

PAGAIA

Técnica
O ARNÉS

Águas Bravas
CASTRO LABOREIRO

Passeio
PALAU



PUB.



DESTINO

GERÊS

VENHA NAVEGAR CONNOSCO

Assine a Revista

PAGAIA

DURANTE O MÊS
DE MARÇO,
PODERÁ GANHAR
UMA MAGNÍFICA
BOLSA AQUAPAC



PASSATEMPO
EM COLABORAÇÃO COM A
NAUTEL, LDA.

CUPÃO DE ASSINATURA

PAGAIA

NOME:

MORADA:

LOCALIDADE: C. POSTAL: TELEFONE:

PROFISSÃO: DATA NASC: N° CONTRIBUINTE:

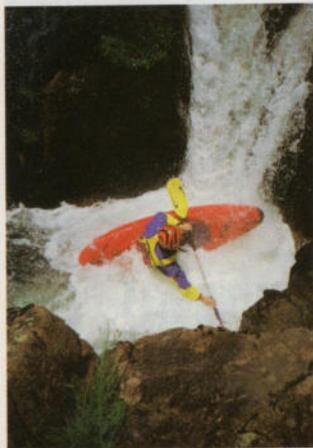
ASSINATURA (6 NÚMEROS) - 1.900\$00 Assinatura (6 números) + Lifa - 3.900\$00

CHEQUE N° VALE CORREIO

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

Para tal, basta que idealize uma frase sobre a Bolsa, e as dez mais criativas serão premiadas.

Frase:



FOTOGRAFIA: RUI CALADO

9 APRESENTAÇÕES
Novidades

13 RECONHECIMENTO
Aventura no rio Sado

15 TÉCNICA
Arnês II

19 PALAVRA AOS LEITORES
Canoagem em Palau

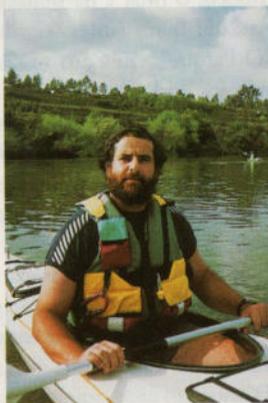
24 ÁGUAS BRAVAS
Castro Laboreiro

28 DESTINO
O Gerês

Rumo à Nauticampo

De 1 a 9 de Março, todas as atenções vão estar dirigidas para a Nauticampo. Este certame anual concentra todos os praticantes e agentes económicos relacionados com as actividades de ar livre e náutica de lazer. A revista Pagaia vai estar presente em stand próprio e a Lobo do Mar, proprietária da revista, vai estar envolvida na realização de actividades de animação tais como, organização da regata Paço d'Arcos / Lisboa, apresentações de provas, nos auditórios, e demonstrações de canoagem numa piscina situada na feira.

Ainda na Nauticampo, vamos poder ver a nova embarcação construída pela Sipre, o GUILIN. Este kayak de mar monolugar será a embarcação utilizada pelos Tuaregues na sua Expedição à China, iniciativa esta, que já está numa fase adiantada de preparação e que contamos dar, no próximo número, mais pormenores. Com o início da Primavera e por conseguinte do tempo mais quente, as concentra-



Fotografia: João Lata

ções e passeios multiplicam-se. Os passeios da revista Pagaia têm sido um sucesso de participação, e face a esta realidade associámos à empresa Nómadas na realização de passeios como é o caso do Maranhão (três dias em autonomia). Quería ainda, lançar um desafio aos nossos leitores para não deixem de contar as suas experiências canoísticas e utilizem as páginas da revista como veículo transmissor (vejam o caso do artigo de Palau). ✎

Vasco de Melo Gonçalves

PAGAIA

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

Revisão de Textos: Luísa Mendes

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

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

Tiragem: 6000 Exemplares
Periodicidade: Bimestral

Seleção de cor, Fitolito, Montagem e Impressão:
Sogapal, Lda.

Distribuição:
VASP, Lda.
Tel. (01) 439 85 20 • 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

NOTICIÁRIO

ENCONTRO

Tuaregues no rio Alva

Nos próximos dias 18 e 19 de Maio vai realizar-se um encontro de canoístas no rio Alva. O encontro é promovido pelo Tuaregue Kayak Clube e conta com o apoio da revista

Pagaia e do município de Arganil e respectiva Junta de Turismo.

Os interessados poderão obter mais informações através do Clube ou da revista Pagaia.

ÁGUAS BRAVAS

Encontro de Castro D'Aire



Nos dias 15 e 16 de Março realiza-se no rio Paiva (Castro D'Aire) o Encontro de Águas Bravas e Rodeo de Castro D'Aire.

A organização está a cargo do O CRASTO / Grupo de Canoagem Águas Bravas de Almada e conta com os apoios do Núcleo Desportivo do INATEL e da revista PAGAIA. Programa de Actividades:

14 de Março / 8 H 00m - recepção dos participantes no jardim municipal de Castro D'Aire. Às 3H 00m encerramento do 1º período de inscrições.

15 de Março / 8H 00m - abertura do 2º período de inscrições e pelas 9H 30m o encerramento. Às 9H 40m, saída de Castro D'Aire para a ponte da Granja seguida de inspecção às embarcações e material de segurança. Às

10H 30m, início da descida (percurso fácil) e prova de Rodeo, o final é na praia fluvial de Fulgosa. Às 20H 00m, jantar servido no restaurante "O Parque", em Castro D'Aire e entrega de prémios do Rodeo.

16 de Março / 9H 30m - saída de Castro D'Aire para o Vale de Matos. Às 10H 30m, início da descida Sex Up. Logo que terminada a descida será efectuada a entrega de prémios e realizado o encerramento.

Quanto à inscrição (nome, morada e telefone), o valor é de 1 500\$00 por participante ou acompanhante, e inclui o jantar, seguro e T-shirt e deverá ser enviada para:

O CRASTO
Largo S. Pedro
3600 CASTRO D'AIRE



LANÇAMENTO

Anuário Náutico

A editora Lobo do Mar acaba de lançar o Anuário Náutico. Trata-se de uma publicação anual que tem por finalidade divulgar as novidades nas áreas dos barcos a motor, motos de água e motores bem como, matérias de interesse para o praticante como são os seguros, o novo regulamento, comprar uma sonda, etc.. A publicação tem o formato A5 e é vendida ao preço de 500\$00.

METÁGUA

Nova Loja

A empresa Metágua abriu uma nova loja, para desta forma, poder prestar um melhor serviço ao canoísta.

Nesta loja poderá encontrar material das marcas Boreal, Mack, Perception, Schlegel e Elio. Para os interessados aqui ficam as coordenadas: CET - Rua de Xabregas, 2 - Piso 1, Loja 18 1900 LISBOA

Tel.: (01) 8684910/0845 • Fax: (01) 4172913

TUAREGUE

Rumo à China

Já está em fase de preparação a Expedição à China a realizar pelo Tuaregue Kayak Clube. Trata-se de acto simbólico relacionado com a presença dos portugueses na região e a entrega ao governo Chinês do território. Durante a realização da Nauticampo deverá ocorrer uma apresentação pública do projecto, onde serão revelados todos os pormenores da Expedição bem como da embarcação escolhida.

Entretanto, o Clube não deixa de realizar as suas actividades, normais, de descidas e reconhecimentos de rios e para 1997 temos:

- 5 e 6 de Abril / Ribeira de Nisa;
- 25 a 27 de Abril / Rio Vouga;
- 3 e 4 de Maio / Rio Côa;
- 18 e 19 de Maio / Rio Alva (passeio Pagaia);
- 5 de Julho / Corunha (actividade de mar)

LIGAÇÃO

Porto a Lisboa



A ligação Porto / Lisboa, em kayak de mar, é o projecto encabeçado pela empresa Sítios. Esta iniciativa já tem data marcada para 10 e 11 de Maio, e a distância a percorrer entre a Ponte D. Luís e a Ponte 25 de Abril é de, aproximadamente, 328 quilómetros. Duas embarcações bilugar e duas tripulações de oito elementos, um barco de apoio onde seguirá uma equipa de apoio que inclui um médico, são os interpretes desta iniciativa que conta com o apoio da C.M. do Porto, C.M. de Gaia, J.F.Espinho, INDESP, Cutty Sark e RTP.

TRIATLO

Peter Café Sport



O internacionalmente conhecido Peter Café Sport organiza, pela quinta vez, um triatlo que decorrerá de 25 a 26 de Abril e que tem por cenário três ilhas açoreanas.

Destinado a atletas com boa preparação física e aventureiros, esta prova começa com uma travessia de 12 milhas náuticas em windsurf, que ligará o porto das Velas, em S.Jorge, ao Cais do Pico.

No Pico, os participantes passam da prancha para a bicicleta e realizam um percurso com 22 Km que os levará à Madalena. Ai, embarcam em kayaks e remarão cerca de 5 milhas para estabelecerem a ligação ao porto do Faial, na Horta.

As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 31 de Março, para:

Peter Café Sport
Rua Tenente Valadim
9900 HORTA

Tel. 092-22327 / Fax. 092-31287 / Email - peter.pt@mail.telepac.pt

RAFT'AKA

Expedição Marrocos '97

De jipe até Marrocos para descer os rápidos do rio Oum Er Rbia, em raft.

Dez dias de sensações fortes e inesperadas com 3 a 4 descidas de rafting, passeios de todo-o-terreno e a pé, é a oferta de programa da recém criada empresa Raft'aka.

A expedição está limitada a 12 pessoas, em Rafting, mais 6 acompanhantes (que podem ir trocando) e 6 jipes e decorre de 24 de Abril a 4 de Maio. Os participantes deverão levar tenda, saco-cama e o seu próprio jipe, tudo o resto está incluído nos 130 contos da inscrição. A recepção das inscrições é até ao dia 21 de Março e para obter mais informações basta ligar através do número de telefone 01-7165632.

KLEPPER

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



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



TERACOM

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

valente almeida
barcos e acessórios, lda.

Vendedor autorizado

NELO

Casa da Mina • Estrada da Lage
2775 CARCAVELOS
Tel.: (01) 456 47 31



CANOAS
KAYAKS
WAVE SKI
PAGAIAS
SAIOTES
ACESSÓRIOS



NOTICIÁRIO

CLUBE

O grito do Viking

Viking - Clube de Aventura e Lazer é a denominação do novo clube que nasceu em Oliveira do Douro. Segundo os seus responsáveis, desfrutar dos tempos livres praticando a modalidade da Canoagem e a inexistência, na região norte, de um clube com o puro espírito de Turismo Náutico, foram as razões para a legalização dos Viking.

Mas, não fica por aqui os objectivos deste novo Clube, a organização de descidas de rios, expedições, cursos de canoagem e, ainda, a possibilidade de aluguer de material são actividades que vão implementar.

A revista Pagaia deseja o maior sucesso a este Clube e para os interessados aqui ficam as coordenadas:

Viking - Clube de Aventura e Lazer
Praceta de Fontelos, 44 4430 OLIVEIRA DO DOURO
Tel. 02-7825775; 034-383120; 0936 792027.

MULTIACTIVIDADES

Aventura em Espiel

O Núcleo de Aventura da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa vai realizar nos dias 22, 23, 24 e 25 de Maio uma actividade intitulada "Aventura em Espiel". O local escolhido para a actividade é uma província espanhola da Andaluzia, perto da pequena povoação de Espiel, e consiste num acampamento com multiactividades. As modalidades que os participantes vão ter à sua disposição estão divididas em dois módulos: Escalada / Pedestrianismo ou B.T.T. / Pedestrianismo. Todo o material está a cargo da organização, com excepção da tenda, bicicleta e alimentação.

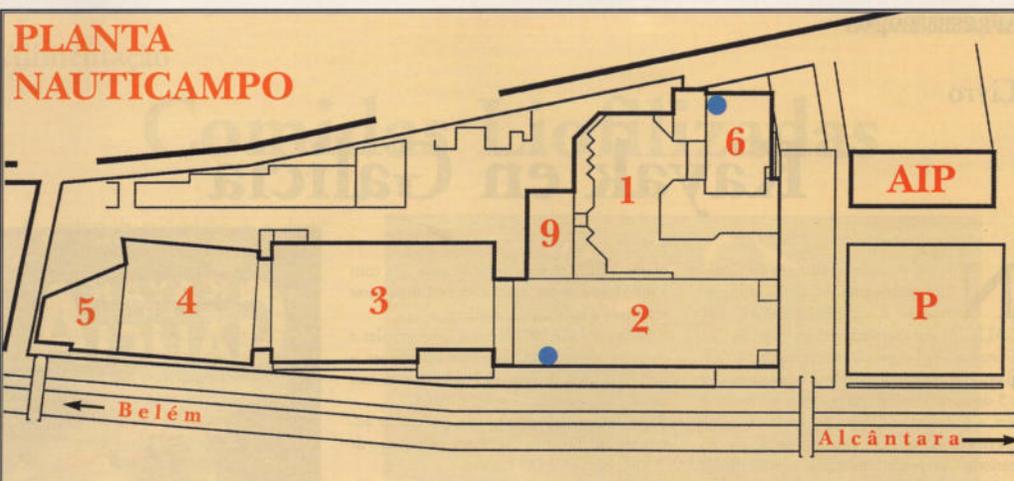
As inscrições estão limitadas a trinta elementos e, os interessados poderão obter mais informações através dos telefones 01-2951148 (Associação de Estudantes) e 01-4918276 (Pedro Jerónimo) ou via Internet [HTTP://students.si.fcl.pt/nave](http://students.si.fcl.pt/nave).

AGENDA

- 1 a 9 de Março / Nauticampo.
- 1 e 2 de Março / Descida da ribeira de Lucefecit (Guadiana); Organização do INATEL.
- 8 de Março / Paço d' Arcos - Lisboa; Organização da Nauticampo e revista Pagaia.
- 22 e 23 de Março / "O Mondego da Raiva às Portas de Coimbra"; Organização do Clube Margens.
- 28 e 29 de Março / Descida dos 3 Castelos; Organização do CLAC e INATEL.
- 28 a 30 de Março / Passeio no Maranhão; Organização dos Nómadas e revista Pagaia.

- 5 e 6 de Abril / "Os Moinhos do Guadiana" (canoagem e BTT); Organização do Clube Margens.
- 6 de Abril / Abrantes - Castelo do Almourol; Organização da revista Pagaia.
- 19 e 20 de Abril / À Descoberta dos braços do rio Zêzere; Organização do INATEL.
- 25 a 27 de Abril / Descida da ria Formosa; Organização do INATEL.
- 25 a 27 de Abril / Encontro de Canoagem de Turismo em Águas Bravas (S. Pedro do Sul); Organização do C. N. de Almada.

PLANTA NAUTICAMPO



Rio Tejo

- | | | | |
|----------|---|----------|-------------------------------|
| 2 | ● Stand Anuário Náutico | 3 | Náutica; Autocaravanas |
| 6 | ● Stand Mundo Submerso/Pagaia | 6 | Mergulho |
| 1 | Electrónica; Aparelhos; Surf e Windsurf | 8 | Montanha e Náutica (1º Andar) |
| 2 | Náutica | 9 | Canoagem e outros |

SIPRE

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

IMPORTADOR
ROTOMOD

Cadence Fábrica **SIPRE** Lda.
Rua António de Abreu
4740 ESPOSENDE
Tel./Fax: (053) 965182
Distribuidor **LANA Kayaks**
Av. dos Cedros, Casa do Vale
Rinchoa • 2735 RIO DE MOURO
Tel./Fax: (01) 916 58 33

ROTOMOD

Explorer Autovideur

Comprimento: 4 m
Boca: 0,70 m
Altura: 0,32 m
Peso: 22 Kg
Carga Máxima: 180 Kg

Frenzy K1

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

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

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

AQUAMAN

Bolsas Estanques ideais para Actividades de Ar Livre

NAUTEL
ELECTRÓNICA MARÍTIMA Lda

Edifício Liscont, 1º • Cais de Alcântara

1350 LISBOA • TEL.: (01) 392 09 40 • FAX: (01) 397 00 84

Kayak en Galicia

No ano passado, as éditions Le Canoïer publicaram o livro bilingue, francês e espanhol, KAYAK EN GALICIA do canoïsta galego Andrés Sio González. Ao longo das suas cerca de 140 páginas, Andrés apresenta-nos 23 rios da Galiza e 5 do norte de Portugal, a saber: o Mouro, o Vez, o Cabreira, o Azere e o Peneda.

Os rios descritos neste guia, são os "feitos" no período compreendido entre o Inverno de 1992, data em que o autor situa o grande desenvolvimento da canoagem de águas bravas na sua província natal, até à Primavera de 1995, tendo alguns dos percursos sido feitos somente uma a duas vezes.

Os percursos descritos são para todos os gostos quanto ao grau de dificuldade, de II a V+. Cada rio é apresentado através duma ficha técnica com croquis, ficha técnica que se divide em três partes: uma apresentação geral do rio e do sistema hidrográfico onde aquele se

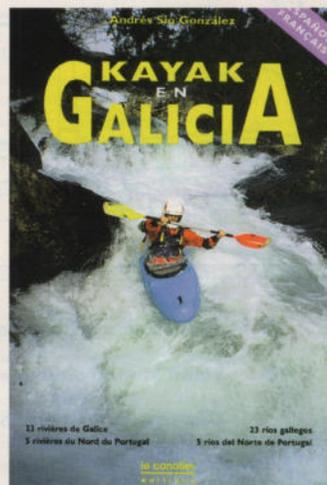
insere, a ficha técnica propriamente dita com a descrição dos percursos e, uma última parte reservada a indicações turísticas.

KAYAK EN GALICIA é um livro simples e despretensioso, com fotos essencialmente a preto e branco, de facto só 10 são a cores, mas muito bom quanto ao seu conteúdo.

Tanto quanto sabemos apenas poderá ser adquirido em Espanha ou França pelo preço de 3 500 pesetas ou 135 francos.

Quanto ao seu autor, é um canoïsta nascido em 1968 em Vigo, desde cedo dedicado à escalada e que a partir de 1991 passou também a praticar canoagem de águas bravas. É monitor de escalada, guia de kayak com especialidade em águas bravas com experiência adquirida em rios dos Alpes, dos Pirinéus, da Córsega, da antiga Tchecoslováquia e da Galiza, terra dos "Mil Rios".

Sabe portanto do que fala o autor deste KAYAK EN GALICIA. ✦



Comidas Liofilizadas

A prática de modalidades de ar livre obrigam a uma alimentação racional. As comidas liofilizadas vieram resolver alguns problemas a todos aqueles que fazem autonomia na sua prática desportiva.

Numa primeira análise, as refeições são completas ao nível das proteínas, gorduras e calorias (são concebidas para um determinado esforço físico) dando, deste modo, uma sensação de bem estar ao utilizador. Outra das grandes vantagens deste tipo de alimentação prende-se com o reduzido peso e espaço que ocupam. Para o canoïsta que tem de organizar a arrumação do seu equipamento num espaço, normalmente reduzido, do seu kayak a escolha deste tipo de comida facilita-lhe a vida e evita o transtorno do transporte de latas e frascos. Por outro lado, e tendo em conta as preocupações ambientais, com este tipo de comida e invólucro a produção de lixo é diminuta. A diversidade de ementas (pequeno-almoço, lanches, sopas, bebidas, suplemento alimentar, comida vegetariana, barras de energia)



veio aumentar a possibilidade de escolha e de agradar ao mais exigente mas, o factor preço continua a ser o grande entrave ao consumo generalizado. Isto, para quem ainda não equa-

cionou as vantagens de qualidade alimentar / funcionalidade. A Reiter é comercializada, em Portugal, pela Teracom. ✦

SUBMATE Ida



- Saco Cama MK 20 16.240\$00
- Saco Cama Usky 10.790\$00
- Frontal Zoom Petzl 5.950\$00
- Capacete Ecrin 11.760\$00
- Bidon Estanque 7 l 2.650\$00
- Bidon Estanque 14 l 5.100\$00
- Bolsa Estanque Aquastop 3.770\$00

Rua Coronel Bento Roma, Lote 920, Loja Esq. • 1700 LISBOA
Tel.: (01) 847 1269 - 840 3200 • Fax: (01) 840 3729



FABRICANTE DE BARCOS DE RAFTING
Barcoeste, lda.
Almargem • 2590 SOBRAL DE MONTE AGRAÇO
Tel.: (061) 941385 / 580 • Fax: (061) 941555



Mochila Bosker nas cores verde e camuflado. Modelos de 20 L, 35 L, 50 L e 65 L



Bota Bestard Cervino Disponível do nº 38 ao 45 Preço: 33.800\$00



Saco-cama
• Verde: 8 300\$00
• Camuflado: 8 900\$00

VENTISCA
Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Loja 8
(Junto ao Carlos Manuel) • 2710 SINTRA
Tel./Fax: (01) 924 2992

NAVEGADOR DOS 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

Frontal Petzl - Duo E60

O fabricante francês Petzl apresenta-nos este frontal estanque e com duplo foco. Trata-se de um acessório muito simples de concepção e utilização mas, de grande utilidade para o mergulhador dentro e fora de água e em especial, em mergulhos nocturnos.

O DUO E60 está concebido para dois tipos de utilização e iluminação devido estar equipado com duas lâmpadas (halogénio e normal) com ópticas independentes. Este frontal, se pretendermos utilizar com uma iluminação menos intensa e com um raio menor, optamos pela lâmpada normal que tem um alcance de 20 m e pode ser utilizada durante 12 horas com pilhas alcalinas (pilhas recarregáveis 8h 15m). A lâmpada de halogénio tem um alcance superior, na ordem dos 100m, um raio maior mas a duração fica pelas 3 horas quer com pilhas alcalinas como as recarregáveis. O modo de funcionamento é extremamente simples. Do lado esquerdo do frontal temos um interruptor que em determinada posição



bloqueia os contactos mas, que em simultâneo serve de comutador para a utilização da lâmpada normal ou de halogénio. Do lado direito temos um outro comutador que nos possibilita a regulação do zoom. A ligação deste bloco frontal à fonte de alimentação é feita através de correias elásticas com possibilidade de afinação.

Este modelo da Petzl pode ser utilizado no mergulho até aos -50m, pesa apenas 200grs e

tem três de garantia para os defeitos de fabrico e de material.

A manutenção é simples, após a utilização devemos passar o frontal por água doce e as correias elásticas podem ser lavadas com sabão. Devemos ter o cuidado de não passar com produtos abrasivos pelo vidro, nem lavar com máquinas de alta pressão.

O DUO E60 é comercializado pela firma SUBMATE ao valor de 10 590\$00. ✕

Alicate Ferramenta Multiusos



Este é um instrumento indispensável a um praticante de actividades de ar livre. Trata-se de um alicate multiusos fabricado em aço inox e com catorze funções entre as quais as de alicate, canivete, serra, lima, chave de fendas, abre garrafas e abre latas. É comercializado com uma bolsa de nylon para maior protecção e facilidade de transporte. ✕

Botas Bestard



A actividade da canoagem está, intimamente, ligado ao contacto com a Natureza. As caminhadas pela montanha são vulgares após uma jornada na água, e para a realizarmos devemos estar bem equipados. A bota que lhe apresentamos, a Bestard Cervino, tem a camada exterior em couro e no seu interior está aplicado uma membrana do famoso material Gore-Tex que alia a capacidade de ser impermeável à de ser respirável. A sola é em Vibram, um material resistente, impermeável e ao mesmo tempo flexível. A Bestard é comercializada, em Portugal, pela Ventisca ao preço de 33 800\$00. ✕

METÁGUA

A Loja
Dos
Canoístas

•
Todo
o
Equipamento
para
Canoagem

•
Descidas
de
Rios



Representante das Marcas: Boreal, Mack, Perception, Schlegel e Élio.

CET - Rua de Xabregas, 2 • Piso 1 • Loja 18 • 1900 LISBOA
Tel.: (01) 868 49 10 / 08 45 • Fax: (01) 417 29 13

berghaus

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

Camada de protecção
Camada de aquecimento
Camada de conforto

the people on earth are equipped to see what you are about to see

Mountain
equipment
on the hardest faces

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



Importador/Distribuidor:

- Prijon (5 anos de garantia)
- Rotomod
- Cochois

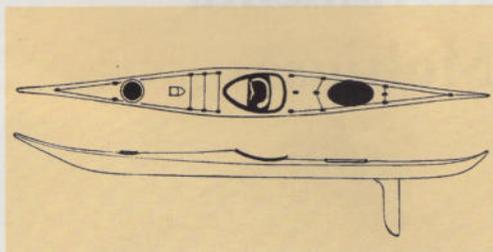
A maior gama de Kayaks
e Canoas em Polietileno

Revendedor:
METÁGUA

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

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

Kayak Guilin



O Guilin é o novo modelo monolugar do fabricante português Sipre que será apresentado no decorrer da Nauticampo. Na concepção do Guilin e segundo o seu fabricante, houve a preocupação em criar um kayak de mar que fosse rápido, seguro e capaz de transportar todo o equipamento para uma grande expedição (a título de curiosidade, este modelo vai ser utilizado pelos Tuaregues no seu passeio pela China). Os seus 548 cm de comprimento, 51 cm de largura e 310 litros de capacidade são indicadores preciosos da sua vocação e a prova—lo está a lista de eventos onde foi utilizado: circunavegações; expedição à Antártida; 1ª viagem em torno do Cabo Horn; etc.. Este modelo vai ser comercializado com uma gama de acessórios e equipamento standard considerável: leme, patilhão retráctil, linhas de vida, duas caixas estanques, banco ergonómico termo-modulado, apoio de costas, bússola e reflector de radar (opcional). Na se esqueça, quando for à Nauticampo vá ao stand da Sipre e veja de perto Guilin. ✚

Kayak de Mar O Winnipeg



O Winnipeg, um kayak de mar bilugar, é a evolução do Kitiwec (kayak de mar utilizado na expedição do Cabo Norte a Douarnenez) e um modelo de topo de gama do fabricante da Figueira da Foz, Goltziana. Na visita que realizámos à Figueira da Foz, não nos foi possível navegar em mar, mas as suas linhas e tendo em conta de que modelo deriva, fazem-nos acreditar que o seu comportamento em mar será bom. Este modelo estará presente na próxima edição da Nauticampo e Eduardo Traveira (responsável da Figueira da Foz) irá participar na regata da Nauticampo num Winnipeg. Características: Comprimento -590 cm; Largura - 68 cm; Peso - 32 Kg; Fabricado em fibra de vidro. ✚

Aventura no Sado



Perto das 11h00 da manhã chegávamos a Rio de Moinhos, uma aldeola perdida no Alentejo.

Ao fundo, meio disfarçado pelas árvores, corria o Rio Sado e as gentes da terra olhavam meio admiradas as duas viaturas que chegavam com kayaks em cima.

O café lá do sítio, serviu para espantar os últimos vestígios do frio da manhã e após termos a indicação por parte dos habitantes de que havia uma picada que seguia ao longo do rio até Santa Margarida do Sado, passámos os dois kayaks do carro ligeiro, que ficava ali, para o jipe e lá fomos nós por todo terreno até Santa Margarida.

Ao todo éramos quatro, o Pedro Melo, o Nuno Santos o Delio Rao e eu, todos com barcos de águas bravas e equipados até aos dentes prontos para o que pudesse acontecer.

Já em Santa Margarida, o Pedro resolveu descer para o rio por uma rampa quase a pique e junto a margem tentou ultrapassar uma enor-

me lomba de terra, o que lhe valeu uma assentada. Valeu o guincho que mostrou merecer o que custa.

Depois do jipe desentalado, descarregámos o material. Alguns pescadores esperavam pacientemente que o peixe picasse e uma fogueira ali perto foi servindo para ganhar coragem a tirar a roupa e equiparmo-nos.

Depois de tudo pronto e da fotografia da ordem, deslizámos margem abaixo até à água. Sensação boa, a de estar novamente na água. Eram 11h40 e começámos a remar. Não podíamos dormir na forma porque os dias são pequenos e não sabíamos o que nos esperava. O rio aqui era calmo, largo, cerca de 20 a 30 metros, e agradável.

Começámos a remar, meio desanimados com a perspectiva de termos que fazer os cerca de 15 km a remar pura e simplesmente.

Não conhecíamos nada deste troço do rio, era a nossa primeira missão de reconhecimento e como nos tinham dito que era tipo Vietnam,

levávamos capacete, blusões militares para vestir por cima do neoprene, capacete, cordas, mosquetões, frontais, catanas e só faltou a moto serra que muito jeito tinha feito. Afinal o rio era uma pista de remo, bom... era.

De repente estreita e as curvas tornam-se mais pronunciadas, as margens tornam-se mais altas, a vegetação começa a adensar-se, as colónias de nenúfares sucedem-se e nós ficamos mais alegres e extasiados com a paisagem.

Depois de algum tempo aos ss, entre nenúfares e árvores mais afoitas, a vegetação cerrou por completo e o rio desaparecia no meio de ramos e troncos de árvores.

Impossível de passar, era a primeira sensação, mas depois de forçar a passagem do kayak fomos descobrindo passagem pelos sítios mais labirínticos.

Sem quase darmos por isso, já estávamos a cortar silvas e troncos à catana, a passar com o kayak quase meio metro acima de água uti- ➤

lizando plataformas formadas por camadas de troncos que foram ali caindo. Nesses casos a pagaia ficava debaixo do braço e rebocávamos de tronco em tronco até cairmos de novo na água. Por duas vezes, foi mesmo necessário sair do rio.

Impressionante como o rio de 30 metros de largo, passava de um momento para o outro para 2 ou 3 metros, tornando-se até complicado arranjar espaço para pagaia.

E assim fomos progredindo, numa verdadeira selva, onde bastava que o da frente se afastasse 10 metros para já não o vermos.

De repente tudo acabou e o rio abre-se novamente numa imensa pista onde nem corrente havia. À força de braços lá fomos arrastando os nossos barcos concebidos para outras andanças.

As paragens quase não existiam porque não sabíamos onde estávamos e o dia teimava em chegar ao fim. E o rio, não havia

maneira de estreitar. Já começava a faltar remar aos esses naquele imenso espelho de água. Por fim, já com o dia a terminar o rio estreitou, as curvas sucediam-se e como não podia

gaiar ao de leve para o barco ganhar uma certa velocidade.

Ficou escuro e agora outra preocupação era evitar as silvas e ramos que nos batiam na cara enquanto passávamos a toda a velocidade.

Por fim chegamos a curva onde tínhamos deixado uma lata a marcar a chegada.

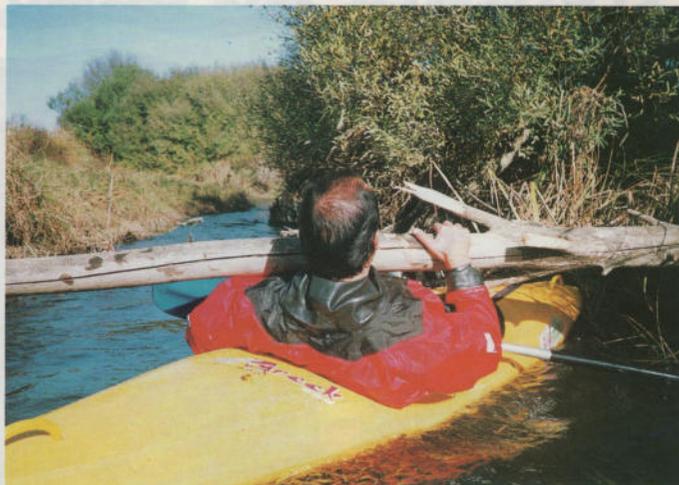
Eram 6 horas da tarde e estava concluída mais uma aventura, onde felizmente não houve acidentes e a única perda a lamentar foi a catarina do Pedro Melo que ficou no fundo do rio.

Agora falta ver como será aquele rio depois das chuvas.

Contudo, este rio feito com mais tempo e com a máquina fotográfica a postos, é de certeza

deixar de ser as silvas e arbustos também. A distancia entre margens era de 3 4 metros mas metade ou mais estava ocupada por silvas e ramos. Aqui a corrente acelerou e bastava pa-

muito interessante para quem queira juntar acção e relaxe e ao mesmo tempo fazer umas boas fotos das inúmeras aves que povoam a zona. ✦





THULE®

SWEDEN

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










Arnês II

Esquema de Salvamento Nadador-Salvador + Homem Âncora



O Salvador

1) Para estabelecer contacto com o naufrago ou material flutuante

- Só se tem uma única hipótese porque a corda vai impedir ou dificultar que se faça perseguição.

Então:

- Coloca-te o mais perto possível da trajetória imaginada para o que vem dentro de água.

- Se possível, arranja um sítio alto de onde saltar para a água. Isto aumenta enormemente a possibilidade de estabelecer contacto à 1ª tentativa.

- Certifica-te que tens corda solta suficiente para atingir o alvo.

- Salta de forma a que ao caíres, faças uma "aterragem" pouco profunda junto ao teu alvo.

- Agarra-o firmemente por qualquer lado.

- Manobra para agarrar o naufrago pelos ombros e vira-o de costas para baixo, Fig. 1

- Segura-o pelas axilas. Nesta posição, ambos oferecerão menor resistência à corrente. Encoraja o naufrago a relaxar enquanto que, seguros pelo arnês e pela corda empunhada pelo homem-âncora, descrevem um arco de curva até à margem.

Se é um kayak cheio de água o objecto do salvamento, agarra-o por uma extremidade e coloca-te a montante. Se o kayak estiver voltado e muito pesado, endireita-o.

2) Na Água

O salvamento, em determinadas circunstâncias, pode ser levado a efeito em antecipação com o nadador salvador já dentro de água.

Nesta circunstância, a comunicação com o homem-âncora é feita por sinais com a mão que têm de ser simples e previamente combinados.

- Uma situação alta do homem-âncora facilita imenso a tua tarefa de nadador-salvador. Com a corda esticada flutuarás mais alto o que te permite ver mais longe e faz com que diminua a pressão do arnês no peito, Fig. 2

3) Se não dispuseres de homem-âncora, constrói atar a corda a qualquer coisa que constitua uma boa âncora, ex. árvore ou rocha, ►



Figura 1

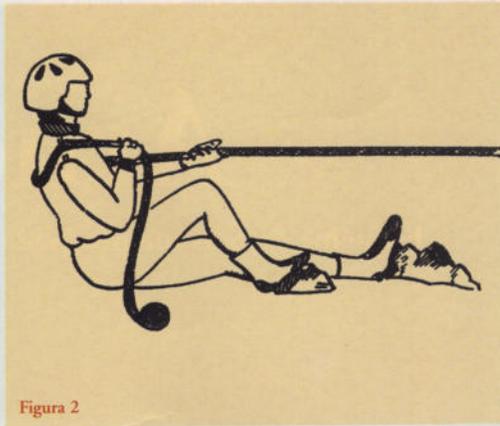


Figura 2

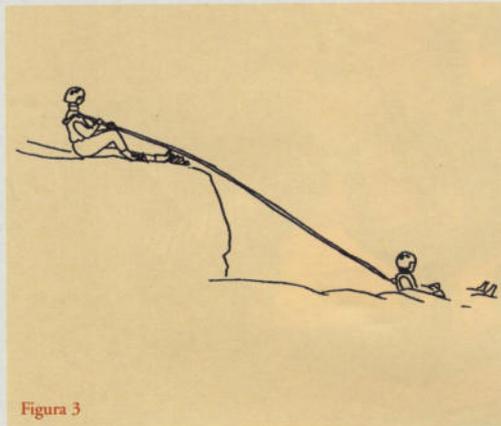


Figura 3

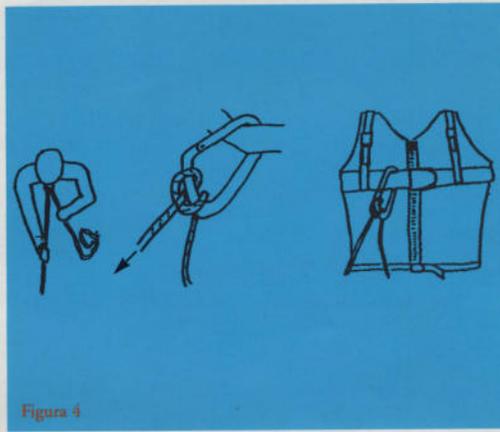


Figura 4

mas, tem em atenção que ficas totalmente dependente do funcionamento do sistema de segurança do arnês e do seu sistema de abertura rápida para qualquer eventualidade.

• Assegura-te sempre que não existe nenhum obstáculo no trajeto pendular que efectuarás até ao ponto na margem onde a corrente te depositará, dependendo este, do tamanho da corda de que dispões.

O HOMEM-ÂNCORA

• Nunca subestimes o peso que vais suportar. • Há sempre um esticão inicial. Prepara-te. Sê flexível.

• Trabalha sempre sentado, de preferência com os pés contra qualquer proeminência do terreno que te impeça de deslizares enquanto executas o salvamento. Fig. 2

• Se do sítio eleito para te sentares em segurança não vires o nadador salvador, utiliza outro canoista como "relais" para as comunicações entre ti e o nadador salvador.

• Está atento. Se a primeira tentativa de salvamento falhar, toda a equipa tem de descer a margem a correr para uma nova montagem mais a jusante.

• Dá sempre bastante corda ao nadador salvador para ele saltar. Assim reduzirás o impacto do esticão e, se tal for possível, permitirás um pêndulo mais suave do nadador até à margem.

TÉCNICAS PARA AGUENTAR A CARGA

A "amarração de braços" Fig. 2 Nesta posição, com a corda passada por cima de um ombro e por baixo do outro braço, é criada uma fricção no colete de salvação em torno do tronco. Por outro lado, o peso é suportado pelo corpo todo, e não somente pelos braços, já que as pernas jogam um papel fundamental como já vimos.

Esta posição tem ainda como vantagens o ser fácil e rápida de adoptar, fácil de desfazer o que permite em caso de falha da 1ª tentativa voltar a montar a segurança noutra ponto da margem e ainda, permitir que em caso de "desgraça", o homem âncora se liberte da corda sem com ela ser arrastado.

Uma variação à amarração atrás descrita, é a adopção do nó U.I.A.A. ou nó dinâmico que se pode bloquear com facilidade e como tal é usado para efectuar a "segurança ao mosquetão". Figura 4

Neste nó, o travão é exercido pela fricção da corda sobre si mesma em torno do mosquetão, devendo a corda ser segura na sua parte livre com suavidade para que o nó não dê a volta em torno do mosquetão. O mosquetão a ser usado, será preferencialmente um com forma de péra. Em ferro existem à venda em lojas de aprestos náuticos e casas de ferramentas mas, por questões de leveza deve ser adquirido em alumínio como material para montanhismo.

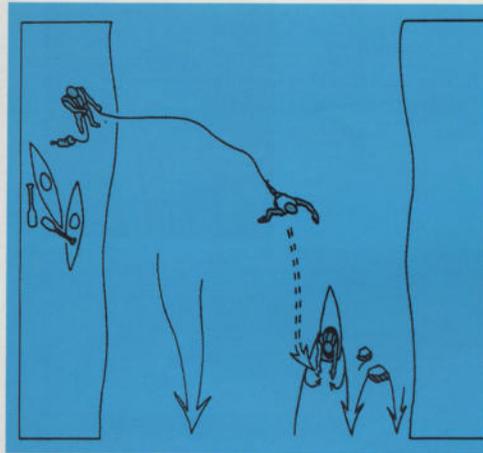
CONCLUSÃO

Um arnês de peito é simplesmente uma peça de equipamento que pode aumentar as possibilidades dum salvamento bem sucedido. Como qualquer outra peça do equipamento de segurança, é, por si só inútil se não estivermos familiarizados com o seu funcionamento. Reafirmamos pois o que já dissemos na 1ª parte deste trabalho: Só o treino com os equipamentos e a familiaridade com o seu uso, dão confiança e desenvolvem a eficácia. ✱

ARNÊS E SEGURANÇA



O arnês deve possuir um sistema de abertura rápida que permita a libertação da argola posterior e um sistema de desmultiplicação de forças para que não seja somente o fecho a suportar as forças exercidas no cinto.



Salvamento em água pouco profunda

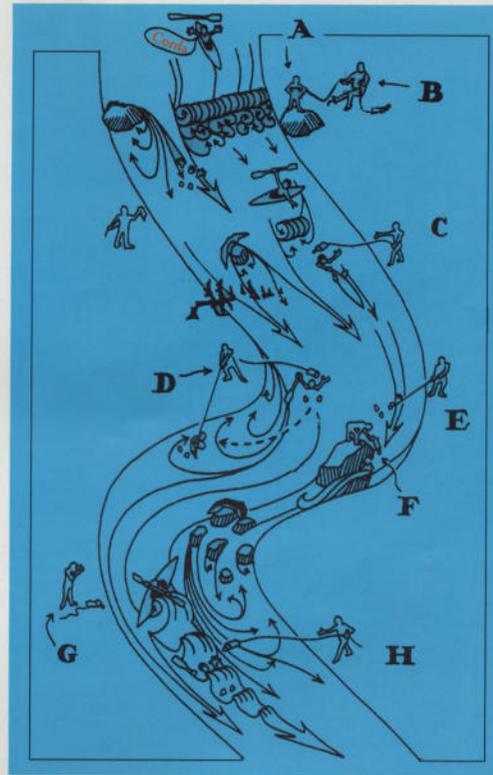
O salvador envergando um arnês e seguro por uma corda, caminha pelo leito do rio



Salvamento em água profunda: O nadador é colocado no sítio da gravata pela corda A e centrado pela corda B



Agarrado e puxado pelo arnês entre as espáduas, o indivíduo deverá colocar-se de costas para flutuar e deve fazê-lo com a cabeça flectida para a frente.



Montagens de segurança

A Nadador salvador preso pelo arnês e pronto para saltar para recolher náufragos após o retorno

B Homem âncora para apoio ao nadador salvador

C Lançamento da corda de resgate a náufrago vítima do stoper

D Movimento pendular descrito pelo náufrago em direcção a uma contra corrente

E Montagem de segurança a possíveis náufragos antes que cheguem ao sifão

F É demasiado tardia a segurança montada em cima da rocha do sifão a não ser para ajudar a retirar um kayak que se tenha lá ido enfiar (sem ninguém, esperamos)

G Belo sítio para colher imagens

H Segurança prestada a quem olhou para o fotógrafo em G e não deu atenção ao rápido

Aventura e Natureza

Nauticampo
Stand 114

- Coletes
- Saiotes
- Blusão Tapa Vento
- Roupa Térmica/Waterproof
- Calçado Outdoor
- Bivaque
- Sacos Estanques

Aceitam-se Agentes
em Todo o País



Contacto: António Duarte

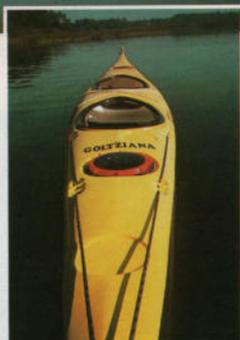
Urbanização do Ervideiro, Lote 4 • Vendas de Azeitão
2925 AZEITÃO • Telemóvel: 0936 72 95 00
Tel.: (01) 218 13 71 • Fax: (01) 218 13 68

Goliziana



Winnipeg

Comprimento: 5,95 m
Largura: 0,66 m
Peso: +/- 28 Kg



Kitiwec

Comprimento: 5,37 m
Largura: 0,56 m
Peso: 20 Kg
Carga Total: 125 Kg

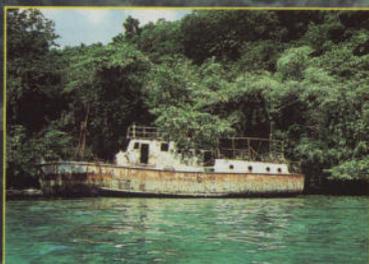
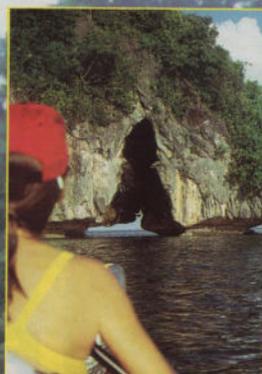
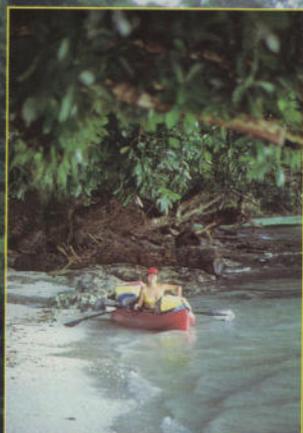


Kayaks e Canoas em polietileno DAG

Fábrica: Estrada de Coimbra, Lote C e D
3080 FIGUEIRA DA FOZ
Tel./Fax: (033) 26969

PALAVRA AO LEITOR

Kayaking no Palau



O Palau, a mais recente República, com pouco mais de 15.000 habitantes, situa-se na Micronésia a cerca de 750Km a Oeste das Filipinas. Este pequeno país tem uma flora e uma fauna extraordinariamente ricas. As suas águas oferecem uma variedade incrível de corais, peixes e outra vida marinha, incluindo conchas gigantes que podem pesar mais de 20kg. Não admira, por isso, que o turismo, que é em pequena escala, esteja essencialmente vocacionado para o mergulho, pois a variedade de experiências que proporciona é enorme. No entanto o kayaking está em expansão, existindo já cerca de três ou quatro pequenos operadores que alugam kayaks ou organizam excursões.

Já tínhamos visto o que havia para ver em Koror, a capital, e parecia que a chuva e a nebulosidade queriam dar lugar ao sol. Tínhamos lido que as Rock Islands eram ideais para fazer kayaking no oceano e estávamos com vontade de experimentar. As Rock Islands são um conjunto de mais de 200 ilhas cobertas de vegetação que e parecem pairar sobre a água.

Texto: Concha Corte-Real
Fotografia: Rafael Calado

Era um Sábado, fizemos alguns telefonemas para encontrar alguém disposto a ser nosso guia nos dois dias seguintes, pois queríamos pernoitar numa das várias pequenas praias de areia branca existentes nas ilhas. Rapidamente percebemos que o Domingo era passado em família e que só conseguiríamos um guia a partir de 2ª feira. No entanto, um dos contactados e que viria a ser o nosso guia, sugeriu que nos pusessemos a caminho no Domingo de manhã e ele juntar-se-ia a nós na 2ª feira, por volta das 9.00 horas. Pareceu-nos uma boa sugestão, tirando 2 questões: a primeira é que nunca tínhamos andado de kayak e a segunda era, como marcar um ponto de encontro? Eric, o guia, explicou-nos que os kayaks utilizados são insubmersíveis e de casco estanque

feito de material plástico de grande resistência, mais pesados que os de casco em fibra, e que dificilmente se viram. Disse, ainda, que antes de partirmos nos ensinaria a entrar e a sair do kayak estando dentro de água e nos daria mais algumas noções importantes. Em relação ao ponto de encontro a opinião é de que deveria ser numa praia grande e que nos indicaria como lá chegar. E assim foi. Encontrámo-nos com o Eric Domingo cedo e ele deu-nos as explicações necessárias. Ficou combinado que deixaria o equipamento que iríamos precisar, como tenda, fogão, etc., no motel enquanto comprávamos comida para esse dia pois a restante levaria ele. Um pouco a medo mas com uma grande vontade de partir lá fomos nós, até porque já passava do meio dia e depois teríamos a corrente

de maré contra, o que tornaria tudo mais difícil, ainda por cima para nós sem experiência alguma.

Tínhamos percorrido apenas alguns quilómetros, mas a sensação já era fantástica. O nosso kayak era de dois lugares e o mais difícil era a coordenação de ritmos. Digamos que o nosso rendimento não era o melhor, mas como "quem corre por gosto não cansa" lá fomos nós maravilhados com a beleza natural. Estava um sol radioso e apesar de bastante quente, sentimo-nos muito bem, especialmente muito em paz. A atmosfera estava muito límpida e o mar calmo. O contraste entre os azuis do céu e da água e o verde intenso da vegetação era fantástico. Tivemos a sorte de ver um arco-íris de 180°. E assim fomos pagaiando com algumas dúvidas em relação ao percurso para chegar ➤



à praia combinada. A água era completamente transparente e conseguimos observar muito bem a variedade enorme de corais, bem como os pequenos peixes que por lá se passeavam.

A certa altura parámos numa das várias grutas, para desentorpecer as pernas e encontrámos uma arma anti-aérea já muito ferrugenta. Estávamos concerta num antigo posto de defesa japonês. O Palau foi ocupado pelos Japoneses de 1914 até ao final da II Guerra Mundial. Daí que mais de metade do turismo seja constituído por japoneses, sendo alguns deles veteranos da Guerra do Pacífico.

Outra paragem que fizemos foi numa das muitas pequenas praias, que tinha a particularidade de ter uma cabana de pescadores, bastante rudimentar.

Fizemos um pouco de snorkling e pusemos-nos a caminho. Já tínhamos partido à 10 minutos quando nos lembrámos que tínhamos lá deixado um relógio. Voltámos atrás e novamente continuámos viagem.

Estava a fazer-se tarde e nós nada de encontrar a tal praia grande de que o Eric nos tinha falado. Vimos uns garotos a pescar num pequeno barco, perguntámos se haveria uma praia maior mais para a frente.

A comunicação não foi das melhores, mas ficámos com a impressão de que a maior seria aquela onde tínhamos estado. Mais uma vez voltámos para trás. Percebemos que só saberíamos se estávamos na praia certa no dia seguinte se o Eric aparecesse...

Quando chegámos demos conta que nos tínhamos esquecido da lanterna e como o sol estava a pôr-se começámos a tratar de tudo rapidamente. Montámos a tenda debaixo do abrigo existente e fizemos o jantar já às escuras. Para mim foi uma noite inesquecível. Os ruídos eram tantos e tão variados que quase não dormi. Por volta da meia noite notei que praticamente não se ouvia o mar. Saímos da tenda e fomos surpreendidos pelo luar e por um areal imenso, a maré tinha descido e acrescentado muitos metros à praia. Foi um mo-

mento muito bonito. Levantámo-nos com o sol. A areia junto à tenda estava toda remexida por centenas de pegadas diferentes. Nem consigo imaginar a variedade de pequenos animais e insectos que se passearam junto a nós. Era outro dia radioso e fomos pagaiando até cerca de 1 quilómetro da praia pois o Eric tinha-nos dito que, com sorte, poderíamos ver alguns Dugongos, mamíferos de hábitos nocturnos, que se alimentam na barreira de coral e que ao princípio da manhã voltam para águas mais profundas. Não tivemos sorte mas aproveitámos para, mais junto à costa, fazer snorkling.

De regresso à praia comemos fruta e bolachas e fomos preparar tudo, de forma a podermos partir quando o Eric chegasse.

Começámos a ficar apreensivos e com algum receio de não ser aquela a praia combinada para o ponto de encontro. Já passava quase uma hora do combinado. Começámos a pensar no que fazer, caso estivéssemos perdidos. Ficámos muito satisfeitos de ver o Eric chegar por volta das 10.00 horas num pequeno barco a motor, conduzido por alguém que depois voltaria para trás. Com ele vinham mais 3 pessoas e 3 kayaks a reboque. Formávamos agora um grupo de 4 kayaks, 2 duplos e 2 solitários. Assim que ficou tudo em ordem partimos para o largo, onde havia formações de corais lindíssimas.

Quando chegámos preparamo-nos com o equipamento (máscaras, tubos e barbatanas) e cada um andou por sua conta, embora sem nos perdermos de vista uns aos outros. Aproximadamente 45 minutos depois pusémo-nos a pagaiar em direcção a uma praia que era um pontinho lá ao longe. Foi aí que almoçámos. Enquanto comíamos e contávamos o que tínhamos visto, alguém comentou sobre os tubarões. Só então nos apercebemos que tínhamos estado a nadar perto de tubarões! Notando a minha preocupação, o Eric explicou que eram os "white-tipped", ou seja, que tem a ponta da barbatana branca e que são relativamente inofensivos. Acho que a partir daí não fiquei tão à vontade quando mergulhava...

Outro ponto alto da expedição foi o nadar num lago salgado cheio de alforrecas transparentes e o percurso que fizemos para lá chegar. Deixámos os kayaks presos à vegetação e embrenhámo-nos pela floresta. Foram aproximadamente 15 minutos a subir e outros tantos a descer, em que durante parte do tempo não nos podíamos amparar em nada, pois tratava-se de vegetação venenosa.

Foi difícil pois a subida era muito íngreme e escorregadia e o calor e a humidade pesavam-nos bastante. Este lago ficou isolado do oceano o que permitiu criar dentro dele um ecossistema único. Ao deixarem de ser alvo de predadores, as alforrecas perderam a capacidade de se defender e por isso tornaram-se inofensivas. Fazer snorkling no meio de milhões destas criaturas que nadam em massa seguindo o sol, proporciona uma sensação estranha de es-

tarmos noutro mundo mas, ao mesmo tempo, agradável pela proximidade. Mais tarde já depois de algum tempo a pagaiar fomos a mais uma gruta esta apenas visitável de kayak, uma stalactites e alguns morecos.

Junto à entrada da gruta fizemos mais um pouco de snorkeling, sempre com o kayak preso por um cabo a um de nós enquanto seguimos os incontáveis peixes que por ali nadavam. Já de regresso ao fim da tarde fomos surpreendidos por uma chuva torrencial. Já estava cansada mas aquela chuva toda deu-me imensa energia e como a temperatura era amena senti-me muito feliz. Achei que a nossa expedição não poderia ter acabado de melhor maneira. Continuou a chover pela madrugada mas a meio da manhã já um céu azul vivo espreitava.

Informações úteis

PALAU

Geografia: Situa-se na zona mais a leste da Micronésia e pertence às ilhas Carolinas, o arquipélago é formado pelas ilhas: altas de Babeldaob (a maior e onde se encontra o aeroporto internacional); Koror (onde se situa a capital homónima); Pellicur e Angaur, pelas Rock Islands mais de 200 ilhas de origem calcária, e por vários atóis, alguns deles desabitados e que se estendem em direcção à Indonésia.

Clima: Tropical, a temperatura varia entre os 23º de mínima e os 31º de máxima ao longo do ano, não havendo praticamente diferenças de temperatura entre estações, a humidade ronda os 80%. Fevereiro e Março são os meses mais secos e de Junho a Agosto os meses de maior precipitação, com uma média de 400mm por mês.

Governo: a mais recente República, independente desde 1 de Outubro de 1994.

Moeda: Dólar norte Americano. Preços sensivelmente mais caros que nos Estados Unidos.

Língua: os Paluanos são bilingues falando tanto Paluanos como Inglês, existem no entanto mais duas línguas o Sonsorolense e o Tobiano falado apenas nos pequenos atóis do sul. Diária para duas pessoas num Motel cerca de 45\$ a 55\$, obviamente também se pode pagar muito mais num resort como o Palau Pacific Resort (250\$ ou mais).

Kayaks: aluguer 15\$/dia; excursões de 50\$ a 75\$/ dia

Como lá chegar: como não há voos directos para o Palau a maneira mais simples é ir até Manila nas Filipinas (Air France 160.000\$ ou Philippines Airlines por vezes com pacotes promocionais mais em conta) e depois apanhar um avião para Koror (Continental Air Micronésia: 3 vezes por semana 210\$ ida ou o dobro se incluir a volta. Se previamente acordado é possível obter descontos nas estadias de alguns hotéis).

Não é preciso Visto para estadias até 30 dias, é necessário apenas Passaporte válido e um bilhete de saída do país. ✦



Um paraíso de águas bravas bem escondido



Olhando da estreita e antiga ponte logo à saída da pequena povoação de Castro Laboreiro, vemos apenas um pequeno curso de água cristalina que rapidamente desaparece numa queda de 5 metros.

É isto que nós vamos descer em kayak? Nas cartas militares que tínhamos estudado com atenção antes de fazer os cerca de 400 Km que agora nos separam de Lisboa, apenas sabíamos que iríamos encontrar um rio estreito, com uma pendente muito acentuada e encaixado entre as grandes massas de granito que caracterizam a região.

Com a agitação habitual, retiramos a tralha de dentro e de cima dos carros e equipamo-nos sob o sol ainda fraco de princípios de Junho. Combinamos pormenores de última hora com a equipa de apoio por terra e entramos dentro de água uma escassa dezena de metros a montante, num pequeno lago que o rio forma antes de se precipitar no primeiro “rápido” estreitíssimo mesmo por baixo da ponte. Somos três canoístas metidos dentro de kayaks pequenos (Topolinos da Eskimo e MicroBats da Piranha, ambos com 2 metros e pouco de comprimento), e brincamos um bocado antes de começarmos a descer.

Texto e Fotografia: Rui Calado

Eu vou primeiro e ainda não tinha avançado 20 metros... toing! Fico engravatado entre duas pedras, logo no primeiro estreito. Nabo, nabo, penso eu. Mesmo agora comecei e já estou a fazer asneira. Libertome facilmente da situação com as mãos pois a corrente não tem muita força, e desço até ao próximo plano de água. Olho para trás para ver como o Necas e o Benjamin passam. Ah, ah, ah, afinal aquilo é uma verdadeira armadilha, porque os dois ficam presos exactamente como eu. Mas adiante, o resto da equipa está já em cima da ponte romana para as fotografias e para indicar qual o melhor sítio para saltar os 5 metros de vazio com recepção duvidosa dentro de uma marmitta. Feitos os cálculos com o rigoroso instrumento que é o "olhómetro", li vou eu outra vez...

Apontar... devagar... e antes do salto uma pagaiada com força da direita acompanhada com um empurrão súbito dos pés no finca pés, uma manobra que os Franceses chamam "Giclé" e que se revela mesmo muito útil pa-

ra conseguirmos fazer saltos com barcos pequenos sem ficarmos presos nos retornos que muitas vezes se formam na sua base.

E assim vou eu voando interso em espuma e preparando uma forte pagaiada à esquerda para me livrar de ficar preso no movimento circular da marmitta.

Os meus dois companheiros também se safam às mil maravilhas deste primeiro "aquecimento" (ou arrefecimento, conforme a perspectiva, porque a temperatura da água era realmente baixa).

O obstáculo seguinte pareceu-nos e ainda nos parece intransponível, outro salto ainda maior mas com recepção rochosa. Nada a fazer portanto e passamos os kayaks à mão pela margem esquerda, de onde nos atiramos para dentro do rio (cerca de 3 metros de altura).

Logo a seguir, outro salto em curva, relativamente simples e pronto, a primeira sequência está completa. Despedimo-nos da equipa de terra e desaparecemos no meio de uma vegetação cerrada mesmo dentro do rio. A nossa

apreciação não podia ser maior. Esta surpresa não estava na coleção que nós esperávamos encontrar. Agora a navegação fazia-se literalmente de ouvido, avançando por vezes com ambas as mãos sem utilizar a pagaia, puxando-nos por entre aquele mar verde e ficando atentos ao som da água a despenhar-se sobre as rochas. E lá veio o primeiro "toboggan", e depois outro, e depois mais um salto para uma pequeníssima marmitta, e depois outro... O rio é entrecortado por zonas de calma minadas de vegetação e árvores para, de súbito, acordar num caos de espuma e rocha com passagens simplesmente espectaculares. E de cada vez saímos directamente do meio da "selva" para os saltos e "toboggans". E é por isso que podemos dizer que este troço de rio se faz de ouvido. Mas que sensações, que excitação sentimos por descobrir pela primeira vez aquele verdadeiro paraíso. Não se trata de um rio de águas bravas como estamos habituados a fazer ou ouvir falar, é antes uma espécie de parque de diversões aquático com passagens para to-

dos os gostos. Mas estreito, tão estreito que é impensável faz-lo com barcos maiores do que aqueles que levamos e muitas vezes dava-nos jeito nem sequer ter a pagaia nas mãos.

Benjamin... Necas... onde é que estão? Basta afastarmos-nos apenas uns poucos metros uns dos outros para deixarmos de ter qualquer contacto visual, porque os caminhos que podemos levar entre a vegetação são inúmeros e alguns não têm simplesmente saída.

Passou uma hora, dias, três. Perdemos a noção do tempo e a adrenalina leva-nos a fazer todas as passagens logo após uma rápida vista de olhos pelas margens. Uma das vezes eu saio primeiro e vou reconhecer. Eles perguntam-me se podem ir e se tem pedra. Eu respondo que está tudo O.K. e que não há qualquer rocha a impedir o caminho. Apenas sorrio quando o Benjamin ao sair decidido e irremediavelmente do meio da vegetação dá de caras com a passagem. Tarde de mais para parar, entra num "toboggan" extraordinário chamando-me todos os nomes que lhe ocorrem na-

quele momento. Na verdade não havia outra coisa senão pedra!

Este primeiro troço do Castro Laboreiro acaba num impensável "toboggan" de 45% com cerca de 20 metros de comprimento que termina num salto com 2 metros contra... uma parede vertical de granito. Temos apenas 3 metros de recepção e não podemos lá aterrar de frente senão... olá pedra. Esta passagem exige uma segurança eficaz porque possui um canal para o lado direito que nos envia directamente contra a parede de rocha com um força terrível e mortal.

Agora só falta sair do rio pela margem esquerda e carregar os kayaks ao ombro durante 1 Km pelo caminho de terra que sobe encosta acima, até à estrada de alcatrão. Pelo menos era o que devíamos ter feito nesta "primeira" do Castro Laboreiro se não tivéssemos seguido mais 2 horas rio abaixo a carregar com os barcos, a escorregar

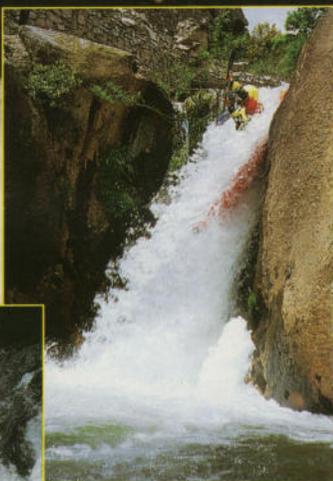
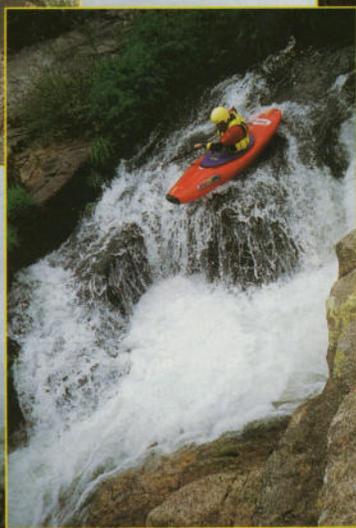
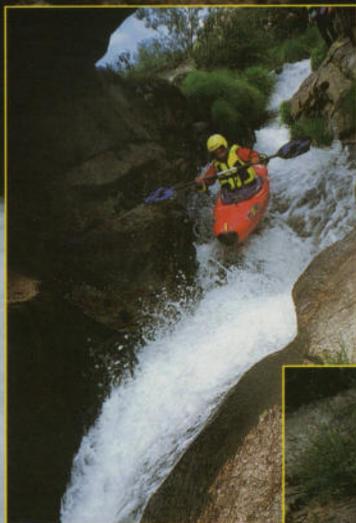
nas pedras, a sofrer... mas é esse o preço das primeiras descidas e assim servirá de exemplo para os que vierem a seguir.

Um pouco mais a jusante há outra garganta maravilhosa, ainda mais extraordinária que o troço superior, mas essa é outra história e lá virá o dia em que aqui vai ser relatada.

Este troço é de classe IV - V e só deve ser feito com um caudal baixo, mesmo insignificante quando visto da ponte de partida. Com caudal elevado pode tornar-se muito perigoso e haverá muitas passagens que não poderão ser feitas. Não levem barcos com comprimento superior a 2,5 m pois não cabem nalgumas recepções mais apertadas.

E sobretudo não se esqueçam da vossa técnica em casa, pois ali ela vai ser mesmo imprescindível...

Se houver interessados em fazer esta descida podem contactar Rui Calado pelo (01) 716 56 32. Quem sabe eu estou disponível um destes fins-de-semana e podere-mos fazer o rio juntos. 4



Gerês



O Gerês, ocupa no imaginário da maioria dos amantes da natureza e não só, um lugar de eleição, especialmente nas pessoas do Sul, devido às distâncias que os separam. No entanto, o termo Gerês é usado erradamente com frequência, e quanto às distâncias, essas já não são o que eram.

Na verdade, o Parque Natural da Serra da Peneda e Gerês, engloba as serras da Peneda, do Soajo e do Gerês e para quem vive em Lisboa, viajando de carro e sem ultrapassar muito os limites de velocidade impostos pela lei, consegue fazer a viagem em 4 horas.

No entanto, e pelo que se disse acima, a região é algo vasta e depende do local para onde se quer ir. Neste suplemento, dedicado a destinos de aventura e lazer em contacto com a natureza, propomos uma viagem até à Barragem de Pisões, também conhecida como Barragem do Alto Rabagão, um espelho de água encaixado entre a Serra do Barroso e o pico da Senhora das Treburas, onde poderá fazer magníficos passeios de Kayak. Depois, daremos um salto até Pitões das Júnias, uma das aldeias mais recuadas do nosso país e que resiste à erosão dos tempos, mantendo-se fiel no seu posto de sentinela avançada do Parque do Gerês, passando ainda pela cidade de Montalegre, um miradouro por excelência virado para a Serra do Larouco. Toda esta região pertencente ao concelho de Montalegre, é conhecida por Região do Barroso ou ainda por Terra Fria Transmontana.

Texto: Octávio Teixeira de Almeida
Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves

Remar no Rabagão

A Barragem de Pisões, construída em 1965 é considerada como tendo um dos paredões mais compridos do país e permite armazenar 559 milhões de metros cúbicos de água que correspondem a 990 milhões de Kwh.

Estes valores talvez não te digam nada, mas traduzidos em plano de água, correspondem a uma albufeira com cerca de 10 Km de comprimento e com uma largura máxima de cerca de 800 metros.

Esta albufeira é alimentada pelo rio Rabagão, que nasce aos pés da aldeia de Codeçoso, passando pela extensa planície da Chã. Depois de Pisões, o rio Rabagão ainda vai alimentar a Barragem da Venda Nova, desaguando finalmente no rio Cávado, próximo da famosa Ponte da Misarela, percorrendo cerca de 42 Km.

Junto à aldeia de Penedones, situada na

Estrada Nacional 103 a seguir a Pisões no sentido Braga Chaves, existe uma picada, acessível a automóveis e que dá acesso à margem da albufeira onde a autarquia construiu um parque de merendas. Aqui é um excelente local para começar a nossa viagem.

Não esquecer o farnel, o colete e um bom agasalho se for Inverno ou um chapéu se for Verão.

Embarcações na água e pagaia em posição, vamos começar, circundando a albufeira pelo lado direito em direcção à barragem.

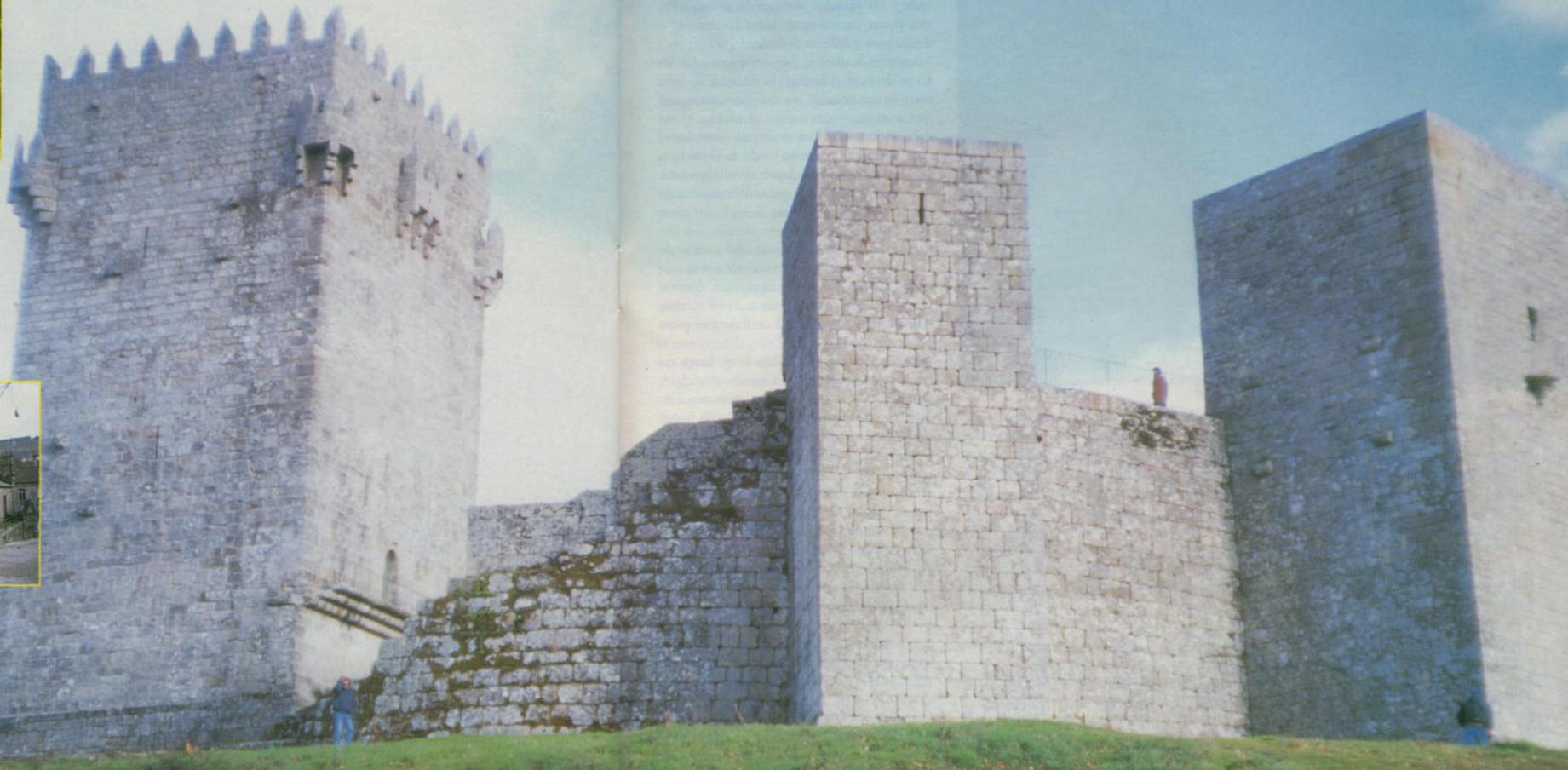
Se te afastares um pouco da margem, vais ter a perspectiva dos vários picos montanhosos que te rodeiam em contraste com a planura e quietude das águas. De vez em quando um peixe salta e talvez o único som que tu ouves é o da tua pagaia a entrar na água e os pingos a caírem quando a levantas.

Continuando a remar acompanhando o

recorte da margem, a pouco e pouco vamos-nos aproximando do paredão da barragem e aí damos-nos conta da nossa pequenez face a um tão grande volume de água. Resulta, no mínimo curioso, imaginar que cerca de 15 metros depois, a largura do paredão, abre-se o vazio com mais de 100 metros de desnível, e nós ali, empoleirados naquela altura de água.

Mas deixemo-nos de devaneios técnicos. Apontemos a proa da nossa embarcação à ilha mesmo defronte do paredão e talvez não seja precisa muita imaginação para nos vermos como as primeiras pessoas a pisar aquela ilha virgem, pelo menos nesse dia.

Contornando a ilha, passamos para a margem esquerda e começamos a fazer o percurso no sentido contrário. Se olhares com atenção, vais ver uma aldeia, próxima da margem, toda em pedra e infelizmente, praticamente abandonada. Em V. de Negrões, já são poucos os



correm, os bons dias da tia Maria sentada na soleira de uma porta, o grunhido dos porcos na parte baixa das casas, e talvez o sino que toca a chamar os fiéis para a missa do fim do dia. Tudo isso passou e no futuro, talvez se vejam por ali pessoas da cidade, vestidas com roupas de materiais sintéticos e que se deslocam em modernos veículos todo o terreno. E nós de volta à água, continuamos a nossa viagem e avistamos mais à frente algumas ilhotas. Umas mais pequenas, mas lá mais à frente há uma bem maior e mais alta. Experimenta aportar nessa ilha e subir os seus penedos. Ai, senta-te e contempla tudo o que te rodeia. Se deres o tempo necessário, de certeza que uma sensação de paz te invadirá o espírito, ao contemplares aquele vale imenso coberto de água e rodeado de montanhas. O único senão é que se moras na cidade e tens uma vida agitada, como a maioria das

pessoas, vais ter alguma dificuldade em voltar. Ei, acorda, já chega. Vamos voltar para a água que o passeio ainda não acabou. Deste lado da albufeira, as encostas são mais escarpadas e estão mais próximas de água fazendo-nos sentir mais de perto a imponência da Serra do Barroso. Continuando a viagem por este lado, em breve chegaremos perto da estrada nacional, já perto do Barracão, altura em que voltamos para trás pela margem oposta em direcção ao ponto de partida. Por este lado, aproveitamos para espreitar em todas as enseadas e avaliar o sucesso dos pescadores. Aos poucos, vamos chegando ao nosso destino e assim acaba um dia no sossego que só a natureza pôde proporcionar. Agora, com os kayaks arrumados, o estômago começa a reclamar o aconchego que não lhe deu o almoço frio.

Onde comer

Na Terra Fria, vive uma raça bovina própria da região, denominada de Gado Barrosão, a qual tem um certificado de qualidade. A raça em si e o espaço físico restrito em que se insere, imune a contactos com outras raças, garantiu-lhe a qualidade mesmo durante a tão famosa crise das vacas loucas em que se continuou a comer carne de vaca sem quaisquer problemas. É pois esta carne de grande qualidade, que vais encontrar nos restaurantes da região e aconselhamos dois que pela qualidade e preço merecem o nosso reparo. Caso não te queiras deslocar muito e ficar ali mesmo por perto da albufeira, vai ao Rabação, situado em S. Vicente, junto ao cruzamento da Nacional 103 com a Nacional 308 que vai para Montalegre. Se no entanto quiseres dar um passeio até Montalegre, nesse caso recomendamos o

restaurante Terra Fria. Basta perguntar a qualquer pessoa. Antes ou depois do jantar, uma visita ao miradouro dá uma perspectiva soberba sobre a vila de Montalegre.

Montalegre

A origem de Montalegre como Concelho Administrativo ou algo equivalente, perde-se nas brumas do tempo. Devido à existência de um pelourinho com as armas de D. Sancho I, deduz-se que Montalegre fosse sede municipal desde o fim do século XII, ou seja desde os primórdios da nacionalidade portuguesa. O 1.º foral que foi concedido a Terras de Barroso, termo usado para denominar a jurisdição castela, data de 9 de Junho de 1273 e o foral novo foi concedido a Montalegre em 18 de Janeiro de 1515. O concelho de Montalegre, tal como hoje o conhecemos foi instituído em 1836. A vila de

Montalegre, outrora Vila de N.ª Sr.ª da Assunção, é anterior à nacionalidade.

Como principal atracção, destaque para o seu castelo, monumento nacional, com 4 torres, em que a torre de menagem mede cerca de 30 metros de altura. Sobre a sua antiguidade pouco se sabe, aparecendo as primeiras referências escritas no século XII, no entanto dada a sua excelente situação, avalia-se o importante papel que terá desempenhado como defesa. O miradouro, que atrás se referiu situa-se na estrada nacional 308 à saída da vila em direcção a S. Vicente, do lado esquerdo. Daqui, tem-se uma paisagem deslumbrante, tendo como cenário a vila e o seu imponente castelo em baixo, ao fundo e à esquerda as cordilheiras do Gerês e em frente a Serra do Larouco, fronteira natural entre Portugal e Espanha. Com tudo isto, foi um dia em cheio e o corpo já pede descanso.

Vamos dormir

Depois de um programa tão cheio de coisas boas, as expectativas em relação à noite que se avizinha são de molde a esperar algo equiparado ao dia que se viveu. Não te preocupes, o que temos para te propor não te desilude. As casas que já foram referidas, em Penedones, são antigas casas em pedra e que devido ao seu desuso, foram adquiridas pela autarquia e posteriormente foram equipadas com os apetrechos modernos já indispensáveis, tendo sido também devidamente restauradas manteve-se a sua traça original. Nestas casas, vive-se o ambiente de outrora, com a pedra e a madeira à vista, sem no entanto dispensar coisas como a cozinha devidamente equipada, a casa de banho com água quente, as camas com roupa lavada, a lareira, aquecedores eléctricos ou a óleo e até a televisão. ➤



Estas casas têm tamanhos variados, desde o T0 ao T3.

Para conseguir reservas, terá que contactar a XPTO Aventura e Laser pelos telefones: (01)3621060/0936556892.

De certeza que vais achar o ambiente acolhedor, sobretudo se estiver frio, altura em que a lareira é uma presença simpática.

Caminhar em Pitões das Júnias

Olá aventureiro! Depois de uma noite bem passada, de certeza que estás pronto para mais uma viagem, num lugar em que a natureza continua a ditar as suas leis e que a sua presença é uma constante que não pode ser ignorada.

Tomando a estrada nacional 308, passando por Montalegre, em direcção a Covelães, deixando a vila para trás, percorrer cerca de 10 Km até aparecer um cruzamento à direita com a indicação de Pitões das Júnias. Aí começa a subida para a Serra da Moura.

Depois de percorridos alguns quilómetros, chegas a um planalto, no próximo cruzamento viras à esquerda e a estrada vai mesmo acabar em Pitões.

Caso queiras partir para a serra com a barriga cheia, aproveita o último reduto da "civilização" e vai ao Café do Preto. Aí de certeza que encontras algo para comer e gente simples e muito hospitaleira que te tratarão muito bem. Aqui, em Pitões, não percas a oportunidade de dar uma volta pela aldeia, falar com as suas gentes, observar os seus costumes, alguns deles bem antigos e visitar o Convento de Santa Maria das Júnias, construído entre 1145 e 1157 e que era uma dependência de Osera, Escorial da Galiza.

Infelizmente, o convento encontra-se em ruínas, apesar de alguns vestígios de recuperação que parecem ter parado no tempo. Mesmo assim, o lugar onde se encontra o convento, é no mínimo mágico. À beira do rio, rodeado

de verde e árvores frondosas, com uma pequena ponte em madeira que liga ao outro lado do rio, margens verdejantes, um sossego incrível com excepção do gorgolejar característico da água que corre e de um ou outro pássaro que nos vem dar os bons dias.

Tudo isto, escondido num vale fechado mas que poucos metros percorridos seguindo o curso do rio, se abre para um desnível impressionante. Aqui o rio cai em cascata para uma lagoa, indo depois precipitar-se em nova cascata muitos metros abaixo onde corre apressada para se ir encontrar com o Ribeiro do Beredo.

Aqui podes fazer um rapel para a lagoa se tiveres um fato de neoprene ou se fores ...! Outro rapel impressionante, é para o lado direito da lagoa directamente para o leito lá em baixo, embora seja necessário que tenhas 100 metros de corda estendida. A fixação da corda terá que ser feita com fita, dado que ainda não se montou outro tipo de fixações.

Em frente, do outro lado do Beredo, ergue-se uma muralha de rocha natural impressionante, é a Serra do Gerez.

Vamos então partir para a serra com esta caminhada é vantajoso munires-te de uma carta topográfica com uma escala 1:25000, uma bússola e mais algum material de falaremos de seguida. Sais da aldeia, por um caminho que vai em direcção a uma antiga azenha à beira da Ribeira das Azeleiras e que passa por um lugar chamado Rebolões, a direcção é NNE. Aproveita que é sempre a descer. Passando a ribeira para a outra margem, o caminho quase que inverte de direcção começando a subir até aos 1095 metros de altitude. Calma, não te assustes que quando passaste o rio, estavas a 1020 metros. São só 75 metros de desnível.

Pára um pouco e goza a vista. Se reparares, a cerca de 1 km em linha recta e na direcção Este, tens a aldeia de Pitões. Neste percurso

que te propomos, será difícil perderes-te dado que terás quase sempre a aldeia à vista. Aqui estás num planalto, e seguindo o caminho, vais passar para o outro lado, começando a descer para o Ribeiro do Beredo.

Atingindo o ribeiro, segues o caminho ao longo do mesmo no sentido descendente pela margem esquerda até o atravessares, altura em que entronca com outro caminho. Neste entroncamento segues o sentido ascendente, ultrapassando um outeiro tendo do outro lado a Corga da Tulha que depois de ultrapassada, é sempre a subir pela esquerda até avistares uma capela que parece ter aterrado no cimo de um penedo.

Prepara-te para a subida, são 200 metros de desnível, custa um pouco mas vale a pena.

Chegando ao cimo, abranges uma enorme extensão de território, estás a 1150 metros, embora para Oeste e SO se levantem picos ainda mais altos.

Daqui podes avistar a aldeia lá ao longe do outro lado do vale, quase à mesma altitude.

A capela que se encontra aqui pertence a S. João, também conhecido pelo Santo da Fraga, nome fácil de perceber atendendo ao local, um enorme penedo isolado a desafiar ventos e tempestades.

É costume, todos os anos fazerem uma romaria desde a aldeia até S. João. Uma boa caminhada para pagar promessas.

Conta o povo, que este santo em tempos que já lá vão, vivia num altar da igreja da aldeia, mas que de vez em quando, fugia e ia lá para cima, para o alto da fraga. O povo era obrigado a ir buscá-lo para o repor no local dele, só que passados uns tempos ele voltava a fugir para o mesmo sítio e mais uma vez lá ia o povo serra acima buscá-lo de volta para a aldeia.

O santo fugiu tantas vezes ou tão poucas, que o povo se fartou de calcorrear a serra atrás do santo e resolveram construir-lhe uma capela no alto da fraga para ele lá morar.

É a prova de que a persistência compensa. E assim lá ficou até aos dias de hoje, até que um dia se farte de ver a mesma paisagem e resolva mudar de ares.

Se quiseres ouvir esta história, vais ter que perguntar aos mais velhos da aldeia, que ainda guardam lembranças transmitidas pelos seus avós.

Para fazer o caminho de volta, desce pelo mesmo sítio, durante cerca de 400 metros até encontrares uma bifurcação, tomando o caminho à direita. É sempre a descer até à corga, a qual vais atravessar pela Ponte de Pereira. Mais um ligeiro resalto e estás novamente junto ao Ribeiro do Beredo. Atravessa-o seguindo sempre à direita e vais atravessar uma zona de mata densa, atravessas a Ribeira das Azeleiras e depois sempre a subir até chegares novamente a Pitões.

Chegados a Pitões, estamos prontos para um bom jantar, caso haja tempo para isso e é claro que lá vamos novamente ao Café do Preto,

onde as doses são monumentais e a comida é caseira. Espero que tenhas gostado desta pequena viagem que teve cerca de 9 Km.

Conselhos práticos

Esta região por ser interior, tem amplitudes térmicas muito grandes, por isso é importante ir preparado consoante a estação. Se for de Inverno as temperaturas podem chegar aos vários graus negativos e haver muita neve. Nesse caso para te deslocares até Pitões, só com veículos todo terreno ou com correntes de neve e mesmo assim os acessos podem estar bloqueados. Se consegues chegar até Pitões no tempo da neve e queres mesmo assim fazer este percurso ou outro qualquer na serra tem atenção ao seguinte: levar roupa apropriada para o frio e que resista ao vento e à chuva; botas de montanha são indispensáveis nesta altura; conhecimentos de orientação acima do indispensável, bússola e carta da zona; mochila com comida para mais que um dia; avisares na aldeia que vais sair e hora prevista de chegada; ter muita atenção a possíveis buracos cheios de neve e que com a nossa passagem cedem (é o que não falta).

Não vás sozinho

Ter em conta que os caminhos aqui indicados e que constam da carta nº 18 na escala 1:25000, em tempo de neve desaparecem, ficando apenas algumas referências com marcos de pedras sobrepostas, feitos pelos pastores, mas que para alguém sem experiência torna-se muito complicado seguir. E por fim, se o tempo estiver mesmo mau, não te metas nesta aventura se não souberes mesmo o que estás a fazer.

No entanto se for Verão, a coisa muda de figura e aí umas boas botas, calções, camisola de manga curta, chapéu de abas largas, comida, muita água, protector solar, bússola e carta, fazem a festa.

Contudo, nesta altura do ano, pode surgir outro contratempo, os fogos.

Dadas as elevadas temperaturas que se atingem no verão, um incêndio que deflagre, pode tomar proporções enormes em pouco tempo.

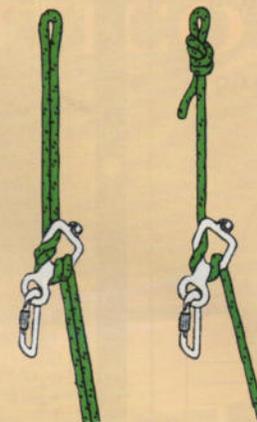
Assim, debes vigiar constantemente o horizonte à procura de sinais de incêndios e caso surjam, desviares-te deles imediatamente, tendo em conta a direcção do vento. Em caso de emergência, as linhas de água que felizmente abundam, são um bom refúgio.

Leva máquina fotográfica, porque com sorte se não fizeres muito barulho, talvez encontres alguns bichos. Nesta zona, e pelo que se sabe, habita um lagarto que não se encontra em mais parte nenhuma, que tem o corpo com duas cores bem separadas.

Também poderás dar de caras com vacas, nos sítios mais incríveis. Isto deve-se ao facto de cada lavrador no fim da Primavera, remeter para a montanha o gado que entende e deixa-o a sós durante alguns meses sendo mais tarde recolhidos. Esta prática tem o nome de transumância. ✚

Corda dupla

Corda simples



RAPEL

O rapel é uma técnica de descida, que originalmente era usada apenas pelos escaladores para voltarem à base após uma ascensão, ou pelos espeleólogos para acederem ao fundo dos poços ou algares.

Com o passar dos tempos, esta técnica tornou-se popular, entre o cada vez maior número de praticantes das ditas actividades radicais, que passaram a usar o rapel pelo prazer que em si mesmo, ele proporciona. Assim, neste número, vamos exemplificar como montar e fazer um rapel, o que no entanto, não exclui a necessidade de te fazeres acompanhar de alguém com experiência que controle todos teus passos.

Quero chamar a atenção para todos os leitores, e em especial para os iniciados, de que o rapel e todas as outras técnicas que envolvam cordas e possível suspensão, envolvem um certo risco e que o mais pequeno erro, pode custar muito caro, tirando todo o prazer que se poderia ter.

1. Material mínimo necessário

Uma corda de escalada ou de espeleologia com 8mm a 11mm de espessura e com o dobro do comprimento da parede a descer; um descensor com a forma de oito; uma fita com comprimento suficiente para a fixação; um arnés e dois mosquetões de segurança.

Uma pessoa para montar segurança (Essencial).

2. Fixar a corda

A corda deve ser dobrada ao meio e fixa a algo sólido e que não provoque fricção na mesma. De preferência deve-se usar fita para abraçar os pontos de fixação, na qual se coloca um mosquetão de segurança.

Os pontos de fixação podem ser árvores, grandes pedras, etc.

No caso de existir nesse local uma plaqueta, podes colocar um mosquetão directamente e fazer passar nele a corda, tendo o cuidado de fazer passar uma fita pelo mesmo mosquetão e prendê-la noutra local como medida adicional de segurança.

Se em vez de uma plaqueta, tiveres uma tige, podes passar directamente a corda pela sua argola, procedendo de igual modo às medidas suplementares de segurança.

3. Equipares-te

Colocar o arnés, obedecendo rigorosamente às regras indicadas especificamente pelo fabricante, já que, apesar de parecidos, não são todos iguais.

Depois, colocar o mosquetão de segurança na argola do arnés que se encontra na parte da frente. Após isto, fazer passar a corda pelo oito, tal como mostra a figura e fazê-lo passar pelo mosquetão. A passagem pelo oito pode ser ao contrário dependendo de a pessoa ser canhota ou destra.

Atenção, que sempre que se usa um mosquetão de segurança e caso seja de rosca, a mesma deve ser devidamente apertada.

4. Descer

Para descer, debes agarrar a corda com a mão que fica do lado contrário à fixação à qual chamarei direita(troca a ordem se fores canhoto). A outra mão nunca deve agarrar a corda, quando muito pode apoiar-se nela e nunca aproximar a mão do descensor.

Certifica-te que não tens roupa ou outras coisas soltas, que se possam enrolar no descensor durante a descida.

Posto isto, agarra a corda com a mão direita, coloca-a atrás das costas, coloca-te à beira da parede, retira a folga da corda entre ti e a fixação, abre as pernas à largura dos ombros ou um pouco mais, inclina-te para trás até te sentires suspenso na corda e sente que a medida que alivias a mão direita desces um pouco e conforme apertas a mão, travas.

Antes de desceres é absolutamente indispensável que outra pessoa esteja na base da parede com a ponta da corda na mão, porque se alguma coisa correr mal durante a descida, como por exemplo, desmaiases ou soltares a mão direita inadvertidamente, basta um simples puxão na corda dado pela pessoa que está em baixo para te travar e fazer-te descer em segurança.

Agora é só desceres, mantendo sempre as pernas abertas para evitar quedas laterais e com o corpo a formar um ângulo de 90º em relação à parede para evitar que os pés escorreguem e batas com a cara na parede. Claro que se o rapel for feito no vazio, estes problemas não se põem.

Para terminar, ter atenção à velocidade de descida para não queimares as mãos ou então usar umas luvas de cabedal, e controlar a chegada ao solo para aterrarres suavemente.

Boas descidas e atenção às regras de segurança. ✚

Passeio de Canoagem

em Autonomia na Barragem
do Maranhão

28/29 e 30 de Março de 1997

Organização
Nómadas

PAGAIA

M A G A Z I N E

CUPÃO PASSEIO DE CANOAGEM

Nome: _____
Telefone: _____

Morada: _____

O valor da inscrição é de 9000\$00 (por participante)
e deverá ser enviado juntamente com o cupão para a morada:

LOBO DO MAR Sociedade Editorial, Lda.
Alameda do Alto da Barra, 24 R/C • 2780 OEIRAS
Cada participante deverá levar kayak, tenda e palamenta.

Informações: (01) 441 41 12
Data limite de inscrição: 21 de Março

Pode fotocopiar este cupão

Março

Data	Semana	PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.
1	S	07:10	3.2	19:40	3.1	00:19	1.2	12:44	1.3
2	D	08:17	3.0	20:58	3.0	01:19	1.4	13:55	1.4
3	S	09:41	2.9	22:18	3.1	02:53	1.4	15:36	1.5
4	T	10:58	3.1	23:29	3.3	04:21	1.3	16:53	1.3
5	Q	-	-	12:07	3.3	05:30	1.1	17:55	1.0
6	Q	00:34	3.5	13:09	3.5	06:28	0.8	18:50	0.8
7	S	01:32	3.8	14:03	3.8	07:21	0.5	19:40	0.5
8	S	02:25	4.1	14:52	4.0	08:09	0.3	20:26	0.3
9	D	03:13	4.3	15:38	4.1	08:55	0.1	21:11	0.2
10	S	03:59	4.3	16:21	4.1	09:38	0.1	21:53	0.2
11	T	04:42	4.3	17:04	4.0	10:19	0.2	22:36	0.4
12	Q	05:26	4.1	17:46	3.9	11:01	0.4	23:19	0.6
13	Q	06:10	3.8	18:31	3.6	11:43	0.7	-	-
14	S	06:57	3.5	19:20	3.4	00:07	0.9	12:31	1.1
15	S	07:51	3.2	20:20	3.1	01:06	1.2	13:33	1.4
16	D	08:57	2.9	21:32	3.0	02:22	1.4	14:52	1.6
17	S	10:13	2.8	22:47	3.0	03:43	1.5	16:09	1.6
18	T	11:29	2.9	23:57	3.1	04:55	1.5	17:15	1.5
19	Q	-	-	12:32	3.0	05:56	1.3	18:09	1.3
20	Q	00:53	3.2	13:18	3.2	06:44	1.2	18:53	1.1
21	S	01:36	3.4	13:56	3.3	07:22	1.0	19:30	0.9
22	S	02:12	3.5	14:29	3.5	07:55	0.8	20:03	0.8
23	D	02:45	3.6	15:00	3.6	08:26	0.7	20:34	0.7
24	S	03:17	3.7	15:31	3.7	08:55	0.6	21:05	0.6
25	T	03:48	3.7	16:03	3.7	09:24	0.6	21:35	0.6
26	Q	04:20	3.7	16:34	3.7	09:54	0.6	22:07	0.6
27	Q	04:53	3.6	17:07	3.6	10:24	0.7	22:40	0.7
28	S	05:27	3.5	17:42	3.5	10:57	0.8	23:17	0.8
29	S	06:05	3.4	18:23	3.4	11:35	1.0	-	-
30	D	06:51	3.2	19:17	3.2	00:01	1.0	12:21	1.2
31	S	07:57	3.0	20:33	3.1	01:00	1.2	13:30	1.4

RAFT 'A' KA

Rafting
no Rio Paiva
e outras aventuras.

Av. Gomes Pereira 51 3º Esq. 1500 LISBOA Tel./ Fax. - 01 - 716 56 32
Telemóvel - 0936 34 45 34

Nómadas

Turismo de Aventura Lda. Tels.: (01) 9887923 (20h00) • 0936738681

maxon

Rádio Comunicações Profissionais

- Comunicações Terrestres
- Trunking
- Transmissão de Dados
- Busca de Pessoas
- Dupla Canalização

REPRESENTANTE EXCLUSIVO Edifício Liscont, 1º
Cais de Alcântara
NAUCOM 1350 LISBOA
Telecomunicações, Lda. Tel.: (01) 397 37 58
Fax: (01) 397 37 32

Iniciação às Águas Bravas

Data: 5 e 6 de Abril de 1997 • Local: Rio Paiva - Castro D'Aire
Nº de Participantes: 5 s/embarcação e/ou material próprio,
mais 5 c/material próprio e embarcação • Preço: 15.000\$00 por
participante • Alojamento e Alimentação: por conta dos
participantes • Material fornecido pela Organização para
5 participantes: Kayak; Pagaia; Saiote; Colete e Capacete.
É aconselhável levar fato de Neoprene e calçado apropriado.
Enquadramento técnico: "Torrentes de Aventura"
Inscrições até 31 de Março de 1997
Enviar inscrição e o respectivo pagamento para:
LOBO DO MAR Sociedade Editorial, Lda.
Alameda do Alto da Barra, 24 R/C • 2780 OEIRAS • Tel: (01) 441 41 12

N ANUÁRIO ÁUTICO 97

Áno 1 • Nº 1 • Fevereiro de 1997 • Preço: 5000\$00 (Iva incluído)

Já à venda

SONDA
COMO COMPRAR

METEOLOGIA
NA PRÁTICA

REGULAMENTO
NÁUTICA DE RECREIO

SEGUROS
O QUE DEVE SABER

ÓLEOS
OS BIODEGRADÁVEIS

GUIA DO COMPRADOR

Mais uma Edição LOBO DO MAR, LDA.
Distribuição VASP

NELO

INUK

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



VOYAGER SEA II

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



ZEPPELIN

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



BERLENGAS

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



AZORES

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



AMASSALIK

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

