.5
7	SAB	1104	3.0	2341	3.2	0422	1.4	1653	1.5
8	DOM	—	—	1218	3.1	0543	1.3	1802	1.3
9	SEG	0044	3.3	1313	3.3	0641	1.1	1853	1.1
10	TER	0134	3.5	1356	3.4	0725	1.0	1934	.9
11	QUA	0215	3.6	1433	3.5	0802	.8	2009	.8
12	QUI	0250	3.7	1506	3.6	0834	.7	2041	.7
13	♒	0323	3.8	1537	3.7	0904	.6	2112	.6
14	SAB	0353	3.8	1606	3.7	0933	.6	2142	.6
15	DOM	0422	3.8	1635	3.7	1001	.7	2212	.7
16	SEG	0452	3.7	1704	3.6	1030	.8	2242	.8
17	TER	0522	3.5	1736	3.5	1059	.9	2314	.9
18	QUA	0554	3.4	1810	3.3	1131	1.1	2350	1.1
19	QUI	0631	3.2	1850	3.2	—	—	1208	1.2
20	SEX	0716	3.0	1943	3.0	0035	1.3	1256	1.4
21	♓	0819	2.8	2056	2.9	0135	1.5	1406	1.6
22	DOM	0946	2.8	2223	3.0	0301	1.5	1540	1.6
23	SEG	1114	2.9	2341	3.2	0431	1.4	1702	1.4
24	TER	—	—	1222	3.2	0540	1.1	1804	1.1
25	QUA	0043	3.5	1317	3.5	0636	.8	1856	.8
26	QUI	0137	3.8	1406	3.8	0724	.5	1943	.5
27	SEX	0225	4.0	1451	4.0	0810	.2	2027	.3
28	♍	0311	4.2	1535	4.1	0853	.1	2111	.2
29	DOM	0355	4.3	1617	4.2	0935	.1	2154	.2
30	SEG	0439	4.3	1700	4.1	1017	.2	2237	.3
31	TER	0523	4.1	1744	3.9	1100	.4	2323	.5

ABRIL

Fuso 0 (TU) — 1998

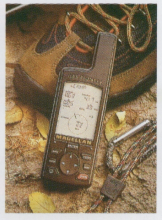
Dia do mês	Dia da semana	PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura
1	QUA	0609	3.8	1830	3.7	1145	.7	—	—
2	QUI	0658	3.5	1922	3.4	0013	.8	1235	1.0
3	♑	0757	3.2	2027	3.2	0112	1.1	1337	1.3
4	SAB	0913	2.9	2150	3.0	0229	1.3	1458	1.5
5	DOM	1041	2.9	2313	3.1	0359	1.4	1626	1.5
6	SEG	1154	3.0	—	—	0518	1.3	1736	1.4
7	TER	0017	3.2	1247	3.1	0615	1.2	1827	1.2
8	QUA	0106	3.3	1329	3.3	0657	1.0	1907	1.0
9	QUI	0146	3.5	1405	3.4	0733	.9	1943	.9
10	SEX	0221	3.6	1438	3.5	0805	.8	2015	.7
11	♒	0254	3.6	1508	3.6	0835	.7	2047	.7
12	DOM	0325	3.7	1539	3.7	0905	.6	2117	.6
13	SEG	0356	3.7	1609	3.7	0933	.7	2147	.7
14	TER	0427	3.6	1640	3.6	1002	.7	2218	.7
15	QUA	0459	3.5	1713	3.5	1032	.8	2252	.8
16	QUI	0533	3.3	1748	3.4	1105	1.0	2329	1.0
17	SEX	0611	3.2	1829	3.2	1143	1.1	—	—
18	SAB	0657	3.0	1920	3.1	0014	1.1	1231	1.3
19	♓	0758	2.9	2028	3.0	0112	1.3	1338	1.4
20	SEG	0918	2.9	2150	3.0	0230	1.3	1505	1.5
21	TER	1044	3.0	2308	3.2	0355	1.2	1629	1.3
22	QUA	1153	3.2	—	—	0508	1.0	1735	1.0
23	QUI	0013	3.5	1250	3.5	0606	.7	1829	.8
24	SEX	0110	3.7	1340	3.8	0658	.5	1919	.5
25	SAB	0201	4.0	1427	4.0	0745	.3	2006	.3
26	♍	0249	4.1	1513	4.1	0830	.2	2051	.2
27	SEG	0335	4.2	1557	4.1	0914	.1	2136	.2
28	TER	0420	4.1	1640	4.0	0957	.3	2221	.3
29	QUA	0505	3.9	1724	3.9	1040	.4	2307	.5
30	QUI	0551	3.7	1811	3.7	1124	.7	2357	.8

GPS PIONEER

A vantagem Magellan

O SEU GUIA PESSOAL DE OUTDOOR
LEVA-O ONDE QUISER E TRÁ-LO DE VOLTA

- Tecnologia AllView 12TM, rastreio 12 satélites
- 24 horas de autonomia com baterias 2 AA
- Robusto, durável e à prova de salpico
- Antena de grande sensibilidade para uma detecção sofisticada
- Armazena 100 pontos de referência, 1 percurso com 10 pernas
- 3 écrans gráficos de navegação e de leitura fácil
- Dá distância, rumo, objectivo, direcção, velocidade, tempo que falta, elevação, XTE, elevações de tempo e satélite
- Muito leve com apenas 198 g de peso

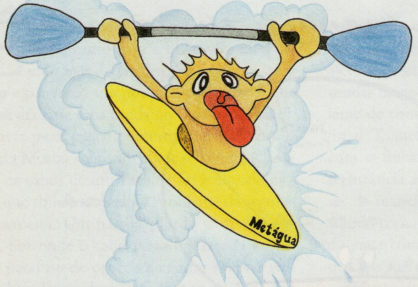



REPRESENTANTE EXCLUSIVO
NAUCOM
Telecomunicações, Lda.
Edifício Liscont, 1.° • Cais de Alcântara • 1350 Lisboa • Telef. (01) 397 00 85 • Fax (01) 397 37 32

MAGELLAN
WE BRING GPS DOWN TO EARTH

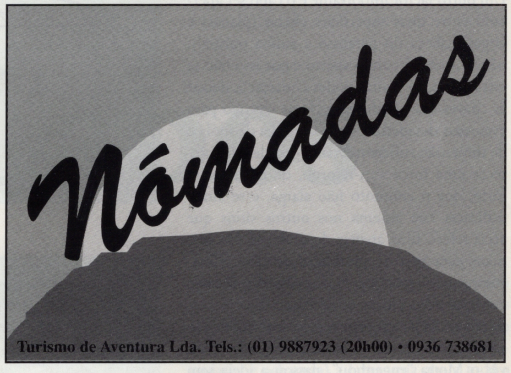
Metágua

Canoas-Kayaks-Acessórios
Vídeos-Livros
Crédito imediato



Representante exclusivo Boreal S.A.
Importador Mack - Mega - Schlegel - Élio - Prijon
R. Xabregas, n.° 2 - piso 1 - loja 18
Tel.: 01.868 08 45 / 868 49 10
Fax: 01.868 15 68
1900 Lisboa

Nómadas



Vende-se

- Kayak Rotomod, Modelo Explorer + Colete H&H
Preço: 60.000$00 – Tel.: (01) 441 41 12
- Kayak Mobydick MX340 + Pagaia e acessórios, por 55.000$00
Tel.: (01) 460 34 16 (Noite) e 0936 81 98 75
- Kayak Amassalik com acessórios, por 80.000$00
Tel.: (01) 295 35 46 e 0936 92 38 80
- Kayak Piranha Magic-Bat, por 80.000$00
Tel.: (01) 295 35 46 e 0936 92 38 80
- Kayak Berlengas com todos os extras e em estado novo
Tel.: (01) 297 41 24 (Noite)

Compro

- Kayak Rotomod, Frenzy ou Ocean K2
Tel.: (065) 3 72 00 e 0936 61 81 29

Este espaço permite aos leitores, vender, comprar ou trocar equipamentos. Envie os elementos para: **Pagaia, Apartado 40 - 2780 OEIRAS**

METÁGUA

No caminho da EXPO'98

A Loja Dos Canoístas
•
Todo o Equipamento para Canoagem
•
Descidas de Rios
•
Cursos de Canoagem
•
Crédito imediato









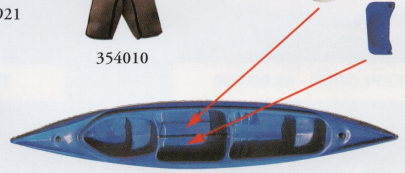












Representante das Marcas: Mack, Perception, Schlegel, Élio e Mega (U.K.).
Agente Exclusivo: Boreal SA (França).

CET - Rua de Xabregas, 2 • Piso 1 • Loja 18 • 1900 LISBOA
Tel.: (01) 868 08 45 / 49 10 • Fax: (01) 868 15 68

http://www.audiovideo.pt/metagua

Agente para o Algarve: Vertigem (Silves)

SIPRE

... porque a Qualidade tem Nome

LAZER

EXPEDIÇÕES

COMPETIÇÃO

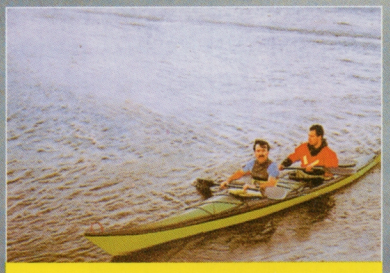
RECREIO

AVENTURA

ACESSÓRIOS



BIG SEA II - 215.700$00



OCEANO - 172.000$00



MURANO - 122.600$00



GUILLIN - 110.000$00

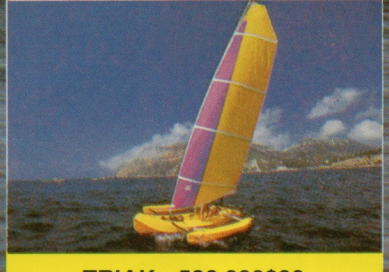


GUADIANA - 138.600$00

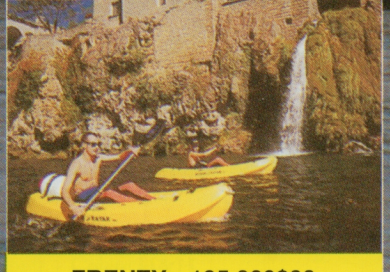
Agente Oficial ROTOMOD



EXPLORER - 83.000$00



TRIAK - 526.000$00



FRENZY - 105.000$00



CADENCE - 74.500$00



OCEAN K2 - 135.000$00



TARAMAKA - 95.000$00

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) 9165833