

PAGAIA

Canyoning
RIO TEIXEIRA

Kayak Control
HIPOTERMIA

Técnica
FOTOGRAFIA
E CANOAGEM

Roteiros

- PRACANA
- DE CAMBAS A ÁLVARO

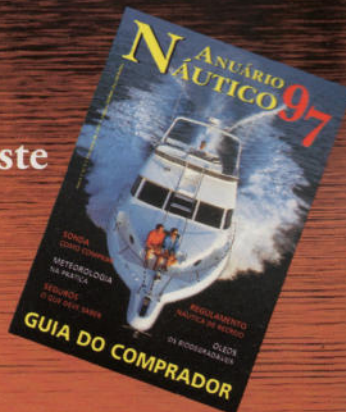
DESTINO

Douro Internacional



VENHA NAVEGAR CONNOSCO

Assine a **PAGAIA** e ganhe este



Promoção (Stock limitado)



CUPÃO DE ASSINATURA ANUAL

PAGAIA

NOME: _____

MORADA: _____

LOCALIDADE: _____ C. POSTAL: _____ TELEFONE: _____

PROFISSÃO: _____ DATA NASC: _____ N° CONTRIBUINTE: _____

ASSINALE COM UMA CRUZ A FORMA DE PAGAMENTO:

☐ Envio cheque N° _____ Banco _____

No valor de 1.900\$00 (6 números) ☐ • No valor de 3.400\$00 (6 números+Bolsa AQUAPAC) ☐

À ordem de: Lobo do Mar, Lda.

☐ Autorizo débito no Cartão ☐ VISA ☐ MASTER/EUROCARD ☐ VISA ☐ E ☐ MasterCard

N° Validade

Assinatura _____

☐ Vale CTT N° _____ N° Contribuinte _____

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

Sumário

12 ROTEIRO
De Cambas a Álvaro

18 DESTINO
Douro Internacional

23 CANYONING
Rio Teixeira

28 TÉCNICA
Fotografia e Canoagem



Fotografia: Rui Calado

Editorial

Formação precisa-se

A necessidade de formação é algo de vital para o bom desempenho do canoísta. Face ao crescente interesse que a Canoagem de Turismo desperta nas mais dispare pessoas é essencial apostarmos na formação técnica, e não só, para desta forma podermos garantir um crescimento sustentado e com bases sólidas.

Para que este desígnio se cumpra, temos que realizar todo um trabalho de fundo com vista a sabermos quantos somos, onde estamos e o que fazemos. A falta de uma Federação aglutinadora destes praticantes do turismo náutico, a quase ausência de clubes organizados e uma certa falta de união por parte dos fabricantes e importadores de embarcações, originam este estado de atraso em que a modalidade se encontra.

O exemplo recente do Seminário realizado no Algarve é bastante positivo, não basta colocar as pessoas na água a admirar as magníficas paisagens. Há que lhes dar condições e conheci-

mentos para poderem enfrentar os caprichos do mar com total domínio e consciência.

A revista Pagaia está ao inteiro dispor de todos para em conjunto pensarmos o futuro da Canoagem de Turismo e encabeçarmos projectos que visem organizar a modalidade (calendário de concentrações, encontros técnicos, legislação).

Está nas mãos dos clubes, associações, fabricantes, importadores e dos canoístas a estruturação da Canoagem de Turismo, não deixe de participar nesta iniciativa. ✎



Fotografia: João Laia

Vasco de Melo Gonçalves

PAGAIA

<http://www.pagaia.pt>

Propriedade
LOBO DO MAR Sociedade Editorial, Lda.

Empresa Jornalística N° 220348

Contribuinte N° 503 341 134 • Capital Social: 402.000\$00

Gestão: 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, Octávio Teixeira de Almeida, Valente Almeida, Tizang Kayak Clube, Luís Quinta, João Ogando e Rui Calado

Revisão de Textos: Luisa Mendes

Departamento Gráfico: Miguel Pereira Gonçalves

Correspondência: PAGAIA • Apartado 40 • 2780 OEIRAS

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, Fotolito, Montagem e Impressão:
Sogopal, Lda. • Casal da Fonte • Porto de Praiá
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 N° 102456/96
Registado na Secretaria-Geral do Ministério
da Justiça sob o N° 120111

NISSAN

Apoia conservação da Natureza

A Nissan acaba de apoiar a QUERCUS na aquisição de um veículo todo-o-terreno, no âmbito do projecto "Do Litoral para o Interior". Com o objectivo de dar a conhecer o património natural e cultural dos ecossistemas locais e promover a mobilização de cidadãos nacionais e internacionais de todas as idades, contribuindo assim para a minimização da desertificação humana, o projecto "Do Litoral para o Interior", financiado em parte pela União Europeia, é um programa Life a ser executado pela QUERCUS e dedicado a todos aqueles que pretendem ocupar de uma forma diferente os seus tempos livres ou férias.



EXPO'98

Aves chegam ao Oceanário

As primeiras aves para o Pavilhão dos Oceanos chegaram no passado dia 7 de Julho às instalações do Oceanário de Lisboa. São papagaios-do-mar, tordas-mergulhadeiras e araus, que vieram da Islândia e se destinam ao habitat que recria o Oceano Atlântico.

Estes exemplares, num total de 60, são ainda bebés e viajaram de avião rodeados de todos os cuidados. A sua fragilidade impôs também que após a sua chegada a Lisboa a operação de transporte para o Oceanário tivesse sido efectuada com as maiores cautelas e num curto espaço de tempo.

No final da quarentena a que as aves estão sujeitas, elas passarão a viver no habitat do Atlântico a uma temperatura ambiente que não subirá acima dos 15 graus centígrados. Os



habitats terrestres que recriam os oceanos Antártico, Pacífico e Índico também terão aves. Em Outubro prevê-se a chegada de 3 dezenas de pinguins que vão morar no Antártico. Entretanto, para além das capturas de peixes ao largo da costa algarvia e nos Açores, outras espécies de fauna e flora marinha continuam também a ser recolhidas um pouco por todo o mundo: Moçambique, Estados Unidos, Chile, Alasca e África do Sul. Até final do corrente ano, mais de 7 mil animais terão já dado entrada no Pavilhão dos Oceanos da Exposição Mundial de Lisboa. As recolhas, sob supervisão da administração do Oceanário estão a ser dirigidas pela empresa Cambridge 7, com a qual a Parque Expo'98 celebrou um contrato chave-na-mão.

FLIPPER

Associação de Protecção de Mamíferos marinhos

A Associação internacional Flipper foi criada em Março de 1997 e tem a sua sede em Setúbal. Visa sensibilizar as pessoas para a necessidade de proteger os mamíferos, em particular a comunidade sedentária de golfinhos-roazes (turstop truncatus) existente no estuário do rio Sado, uma das poucas da Europa.

Como principais objectivos desta Associação estão para além da vigilância da comunidade de golfinhos-roazes e da região costeira estuarina, a realização de trabalhos científicos em conjunto com projectos e associações similares, acompanhamento dos índices de poluição e realização de campanhas de sensibilização. Associação "Flipper": Rua de Vanicelos, 11-1º Esq. 2900 Setúbal Tel. 0931 213241/782669.

LEGISLAÇÃO

Mamíferos marinhos mais protegidos

No passado dia 19 de Julho foi publicado o Decreto Legislativo Regional nº 14/97/A, em alteração do decreto nº 24/83/A de 6 de Agosto de 1983, que visa a protecção de mamíferos marinhos no mar territorial e na Zona Económica Exclusiva (ZEE) dos Açores.

A crescente preocupação pela questões de protecção e conservação da Natureza, exigem uma melhoria na eficácia dos meios de fiscalização que resultem na total protecção dos mamíferos marinhos.

As principais alterações incidem num aumento das multas por cada exemplar capturado, assim como, a determinação de novas entidades fiscalizadoras competentes.

Para a Associação "Flipper" esta nova legislação nos Açores é um passo importante em prol da defesa dos mamíferos marinhos da região.

MOEDA

Centenário das Expedições Oceanográficas do Rei D. Carlos

O Comissário da EXPO'98 cunhou no passado dia 21 de Julho, a primeira moeda de prata comemorativa do Centenário das Expedições Oceanográficas Portuguesas. Com o valor facial de mil escudos, esta foi a primeira das três moedas a emitir pela Imprensa Nacional-Casa da Moeda (INCM) durante 1997, seguindo-se as alusivas à Fauna Marítima Costeira Portuguesa, designadamente, sobre o lobo marinho das ilhas Desertas (100 escudos) e os golfinhos da costa portuguesa (200 escudos).

Estas últimas serão cunhadas para circulação, mas também para colecionadores, nas versões "Brilhante Não Circulada" (BNC) e "Proof". A moeda do primeiro centenário das expedições oceanográficas tem 40 mm de diâmetro e 28 gramas de peso, será comercializada pelo valor de 7 605 escudos e é da autoria de Raúl Sousa Machado.

A diferença entre o valor facial das três moedas (100, 200 e 1000 escudos) e os respectivos custos de produção destina-se ao financiamento de projectos específicos no âmbito da EXPO'98 e do Ano Internacional dos Oceanos.

As emissões inserem-se no tema da EXPO'98 - Os Oceanos, um Património para o Futuro - cuja importância foi reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) ao declarar 1998 como Ano Internacional dos Oceanos.

INTERNACIONAL

Salões Náuticos

- ALEMANHA
Salão Internacional de Berlim de 15 a 23 de Novembro
Salão Internacional de Hamburgo de 25 de Outubro a 2 de Novembro
- ESPANHA
Salão Internacional de Barcelona de 15 a 23 de Novembro
- FRANÇA
Salão Internacional de Paris de 5 a 15 de Dezembro
- HOLANDA
Salão Internacional de Amsterdão de 2 a 7 de Setembro
METS Amsterdão de 18 a 20 de Novembro
- INGLATERRA
Salão Internacional de Southampton de 13 a 21 de Setembro
- ITALIA
Salão Internacional de Génova de 11 a 19 de Outubro
- U.S.A.
Salão Internacional de Chicago de 25 a 28 de Setembro
Salão Internacional de Newport de 11 a 14 de Setembro
Salão Internacional de Norwalk de 18 a 21 de Setembro



AGENDA

Setembro

- 13 e 14 / Canyonning Nível II. Local: Rio Castro Laboreiro. Organização do INATEL.
- De 20 a 5 de Outubro / Festival do Mar. Organização da C.M. de Sesimbra.
- 20 e 21 / Aventura ao fim-de-semana (BTT, Canoagem, Equitação e Teleski). Local: Serra da Cabreira. Organização do INATEL.
- 27 e 28 / Aventura ao fim-de-semana (BTT, Canoagem, Equitação e Pedestrianismo). Local: Serra do Gerês. Organização do INATEL.
- 27 e 28 / Canyonning Nível II. Local: Rio Castro Laboreiro. Organização do INATEL.
- 27 e 28 / A descoberta dos braços do Zêzere. Organização do INATEL.

Outubro

- 4 e 5 / 1º Passeio na Ria de Muros e Noia. Organização - Siro (00 34 89 533070)
- 11 e 12 / A descoberta dos braços do Zêzere. Organização do INATEL.
- 18 e 19 / Aventura ao fim-de-semana (BTT, Canoagem, Equitação e Pedestrianismo). Local: Serra do Gerês. Organização do INATEL.
- 25 e 26 / Aventura Total em BTT, Rappel e Canoagem. Organização do INATEL.
- 25 e 26 / Aventura ao fim-de-semana (BTT, Canoagem, Equitação e Teleski). Local: Serra da Cabreira. Organização do INATEL.

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

Newwwwweb

...as nossas ideias,
...os seus produtos,
...os seus clientes,
e a Internet!



Contacte-nos: Tel/Fax - 039 704 123 - www.newwwwweb.pt.eu.org - e-mail: newwwwweb@mail.nexus.pt

Bosker

Novo Saco-cama

A empresa Ventisca está a comercializar um novo saco-cama, tipo múmia. Este novo modelo tem as seguintes características: 230 x 80/55 cm; o tecido exterior é em nylon teffeta; o forro interior em tecido algodão; enchimento em fibra ôca 380 gr./m2; temperatura de -5°. O saco-cama Bosker é comercializado a 9 900\$00 pela Ventisca (01-9243509).



Berghaus

Bota Colorado

O sucesso de uma caminhada está directamente relacionado com a qualidade do calçado que utilizamos. Desta forma, a escolha de uma bota terá de ser feita de uma criteriosa e tendo em conta a utilização que lhe iremos dar. O fabricante inglês Berghaus na sua linha de calçado apresenta 6 propostas num total de 27 modelos. As botas Colorado inserem-se na linha Adventure destinada a todos os que desejam realizar simples passeios até uma utilização mais diária. Este modelo tem como principais características: tamanho - 36 ao 46; peso - 1,18Kg (par do tamanho 41); revestimento exterior - Nubuck (tecido forte e resistente à água); revestimento interior - Gore-Tex dynamic; sola intermédia - superflex (ideal para passeios suaves e dá uma flexibilidade natural ao pé); construção - injeção directa; sola - Berghause Adventure; cor - verde.

A bota Colorado da Berghause é comercializada pela empresa Teracom (01-4670999)

Aquapac Bolsa Estanque



O fabricante inglês Aquaman é conhecido mundialmente por ser líder no fabrico de bolsas estanques para o transporte dos mais variados objectos.

O porta documentos é uma das bolsas essenciais para o canoísta. Nela é possível transportar a carteira, chaves do carro e outros pequenos objectos que não se podem molhar. A bolsa é completamente estanque, tem a capacidade de flutuar e é fabricada em PVC com um tratamento especial para resistir aos raios UV.

A bolsa porta documentos Aquapac é comercializada a 3.500\$00 pela empresa Nautel (01-3920940).

Boreal

Berço para Kayak



O transporte de uma embarcação terá de ser realizado com toda a segurança e comodidade. Por isso, o recurso ao berço é uma solução com múltiplas vantagens das quais destacamos a rapidez com que se arruma o kayak, a segurança de transporte que advém de uma boa fixação e a racionalização do uso de cintas.

O berço da Boreal é fabricado numa liga metálica coberta por uma manga de plástico resistente e transparente, o esquema de fixação à barra é universal e as cintas de aperto fazem parte do kit. Este produto é comercializado em Portugal pela empresa Metágua ao preço de 14 640\$00.

Disfrute os prazeres da Natureza com a PRIMUS



Av. Almirante Gago Coutinho, Edifício 11
(Centro Empresarial Sintra nascente) • 2710 SINTRA
Tel.: (01) 352 56 31 • Fax: (01) 353 50 30
Tel.: (02) 996 70 52 • Fax: (02) 996 70 54

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



THULE
SWEDEN

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



Rotomod Explorer AV

Desde 1993 o fabricante francês Rotomod tem vindo a apresentar novidades no que toca a embarcações autovideur. O modelo Explorer é um kayak versátil e de utilização polivalente quer em rio como no mar. A configuração do seu casco assegura grande estabilidade e facilidade em manter o rumo. Como principais características temos: comprimento - 4,00m; boca - 0,70m; altura - 0,32m; peso - 22Kg; carga máxima - 180Kg; material de construção - polietileno de alta densidade; insubmersível. O Explorer AV é comercializado a 83 000\$00 pela empresa SIPRE (053-965182).

Konus Binóculos de bolso

No contacto com a Natureza é frequente utilizarem-se binóculos para observar uma ave ou encontrar um ponto de referência. A proposta do fabricante Konus é de um binóculo leve, com boa imagem e de fácil transporte. Este modelo 10 x 25 com um ângulo de 5,5°; não tem sistema de focagem; é à prova de salpico; pesa +/- 250 grs.; tem dois anos de garantia contra defeitos de fabrico e vem equipados com uma bolsa de nylon para colocar à cintura.

Os binóculos Konus são comercializados a 18 400\$00 pela Ventisca (01-9243509).



Saco-cama

Fecho eclair longitudinal, forro interior em 100% de algodão e exterior em nylon. Disponível nas cores verde, azul e camuflado. Preço: verde/azul 8.300\$00 • camuflado 8.900\$00



Bota Bestard Cervino

Forrada a Gore-Tex e sola Vibram. Disponível do nº 38 ao 45. Preço: 33.800\$00



Alicate Multi Uso

Em aço inox, com 14 funções e uma bolsa em nylon. Preço: 4.900\$00



Bússola de Mapas

Preço: 2.100\$00



Calças Desmontáveis

Com reforço traseiro e múltiplos bolsos disponível dos nº 36 e 52. Cor: lavado preto e verde. Preço: 6.600\$00



Colete Ranger

Cores bege e cru, tamanhos S a XXL. Preço: 7.400\$00



Mochila Bosker nas cores verde, azul e camuflado. Modelos de 20 L, 35 L, 50 L e 65 L. Preços de 5.900\$00 a 11.500\$00



VENTISCA

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



A maior gama de Kayaks e Canoas em Polietileno

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

Revendedor:
METAGUA
C.E.T. - Rua de Xabregas, 2
Piso 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

SIPRE

... porque um Kayak
tem de ser bom!

Líder de Vendas no Mercado Nacional

30 Modelos de Kayaks...

Importador **RODOMOD**

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



Porta documentos



Rádio VHF



AQUAPAC para todas as situações

AQUAPAC®

Aceitamos Agentes em todo o país



Máquina fotográfica



Telemóvel



Bolsas estanques e práticas



Edifício Liscont, 1º • Cais de Alcântara • 1350 LISBOA • Tel.: (01) 392 09 40 • Fax: (01) 397 00 84



Alimentação

Bateria individual

A confecção de alimentos, quando estamos envolvidos num passeio em autonomia, é algo de importante e imprescindível para o bem-estar do canoísta.

A bateria individual da Ventisca é composta por quatro peças (todas elas se encaixam uma nas outras), formando um conjunto compacto e leve que acaba por ocupar pouco espaço na bagagem. As peças metálicas são feitas em alumínio.

A bateria individual é comercializada a 2 900\$00 pela Ventisca (01-9243509).



Berghaus

Casaco Cornice I.A.

O conforto numa caminhada é importante. Agora que o Outono se aproxima e com ele as primeiras chuvas, é essencial estar bem equipado. O produto que lhe apresentamos é o casaco Cornice I.A. do fabricante britânico Berghaus.

Trata-se de um Gore-Tex Sultra (100% poliéster) de duas camadas, interactivo, com diversos bolsos (incluindo um para o transporte do mapa) e equipado com zip mais molas para uma maior protecção. O Cornice I.A. é comercializado pela empresa Teracom (01-4670999).



Primus

Candeeiro 3260

O fabricante sueco Primus é mundialmente conhecido pela produção de candeeiros e fogões para uma utilização ao ar livre.

O modelo 3260 é fabricado em aço inox e tem um desenho moderno. Vem equipado com uma pega, que poderá ser utilizada para suspender o candeeiro e acendedor automático. Como principais características temos:

alimentação - cartuchos descartáveis 2202 e 2207; **consumo** - 120 g/hora a plena potência; **potência** - aprox. 200 W; **autonomia** - aprox. 4 horas; **diâmetro** - 136 mm; **altura** - 235 mm; **peso** - 790 g.

O Primus 3260 é comercializado pela empresa Eival (01-3525631).

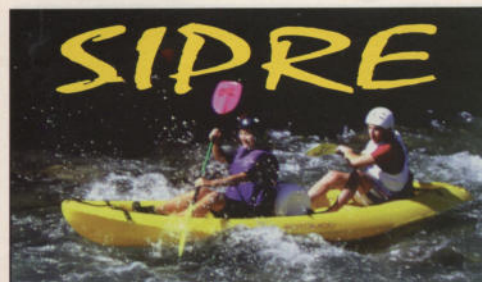
Primus
Fogão 3263

O modelo 3263 é um fogão pequeno e ligeiro concebido para uma utilização em montanha e com condições meteorológicas extremamente adversas. Vem equipado com acendedor automático, saco de transporte em nylon e tem a possibilidade de se regular a potência.

Como principais características temos:

alimentação - cartuchos descartáveis 2202 e 2207; **consumo** - 220 g/hora a plena potência; **potência** - ferve 1 litro de água em 3,5 min.; **autonomia** - aprox. 1,5 horas com o cartucho 2207; **largura** - 85 mm; **altura** - 50 mm; **peso** - 190 g.

O Primus 3263 é comercializado pela empresa Eival (01-3525631).



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

IMPORTADOR
ROTOMOD



Fábrica **SIDPRE** Lda.
Rua António de Abreu
4740 ESPOSENDE
Tel./Fax: (053) 96 51 82
Distribuidor **ROTOMOD**
Av. dos Cedros, Casa do Vale
Rinchoa • 2735 RIO DE MOURO
Tel./Fax: (01) 916 58 33

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

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 08 45 / 49 10 • Fax: (01) 868 15 68



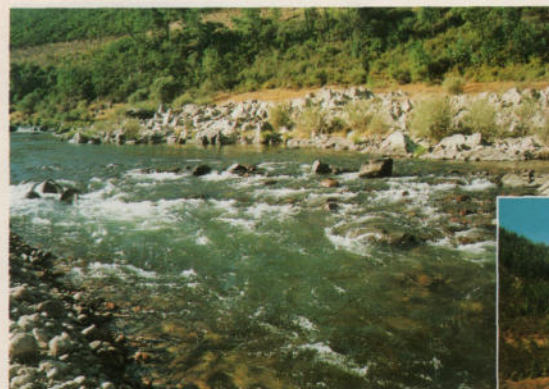
Aspecto do local de largada e das infra-estruturas da praia fluvial de Cambas

De Cambas a Álvaro

O Zêzere é um rio multi-facetado e com diversos pólos de interesse. Ao longo do seu curso este rio pode ser utilizado para a prática de diferentes tipos de canoagem, das águas a provocar mais adrenalina no princípio do rio, às águas mais calmas que nos levam às barragens do Cabril, Louçã e Castelo de Bode. O troço que escolhemos para este roteiro tem cerca de 20 quilómetros e liga as povoações beirãs de Cambas e Álvaro. O levantamento foi realizado em pleno Verão e com a água a escassear no início do nosso percurso. Os primeiros 5 quilómetros foram penosos de realizar devido à falta de água e às numerosas pedras que dificultaram a progressão do kayak. Para se ter uma noção da dificuldade com que deparámos basta dizer que para ligar Cambas à povoação de Caneiros demorámos cerca de 2 horas, isto é, para percorrer 5 quilómetros. A paisagem é bonita nesta

zona de transição de um rio estreito para uma paisagem marcadamente de albufeira. A partir de Caneiros não existiu qualquer dificuldade na progressão do kayak e os cerca de 15 quilómetros remanescentes foram realizados em cerca de duas horas e meia, a uma cadência de pagaia calma. A paisagem é bonita e na altura que realizámos este trajeto (Agosto 1997) pudemos observar casas que com mais caudal ficam submersas pelas águas. Em relação aos acessos à água, em Cambas (fora da povoação e junto à EN112), existe uma praia fluvial e está para breve a entrada em funcionamento das infra-estruturas de apoio. O acesso junto da povoação também é possível, só que o automóvel não poderá ir junto à água. Se a sua função neste percurso for a ligação das duas povoações por terra e apoio aos kayas-

quistas na sua chegada a Álvaro, não desespere. Na povoação de Cambas, atravesse a ponte que liga as duas margens do Zêzere e siga a nova estrada alcatroada até Oleiros, passando pelo Rouco, Abitureira, Urraca, Amieira num percurso de cerca de 23 quilómetros. Este trajeto feito de manhã (por volta das 10 horas) dá uma sensação de quietude e de grande isolamento à medida que se vai rodando ao longo da estrada que serpenteia por entre as encostas da Serra Vermelha e da Serra do Muradal, ora subindo ora descendo. Este sossego é apenas, aqui e ali quebrado pelos gritos dos corvos madrugadores que esvoaçam nos picos dos montes. Como tem tempo até à chegada dos kayakers, pode fazer uma paragem em Oleiros antes de seguir o seu caminho até Álvaro. Aqui ficam algumas breves notas sobre esta Vila actualmente sede de Concelho: "Região de castanhas e de tecedeiras de linho, on-



A falta de água e as pedras dificultam a progressão num kayak de fibra

A paisagem variada torna interessante o percurso



Praia fluvial de Álvaro

Vista das povoações de Álvaro e Cambas



de umas e outras tendem a acabar, Oleiros viveu profundamente isolada nos requebros da serra onde se acoitava. Possui uma Igreja Matriz Manuelina (século XVIII), cujas colunas se diz serem oriundas do Mosteiro que os Templários fundaram a 5 quilómetros deste local. A Vila está rodeada por quatro colinas, e no alto de cada uma ergue-se uma capela, designadamente: Espírito Santo; S. Sebastião; Santa Margarida e Nossa Senhora das Candeias. O isolamento de Oleiros permitiu-lhe manter costumes curiosos. É dos poucos locais da Beira onde ainda se festeja o Maio. No dia de S. João toda a água é santa, pelo que nesse dia se regam as hortas e lavam os gados, assim, tudo fica benzido. Interessantes também, são os lagares de azeite artesanais, que existem em grande abundância: os lagares de varas, quase uma relíquia his-

tórica, funcionam ainda nesta região." in "A Descoberta de Portugal" edição Selecções Reader's Digest. Oleiros possui também uma praia fluvial. A distância até Álvaro são mais cerca 17 quilómetros, passando por Ribeira do Estreito, Sindinho de Stº. Amaro e Casal Novo. Em Álvaro, o acesso à água é simples (estrada de terra batida) junto à praia fluvial. Esta zona tem como infra-estrutura de apoio um café e esplanada, fazendo parte do projecto a construção de um parque de campismo, para além da piscina já existente. Outro dos aliciantes do Zêzere é a pesca desportiva sendo as espécies mais frequentes a truta e o achegã. ✕

Texto: Vasco de Melo Gonçalves
e Luísa Gonçalves
Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves



Albufeira da Pracana I



Quantas vezes já passaste no Tejo a pagaiar e nem deste por um afluente - RIO OCREZA - que chega através da margem direita 2 ou 3 Kms logo após a Barragem do Fratel. Há uns anos ainda quando se faziam as Maratonas do Tejo de certeza que já passaste por ele e nem sequer te apercebeste que ali mesmo ao lado existia uma outra barragem, a Barragem da Pracana.

A albufeira é composta por dois braços, o primeiro é à esquerda, isto se estiveres virado a montante, é composto pela parte final da Ribeira da Pracana; o segundo à direita é o próprio Rio Ocreza e mantém-se navegável sem problemas mais ou menos por 15 Kms, dependendo da quantidade de água existente. Foi para esta Barragem que convidei o Vasco para vir remar comigo desta vez. Por volta das 9 horas chegámos à zona do paredão e para descontrair um pouco da viagem demos um pequeno passeio a pé a fim de conhecermos e procurar o melhor local de abordagem à água. Ao começarmos a preparar o material no "OCEANO", temos que fazer uma afinação de última hora no finca pés do poço posterior, devido à estatura do meu companheiro; não sabíamos o tempo que iríamos remar e havia que o fazer com o máximo de comodidade. Já sentados fazemos um breve reconhecimento à carta 1:50.000 e decidimos rumar ao braço da Ribeira da Pracana. Trata-se de um braço bastante sinuoso e estreito. As margens rapidamente se tornam em encostas escarpadas

e a água de um tom verde cõr de azeitona escuro é quase lisa tipo espelho devido ao pouco vento existente.

Já remamos há um bocado quando pergunto ao Vasco se vai confortável e ele diz-me que tudo vai do melhor. Nas mãos levamos umas pagaías "Lettman", de tubo em carbono e pás em fibra (roving) que fazem deslizar a embarcação rapidamente, embora de maneira suave e quase sem esforço. Nas margens, logo junto à água existem muitas árvores e outro tipo de arbustos a saírem de dentro dela. Conduzo o kayak pelo meio deste labirinto de troncos, coisa que adoro fazer. De repente vislumbro um aranhão já com uma certa envergadura, muito quieto na sua teia e paramos para observá-lo, mas este, sentido-se incomodado com a nossa presença, logo corre à procura de lugar mais discreto.

Levamos dois tipos de cartas topográficas com a mesma escala, uma do Instituto Geográfico e Cadastral (I.G.C.) e outra Militar 1:50 000. Neste momento vamos a guiar-nos pela do I.G.C., contávamos encontrar uma ilha pela frente, mas esta não se manifesta e procuramos na militar que não nos indica uma ilha, mas sim como que uma península. Achamos ser esta mais exacta, pois mesmo com a albufeira no seu limite máximo e pelo tipo de vegetação, não nos parece que exista uma ilha, antes uma estreita língua de terra a ligar à margem. Começamos a contornar a "ilha" e paramos para fotografar um conjunto de árvo-

res que se nos apresenta bonito, assim como um ou outro barco a remos que imóvel permanece na margem. Depois do fogo que por aqui garçou. Há algum tempo, as encostas tornaram-se bastante altas, "pedregulhosas" e a cobri-las apenas uma vegetação rasteira em que predominam o verde das estevas, o amarelo das "capelinhas de S.João" e o violeta do rosmarinho. De vez em quando a entrar pela água aparecem como que umas praias de erva muito verde, qual areia dourada à beira mar. Existem muitas oliveiras, umas bastante arranjadinhas, outras completamente abandonadas que servem como tema de conversa durante algum tempo por causa da apanha da azeitona ser um trabalho bastante duro. Já ambos o fizemos, embora em regiões diferentes e entre ambos descobrimos que a apanha também de maneiras diferentes.

Aproximamo-nos agora da ponte rodoviária que liga Zimbreira (Envendos) ao Padrão e logo depois cerca de 1 Km à frente a água começa a escassear, tomando uma cõr leitosa/terra, devido à chuva que tem caído. Ainda conseguimos andar um pouco entre pedras, mas o Oceano tem 625 cm de comprimento e está com algum peso, sendo difícil de driblar tanto obstáculo semi escondido. Invertemos o rumo. Durante o percurso de regresso à zona da barragem e depois de passada uma certa euforia a descobrir terreno, vamos dando maior atenção ao canto dos pássaros, nada de grande porte, e só na zona de transi-



ção da Albufeira e a ribeira, vemos um ou outro peixe a saltar. A dada altura já perto do ponto de partida, tenho a sensação de que algo parecido com uma "pedra" se atira deliberadamente para a água à nossa passagem; a mim pareceu-me um cágado, mas o meu companheiro, talvez tapado pelo meu vulto, não enxergou nada e ficou a dúvida do que seria.

Rapidamente chegamos ao Rio Ocreza e encostamos para almoçar. Nesta pequena pausa, entre uma dentada e um gole de isostar, notamos a mudança da paisagem. Esta neste braço parece-nos mais agreste, mais pobre e mais acastanhada. Não se vêem tantas pedras, mas uma maior quantidade de terra, embora continuem a predominar as oliveiras numa das margens e já um pouco mais os pinheiros e eucaliptos na outra. Ainda estamos a comer quando notamos umas nuvens ameaçadoras a aproximar-se. Sem perdas de tempo recomecemos a pagaia e pouco depois uma enorme bátega de água cai-nos em cima.

São cerca de 12 horas e optamos por avançar Ocreza acima mais uma hora, para depois retornar. À medida que progredimos notamos a enorme quantidade de lixo (vasilhas de plástico tão somente), que existe na margem a um nível superior ao que a água está neste momento. Isto serve-nos de motivo de conversa durante algum tempo e pensamos na grande falta de respeito e sobretudo de formação que hoje ainda permanece a nível do ambiente -

estas zonas mais calmas das albufeiras são o reflexo da desorganização que existe em todos os cursos de água a montante. Não se trata de poluição química ou da qualidade da água, que neste caso me apreceis isentas, mas sim de um outro tipo de poluição que fere a estética e a harmonia do "puro" da natureza. A chuva ainda não parou, pelos vistos vai manter-se mais tempo que o desejado e entretanto atingimos a dita hora que tínhamos para continuar a avançar, por isso fazemos meia volta. Ambos gostamos de remar contra o vento que neste momento é forte e eu acrescento ainda

que adoro, nestes dias em que quase fica de "noite", chove, faz vento, e a ondulação consegue passar pela proa do kayak para me morrer na saia.

É este o cenário do nosso regresso, quando a dado momento a fúria dos elementos é tão grande que nos impede de reconhecer a paisagem. Paramos um pouco para nos orientarmos e logo depois retomamos até à roupa seca que nos espera no carro. ✎

Texto: João Laia

Fotografia: Vasco de Melo Gonçalves

Indico-te agora a melhor maneira de chegares a este lugar que acabo de descrever. Esta barragem localiza-se na zona das águas da Ladeira de Envendos; decerto compraste já desta água em qualquer supermercado. A zona toda ela é bonita, devido a ser um pouco montanhosa. Podes dar também uns passeios a pé ao longo da Albufeira e na zona das "termas da Ladeira dos Envendos". Para isso deves munir-te das cartas militares 313 e 323 (1:25 000).

Podes adquiri-las no Instituto Geográfico do Exército em Sacavém ao preço de 1.000\$00 a unidade. Se vens da zona sul dirige-te a Abrantes e depois segue em direcção a Castelo Branco. Depois de passares a Barragem do Fratel e continuando sempre a

caminho de Castelo Branco, encontras logo a seguir a uns 3 Km à frente, um cruzamento à esquerda que diz Gardete, Mação. Viras aí e logo depois encontras a Barragem da Pracana.

Se vens do Norte, dirige-te ao Pontão (Avelar) e aí apanhas o IC8 em direcção a Castelo Branco, quando encontras o IP2, viras à direita em direcção a Abrantes/Portalegre e um pouco antes da barragem do Fratel, logo encontras o dito cruzamento.

Talvez seja melhor munires-te com material de campismo, se vens por mais que um dia, é que a zona junto à Albufeira é parca em alojamento e outro tipo de infra-estruturas de apoio. Mesmo assim podes tentar Envendos ou Mação.

“Encontros e Concentrações”



O “Topo-Duo” na onda do Minho

Edu Exedarría em plena acção



No Algarve, exemplo prático da formação em jangada



O mês de Julho foi fértil em encontros de canoagem.

Participámos em dois; no “I Seminário de Kayaks de Mar” que aconteceu no 1º fim de semana de Julho e, na “5ª Concentração de Kayak” no último fim de semana do mês.

O I Seminário de Kayaks de Mar, foi em 5 e 6 de Julho na Mexilhoeira da Carregação no Algarve e teve como organizadores a C.M. de Lagoa, e a VERTIGEM - Animação de Tempos Livres.

Propunha este Seminário, a apresentação mútua das diversas entidades intervenientes na canoagem de mar, entidades oficiais e canoístas, permitindo a exposição e o debate de ideias e expectativas de uns e outros.

Para esse efeito, convidou a organização do evento, o Capitão do Porto de Portimão, o Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem, o INATEL na pessoa de Costa Mota, para, em conjunto com a assembleia de canoístas, discutirem assuntos, designadamente: a necessidade de legislação específica para o kayak de mar na legislação marítima portuguesa que permita, por exemplo, à semelhança do que acontece em diversos países, navegar em autonomia sem a escolta de embarcações de maior porte; a necessidade de enquadramento do kayak de mar de lazer, porque

também há competição de velocidade no kayak de mar, na Federação Portuguesa de Canoagem, e ainda, a necessidade da formação de formadores para a prática do kayak de mar que tenham em conta a especificidade da modalidade.

Esta apresentação a que se propunha este I Seminário, foi bem conseguida na opinião de um dos seus organizadores, tendo os representantes institucionais ali presentes tomado conhecimento da existência efectiva duma comunidade de canoístas marítimos bem como de algumas das suas preocupações e anseios. Mas não foi só na conversa que passámos os dois dias de Seminário. Houve também duas saídas para o mar, uma em cada dia do encontro. No 1º dia, a calma do mar permitiu aos cerca de 50 participantes visitar algumas grutas. No 2º dia, um vento que encrespava as águas, propiciou por via dos enjões ocorridos, a prática de algumas técnicas de socorro no mar.

No mar, é de salientar a figura de Grégoire de Mirbeck, responsável no encontro pelo enquadramento técnico e prático que, com o seu conhecimento e experiência ganhos na prática do kayak de mar no N O de França e pela formação conseguida na FFCK, muito contribuiu para a qualidade técnica do encontro,

tendo todos os participantes aprendido algo com ele. Soube bem participar neste Encontro e pagar nos mares do nosso Sul naquele princípio de Julho.

Aguardamos a já anunciada realização do II Seminário no próximo ano que no dizer do seu organizador Vitor Fava, será muito mais técnico e prático e muito menos conversa.

A anunciar o final do mês de Julho e das nossas férias, nos dias 25, 26 e 27, participámos na “5ª Concentração de kayak” no Rio Minho, organizada pelos galegos da ARREPIONS que, à semelhança das anteriores edições foi uma festa.

Esta 5ª Concentração contou com mais de 100 participantes entre canoístas e acompanhantes, sendo muitos deles portugueses, ali levados pelo ambiente descontraído, informal e festivo da Concentração e também, para ver actuar, contactar e aprender com algumas “estrelinhas” da canoagem internacional, como por exemplo os Britânicos Shaun Baker, Anthony e Paul e o Basco Edu Exedarría, campeão espanhol de Rodeo.

A não perder também a próxima edição desta “Concentração” no final de Julho do próximo ano. ✚

Texto e Fotografia: Carlos Abreu

Aspecto da preparação dos participantes no passeio de Esposende



Tons de Verão

Integrado no programa “Tons de Verão-Férias Divertidas”, realizou-se a 26 de Julho o 1º Encontro de Kayaks de Mar de Esposende, uma organização da Esposende 2000/Câmara Municipal de Esposende e que contou com o apoio técnico / patrocínios da Sipre e da Gimnomag.

A prova decorreu num percurso de rio (3Km, fôz do rio Cávado) e de mar (11km), alinhando à partida cerca de 35 embarcações distribuídas pelas várias categorias.

O mar estava calmo, embora, e já no decorrer da tirada, se levantasse uma nortada a provocar um encapelado acentuado, obrigando os

canoístas a redobram a atenção, sobretudo na entrada da barra.

De salientar a excelente organização, assim como as óptimas indicações prestadas pelas embarcações de apoio no decorrer da regata. Um sinal mais para a cordialidade do juiz árbitro Américo Magalhães e para o professor Domingos.

O evento teve o seu término na escola secundária de Esposende com um almoço de confraternização, onde se respirou canoagem, sobretudo com a boa disposição dos piragistas espanhóis que nos visitaram. ✚

João Laia

Classificação Final

K1 feminino:	Maricarmen Perez	(Federação Galega)
K2 feminino:	Maria João Azevedo e Carla Simões	(C. Desportivo de Espinho)
K1 veterano:	Eduardo Traveira	(Goltziana, Figueira da Fôz)
K2 veterano:	João Artur e Joaquim Silva	(C. Desportivo de Espinho)
K2 misto:	Bártole Azevedo e Táhamara	(C. Desportivo de Espinho)
K1 absoluto:	Luís Coelho	(Clube Náutico do Fão)
K2 absoluto:	Américo Magalhães e Belmiro Penetra	(Esposende 2000 Gimnomag/Sipre)

Cupão de Encomenda			Valor
Referência	Quantidade	P. Unitário	
Soma da sua Encomenda			TOTAL
Nome:			
Morada:			
C. Postal:			
Localidade:			
Forma de Pagamento:			
Recorte ou fotocopie e envie para: Lobo do Mar Sociedade Editorial, Lda • Apartado 40 • 2780 OERAS			



• Números atrasados: 580\$00 • Despesas de envio incluídas

Douro Internacional



Pela primeira vez, o INATEL organizou uma descida do rio Douro no seu percurso internacional. De Miranda do Douro a Barca d'Alva num total de cinco etapas e com a transposição de quatro barragens. Paisagens deslumbrantes e desfiladeiros abruptos cativaram, por completo, os 30 canoístas que "embarcaram" nesta aventura.

Texto: Vasco de Melo Gonçalves
Fotografia: Pedro Escaja Gonçalves



Em pleno Agosto, uma trovoadra fortíssima e chuvas torrenciais fizeram as honras da casa ao chegarmos à terra das figuras rupestres, a povoação mais perto da Quinta do Vestúvio, o nosso ponto de encontro. Em Foz Côa, nota-se um fervilhar de vida, resultante da propaganda e polémica realizadas à volta das pinturas rupestres encontradas junto ao rio. O ponto de encontro para os participantes neste passeio foi a magnífica Quinta do Vestúvio, situada mesmo junto ao rio Douro. Na manhã de 11 de Agosto e já com um rio esplendoroso, os participantes foram chegando e a confusão organizada do descarregar dos kayaks deu vida a um local marcado pelo isolamento e pelo silêncio. O grupo de canoístas era composto pelo mais variado leque de pessoas e com profissões e gostos muito variados, tive a oportunidade de reencontrar o sempre animado grupo de Minde, o amigo Gabriel de Alhandra que, apesar dos seus 65 anos de idade, não falta a um passeio e a bordo do seu Azores consegue percorrer distâncias consideráveis sem grande esforço e ainda, os companheiros do Náutico de Almada Gil e Fernando adeptos das águas bravas e do mar mas que vieram apreciar as belezas do Douro.

Carros arrumados e barcos carregados no atrelado do INATEL estava na hora de partirmos, em autocarro, rumo a Miranda do Douro, o nosso ponto de partida. A viagem é demorada devido à configuração montanhosa do trajecto, para realizarmos alguns quilómetros damos curvas e contracurvas sempre ladeadas por desfiladeiros a impôr respeito. Mas este não é compensado por uma paisagem deslumbrante e de grandes contrastes a deixar os participantes maravilhados.

Já em Miranda do Douro e depois de uma refeição ligeira, começaram os preparativos dos kayaks e barco de apoio, para a largada sob um sol escaldante. A partida em direcção à Barragem do Picote foi dada já perto das 17 horas. Os cerca de 20 quilómetros que separam as duas barragens eram um problema para muitos dos participantes pois para alguns deles era a primeira vez que se sentavam num kayak e não tinham noção das suas capacidades físicas, além de que a embarcação utilizada pelo INATEL (Rótomod / Explorer) é muito estável e algo pesada o que dificulta, em certa medida, a progressão dos canoístas. A etapa acabou por ser

das mais agradáveis devido à temperatura amena que se fez sentir. As margens compostas por rochedos imponentes não deixaram ninguém indiferente e, este ano as aves de rapina apareceram em maior número do que em relação ao passeio realizado no ano passado (Pagaia nº2). Os Grifos, em maior quantidade, sobrevoaram a zona como que a marcar a sua presença.

O final da etapa foi na barragem do Picote com um acesso para os kayaks muito difícil devido a termos de transportar um corredor estreito e uma curva a 90º, situação esta agravada pelo cansaço dos canoístas. Quando os primeiros chegaram já o sol ameaçava pôr-se.

Depois de realizadas as arrumações dos kayaks e preparados os locais de acampamento voltámos de autocarro a Miranda do Douro para saborearmos um retemperador jantar cuja a ementa não podia deixar de ser carne. Estes momentos de convívio são sempre interessantes, pois cada um pode exprimir as suas vivências, como interpretou o passeio e relatar as suas ansiedades. Uma situação de que não me tinha apercebido - foi-me descrita pelo compa-

nheiro Bento, um professor a residir em Viana do Castelo, que me disse que fez parte do percurso com uma certa ansiedade pois poderia terminar a etapa já de noite e não estava preparado ao nível do equipamento para o fazer. Outra situação curiosa era o "relatório" que o Carlos Sousa fazia quando lhe perguntava que aves tinha visto durante o percurso. Este canoísta, apesar da formação profissional estar relacionada com as economias, tinha um gosto muito especial pela observação de aves.

O segundo dia levou a comitiva da barragem do Picote à da Bemposta. O acesso à água é difícil mas, em virtude de um trabalho de equipa e uma grande inter-ajuda todas as dificuldades foram ultrapassadas. Nesta transposição, a rapaziada de Minde pôs em prática a sua "invenção" de atrelado. Trata-se de duas rodas com um eixo presas à popa do kayak que facilita enormemente o transporte da embarcação (em breve apresentaremos na Pagaia esta "invenção" oriunda de Minde).

A paisagem manteve-se exuberante e a fauna bastante interessante. O percurso não levantou qualquer dificuldade à progressão dos canoístas apenas, na parte final o vento que soprou pela proa causou algumas mazelas.

A rotina do fim do dia manteve-se com as pessoas a procurarem os melhores locais para acamparem para desta forma se poderem recompor do esforço físico dispendido durante o dia. As refeições estiveram a cargo de duas cozinheiras que com a sua cozinha rodada nos acompanharam durante todo o passeio.

A transposição da barragem também não é fácil de realizar devido à distância do acampamento a

mento ao rio. Esta etapa foi marcada com a presença de dois grifos junto da comitiva. Quando navegávamos calmamente observando a paisagem o alerta surgiu, da margem esquerda, por parte de um dos elementos (Manuel) da comitiva do Algarve que tinha capturado um grifo que se encontrava nas rochas mesmo junto à água. O animal encontrava-se algo apreensivo e cansado pois, deve ter caído à água e não conseguia levantar voo devido às suas asas estarem molhadas e não ter os ventos quentes (ascendentes) que lhe permitem um voo mais descansado e fácil. Com grandes cuidados lá se conseguiu imobilizar (com um colete de salvamento) a ave que teimava em querer bicar tudo o que se aproximava dela e transportá-la para o barco de apoio. O grifo foi largado uma centena de metros mais abaixo, numa zona ampla e onde o sol era intenso, do rio podíamos ver o grifo já a abrir a asas para as secar.

O almoço foi tomado na magnífica praia fluvial espanhola que se encontra a cerca de 12 quilómetros da barragem de Aldeiadávila. Esta infraestrutura deverá servir de exemplo aos portugueses de como se podem aproveitar as águas interiores para se criar um espaço lúdico e simultaneamente um pólo de negócio. Neste local, para além dos banhos de sol temos um pequeno bar, um grelhador público, podemos alugar kayaks e realizar passeios num semi-rígido para observar as belezas naturais da zona. Não será preciso dizer que no local existiam diversos contentores para o lixo e a limpeza da praia era irrepreensível. Mas, continuámos a nossa jornada pois o final da etapa reservava-nos um monumento natural de grande imponência. No ano passado, não tive oportunidade de realizar este trecho de rio, em virtude das autoridades espanholas não terem permitido o acesso à barragem, portanto a expectativa era grande. E ela não foi gorada, é difícil de descrever um maciço tão grande de rocha quer em altura como em largura. O meu companheiro Pedro tinha dificuldade em conseguir o enquadramento adequado para a fotografia mesmo, estando a trabalhar com uma grande angular.

Quando realizávamos a aproximação à escada de acesso ao paredão da barragem encontrámos outro grifo numas rochas junto à água. Este animal encontrava-se mais debilitado que o anterior permitindo que as pessoas se aproximassem não esboçando qualquer reacção hostil. Em conversa com um dos responsáveis pela segurança da barragem foi-nos dito que já o tinham observado no dia anterior e que ele tinha desaparecido. Esta espécie é uma ave protegida em Espanha e, após a sua recolha foi comunicado para a Guarda Civil o acontecido para que procedessem as diligências necessárias ao seu tratamento. Alguns elementos do nosso grupo estavam algo cépticos quanto ao pedido de ajuda mas, o que é certo e deixou a grande maioria dos presentes bem impressionados foi que, passadas cerca de duas horas chegava uma viatura para resgatar o grifo e, um dos elementos da equipa de salvamento teve a amabilidade de vir junto do acampamento infor-



Gil, canoísta mais ligado às águas bravas, vendeu-se à beleza do rio Douro



De Minde e sem stress...

Do Porto veio Almeida Ribeiro, o nosso médico de serviço





Congida, é o único lugar do lado português aonde existe um aproveitamento das potencialidades do rio Douro



A tradicional fotografia dos participantes neste passeio realizado pelo INATEL

mar que já tinham chegado e iam proceder ao resgate. Atitudes a que não estamos habituados por parte das autoridades nacionais.... O acesso ao local do acampamento, nas instalações da companhia espanhola que gere a barragem, faz-se através de túneis intermináveis. Ao jantar as histórias dos grifos dominavam as conversas que só eram interrompidas com comentários elogiosos ao bacalhau cozido com grão. A noite terminou, para alguns, com uma grande jornada de cartas no "casino" de Aldeiadávila. O nosso próximo destino foi Congida, uma pequena infra-estrutura fluvial equipada de um parque de campismo, algo improvisado e resta-

rantes. A paisagem, em questões de beleza natural, não se alterou muito. O rio alarga um pouco mais e nota-se a presença humana através de zonas cultivadas. Em relação à fauna ela é mais escassa de grifos mas, em contrapartida, podemos observar mais patos e rapinas. A noite foi passada na povoação de Freixo de Espada à Cinta, numa visita às principais edificações históricas e participação nas festas. A última etapa, que ligou Congida a Barca d'Alva, teve uma portagem na barragem de Saucelle. A transposição da barragem é algo de complicada devido à grande distância que vai do paredão ao local em que os kayaks entram de novo na água. E, mesmo a entrada na água foi algo de

complicado mas, mais uma vez, a inter-ajuda entre os canoístas permitiu superar este obstáculo natural. Chegados à água estava na hora do almoço e havia que arranjar um local para permanecer. O Gil, antes da manobra de descida dos kayaks, tinha observado uma pequena praia natural na margem esquerda do rio que veio a confirmar-se ser um excelente local para descansar e retemperar as forças. Durante as cerca de 3 horas que permanecemos no local desde um jogo de volei, ao simples dormir até à iniciação à esqui-motagem tudo se fez num ambiente bastante agradável e de grande convívio. A segunda parte da etapa foi das engraçadas de realizar. A paisagem alterou por completo, o relevo não era tão pronunciado e as margens estavam muito trabalhadas pelo homem mas, mesmo assim, não deixavam de ser bonitas. Esta etapa ficou marcada pela presença, quase constante, de um forte vento que nos entrava pela proa e que provocava uma maretta de reduzidas dimensões mas, ideal para sentirmos a força da natureza. O avistar da ponte era o sinónimo que estávamos a chegar a Barca d'Alva, uma povoação que com o desaparecimento das alfândegas perdeu importância e que deverá ser evitada pois, nunca vi tanto lixo no chão e uma paisagem tão degradada como nesta povoação. A noite foi animada devido à festa de aniversário do Gil, regada de espumante e vinho do porto. Para o ano, o INATEL pensa voltar a organizar a descida do Douro Internacional e torná-la uma clássica no seu calendário de actividades. Não deverá perder esta oportunidade porque o rio é sempre diferente e com múltiplos aspectos de interesse.

A Visitar

Em Miranda do Douro, deverá visitar a rua da Costanilha com as suas casas quinhentistas e ao fundo desta rua, ergue-se o Arco de Nossa Senhora do Amparo. O antigo Paço Episcopal, destruído por um incêndio em 1706 e o Castelo, onde foram alcaides-mores os Távoras e onde se pode observar as armas de Avis, são outros locais de visita obrigatória. Em Bemposta para além da barragem deverá visitar o pelourinho e o Castelo de Oleiros. Em Freixo de Espada à Cinta os motivos de interesse são múltiplos e passam pelas visitas ao Castelo e Torre do século XII, Igreja Matriz (séc. XVI), Igreja da Misericórdia, Convento de S. Filipe Neri (em ruínas), Pelourinho, Casa-Museu de Guerra Junqueiro e Casa dos Carrascos. **Ficha do Passeio**
1ª Etapa de Miranda do Douro à barragem do Picote numa distância de 20 Km.
2ª Etapa da barragem do Picote à da Bemposta numa distância de 21 Km.
3ª Etapa da barragem da Bemposta à de Aldeiadávila numa distância de 31 Km.
4ª Etapa da barragem de Aldeiadávila a Congida numa distância de 20 Km.
5ª Etapa de Congida a Barca d'Alva numa distância de 18 Km. ✚

CANYONING



O Sr. Teixeira

um amigo diferente num Verão quente

É Verão. E o Verão tem muito sol, praia e muito bronze. Há muito boa gente que passa meses à espera do calor, dos calções e da manga curta, da sesta à sombra de qualquer coisa, do petisco ao ar livre. Mas para nós os canoístas de coisas mais mexidas, o verão é um inimigo fatal. É altura dos kayaks criarem teias de aranha, bolor, caruncho e sei lá que desgraças mais, a não ser que se dê uma escapadela ali pelos Alpes ou um bom bocado mais longe. Por cá os bons rios estão secos que até mete dó e as praias além de não terem ondas para um surfesito, estão a abarrotar. Bom, temos que nos resignar a esta natureza que nos deu tão bonitos rios mas todos de regime exclusivamente pluvial. Resta-nos pois ficar em casa a ver as fotografias do Inverno e a suspirar ou então a mexer o rabo e meter-nos a fazer canyoning para nos mantermos perto e dentro daquilo que mais gostamos: os rios.

Texto e Fotografia: Rui Calado



Desta vez vamos falar um pouco sobre um Senhor perdido ali para os lados da serra da Arada, e um companheiro ideal para um dia de intenso calor, com as suas cascatas frescas e belíssimas e piscinas ainda mais deslumbrantes: o nosso amigo Teixeira.

Ora o Sr. Teixeira, apesar de um pouco desfigurado por uma operação plástica feita por mais uma Dr. Mini-hídrica, tem encantos de diversos tamanhos. Nós optamos por lhe fazer companhia deixando as nossas viaturas onde a estrada de terra começa a descer para a dita mini-"aberração"-hídrica, e pomonos a caminho a pé pelo tubo em betão que transporta a água da barragem à montante. Deixamos o tubo pouco depois de passarmos um pequeno túnel, descendo pelas pedras direitas ao início da primeira cascata.

Umhas pequenas piscinas servem-nos para nos refrescar e para molhar todo o equipamento que vestimos logo ali: fatos de neoprene, boudriers, oitos, cordas, ténis, impermeáveis... enfim toda a traquitana que temos que transportar connosco para fazermos esta visita ao Sr. Teixeira.

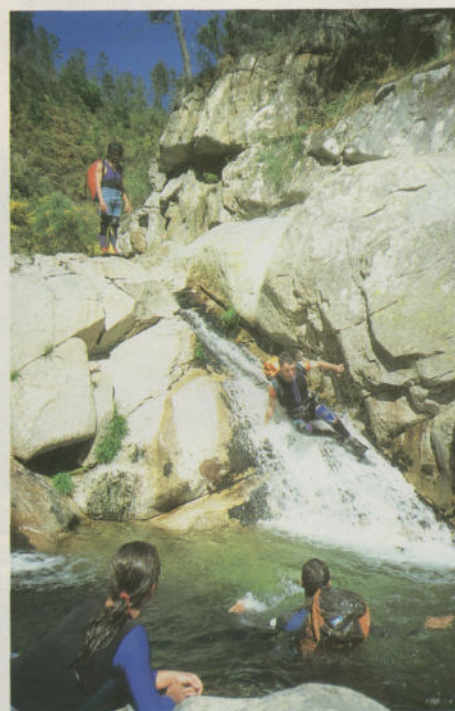
Mas continuemos em frente, ou melhor, para baixo, pois estamos perante o primeiro rapel que nos obriga a esticar 50 metros de corda em duplo (ou seja, a cascata tem cerca de 25 m de altura). Um, dois, três, lá vai um de cada vez descendo pela parede escorregadia, saltitando dentro do jorro de água fresca que nos limpa as ideias e até o espírito. Cá em baixo temos mais uma agradável piscina de água cristalina mesmo à espera de nos receber e fazer-nos companhia enquanto o resto do grupo "rapela" e desmonta a tralha.

A festa ainda agora vai no início pois a memória recente de um chuveiro tão agradável vai-se desvanecendo com a quantidade de belos saltos e escorregas que vamos fazendo até chegarmos à 2ª cascata, esta um pouco

mais alta e ainda mais bonita. Enquanto se prepara o rapel (e aqui todos os cuidados são poucos) vamos deixando vagar o nosso olhar pelas encostas abruptas cobertas de vegetação que servem de margens a este pequeno rio. Aqui é necessária uma corda para que nos limpa as ideias e até o espírito. E que prazer, que gozo nos dá esta descida pulverizada por milhares de partículas de frescura e boa disposição. Lanchamos na base da cascata, aliviando as mochilas e transferindo o peso das nossas costas para o estômago. Aproveitando esta nova sensação de equilíbrio, vamos andando e saltando pelo rio fora observando uma subtil mudança geológica do leito, onde o granito vai dando lugar a uma coisa mais xis-

rosa. Se a nossa excursão começou pela cabeça do Sr. Teixeira, neste momento estamos lá para os lados da cintura, e já constatamos que o nosso amigo ainda não tem barriga pois temos vindo sempre a descer, e os voos livres depois, aterramos numa espumosa piscina esverdeada e translúcida onde encontramos uma pequena marmitta que rebenrou no fundo e nos deixa mergulhar através dela provocando momentos de brincadeira e excitação dignos do nosso irrequerido Jardim Infantil.

Mas estes momentos levam a uma mais profunda reflexão: pois se este é o Sr. Teixeira não devia ter um... em vez de uma... coisa... enfim, de um buraco?... pois teremos que renovar o nosso português e começar



Toboggans naturais... e não é preciso dizer mais...

Umhas vezes estamos em cima, outras sentimo-nos mais em baixo



como os Franceses - a tratar alguns rios no masculino e outros no feminino!!

O ambiente é cada vez mais selvagem e mágico, tudo o que nos rodeia parece ter sido feito para encantar o nosso olhar. Este é um desporto que consegue aliar vários prazeres sensíveis, convidando a que a marcha seja vagarosa e quase nos obriga a descansar muito antes de nos sentirmos cansados, só para termos uma boa desculpa para estar sempre a parar.

Olhar, sentir a água cristalina a aliviar o calor, o silêncio, a adrenalina dos saltos que chegam a ter 8 m de altura, tudo se conjuga num ambiente perfeito.

Por altura dos joelhos (do Sr. Teixeira, ou será Senhora?) temos mais uma cascata: "a cascata". A mais pequena em altura, mas sem dúvida a maior em beleza, precipitando as suas águas de uma só vez numa enorme marmitta ladeada de fragas intransponíveis de onde escorrem farfipos verdes de heras e trepadeiras. O Rapel faz-se mesmo por dentro de água e para dentro dela, obrigando-nos a um pouco de natação, de preferência de costas para podermos ir apreciando o espectáculo que nos rodeia. São mais umas imagens do paraíso que nos irão acompanhar em mais uma semana aborrecida nos infernos que são as cidades.

Antes do final mesmo na mini-hídrica ainda nos entretemos a mergulhar de pranchas que a natureza produziu em pedra e madeira sem desconfiar que essa seria a sua utilidade para nós. Mas de todas as formas nós tínhamos pa-

Descer um rio em canyoning consiste numa actividade onde se conjugam os passeios a pé, a natação, descida de cascatas em rappel, escalada, toboggans e saltos para piscinas naturais de águas limpidas.

Mas se o canyoning pode ser um desporto ao alcance de todos, ele exige técnicas, equipamentos próprios e conhecimentos que permitam usufruir em segurança todos os prazeres (e não são poucos) que estas verdadeiras pérolas têm para oferecer. Além dos conhecimen-

tos técnicos de rapel, ascensão em corda, noções de segurança e primeiros socorros, quem pretender fazer canyoning tem de contar ainda com uma boa quantidade de material básico que aqui se enumera: fato de neoprene, ténis ou botas, impermeável, capacete, relógio, boudrier, um maillon rapide, um mosquetão c/ segurança, um descensor tipo "oito", um "longe" duplo com dois mosquetões nas extremidades, dois bloqueadores com mosquetões c/ segurança para ascensões pela corda (shunt, punho, basic, nós, etc), uma sangle para fazer um pedal, um canivete, um saco ou bidon estanque, uma mochila perfurada para as cordas, uma corda estática com comprimento de pelo menos duas vezes o maior rapel (com 9 a 11 mm), uma corda de segurança com pelo menos a altura do maior rapel (de 8 mm), um sortido de sangles, cordeletas, maillons, spits, plaquetas, entaladores, martelo, tamponnoir, isqueiro, um pequeno estojo de primeiros socorros e, claro, comida.

Para evitar tudo isto basta contactar uma empresa especializada neste tipo de actividade, por exemplo a Rafi'A'Ka - Tel.: 01 - 457 78 29 /Tele.: 0936 34 45 34 (que organiza também outros percursos de Canyoning nas serras do Gerês, Montemuro, Freita e Alvão).



Hipotermia

Por hipotermia entende-se a baixa de temperatura do corpo humano a 35°C. Na impossibilidade do corpo gerar calor suficiente de modo a repor o calor perdido numa imersão em água fria, inicia um processo de defesa em que, poupando sangue na circulação periférica, braços, pernas, superfície da pele, concentra a circulação nos órgãos vitais.

É claro que a hipotermia ocorre também aquando de uma exposição a uma atmosfera fria e, é acelerada se a essa temperatura ambiente se juntar uma chuva fria ou um vento que ajude a dissipar o calor do corpo (ver tabela). Mas consideremos a hipotermia em consequência dum banho ou de vários que é a forma predominante de acontecer entre nós, canoístas.

Poucos canoístas morrem de hipotermia, mas ela é um factor que contribui em muitas mortes por afogamento (Lime Bay 1995, 4 jovens canoístas mortos).

Na água, o corpo humano perde calor a uma velocidade 26 vezes superior do que perde numa exposição ao ar a uma mesma temperatura. Numa imersão em água a 10°C ou a 15°C, o tempo de vida do indivíduo está estimado entre 1 e 6 horas mas, este tempo poderá ser consideravelmente reduzido se o indivíduo estiver exausto.

Existem também alguns indivíduos de risco

acrescido como os indivíduos magros e as crianças, já que um corpo grande gera também mais calor.

Se a imersão em água fria, 10°C e menos, se fizer repentinamente, todo o processo de hipotermização se desencadeia muito rapidamente designando-se por hidrocução. O coração é levado a abrandar por um reflexo induzido pelo frio, mas não há prova que pare durante o tempo necessário para causar a morte. A morte por hidrocução é na realidade uma morte por afogamento porque, os membros perdem força e coordenação o que torna a vítima incapaz de realizar qualquer acção simples de salvamento como nadar ou simplesmente segurar uma corda.

Identificação

A hipotermia comporta duas fases identificáveis através dos sintomas de cada uma delas e que a seguir vamos descrever:

Fase 1

- Temp. do corpo até 32°C;
- Arrepios de frio que são tentativas vigorosas do corpo para produzir calor através do movimento;
- Palidez em resultado da constrição dos vasos periféricos para reduzir a perda de calor e concentrar o fornecimento de sangue aos órgãos vitais;
- Dificuldade na coordenação de movimentos;

- Falta de destreza;
- Dificuldade de manutenção dum rumo no kayak;
- Desânimo;
- Comportamento anormal.

Nesta fase, uma vez reconhecidos um ou mais sinais identificativos da situação, há que agir imediatamente porque, não sendo uma situação mortal, ela pode conduzir ou a um afogamento ou à passagem a uma hipotermia profunda, situações, essas sim, mortais.

Fase 2/Hipotermia profunda

- Temp. do corpo abaixo dos 32°C e em queda;
- Nesta fase da hipotermia, o indivíduo encontra-se inconsciente;
- O pulso e a respiração são imperceptíveis;
- Não tem arrepios;
- Este estado é na maior parte dos casos irreversível se o indivíduo não for evacuado para o hospital.

Antes de falarmos nos procedimentos a ter para com um indivíduo com hipotermia, convém salientar que a melhor maneira de lidar com este estado é a prevenção, através de:

- Uso de roupa eficaz na protecção do corpo à perda de calor. Use uma peça de forro polar por debaixo do anorak ou outra peça de roupa isolante térmica como por ex. a Lifa da Helly Hansen;
- Uso de chapéu ou gorro quente;

- Descanso, repouso;
 - Alimentação suficiente;
 - Evitar determinadamente a exaustão (através dum bom planeamento do que se vai fazer);
 - Manutenção de um moral elevado.
- Lembremo-nos que existe uma comprovada ligação entre desespero e hipotermia.

Tratamento

É vital que se reconheçam os primeiros sinais de hipotermia e, quando as condições são propícias ao seu aparecimento, devem ser procurados em nós próprios e nos outros membros que nos acompanham na descida ou travessia que estamos a levar a efeito, para podermos lidar com ela logo no seu início.

Os procedimentos a ter são no sentido de aquecer o indivíduo, fornecer-lhe o calor que, como já dissemos o seu corpo não tem possibilidade de gerar para o seu bom funcionamento:

- Parar de remar e ir para terra;
- Comer;
- Andar a pé acompanhado;
- O julgamento dum hipotérmico está afectado e alguns já se perderam enquanto tentavam aquecer-se;
- Procurar ou montar abrigo;
- Despir-lhe as roupas molhadas;
- Deitar o indivíduo de forma a que permaneça isolado do chão;

- Não interessa deitar a vítima dentro de um saco cama porque o isolamento do saco impede que se lhe forneça calor;
- Acender uma fogueira e nela aquecer roupa molhada que uma vez aquecida deve ser colocada na cabeça, no pescoço, nos lados, no peito e nas virilhas do sinistrado;
- Deitá-lo de lado e "ensandwichá-lo", colocando-se dois indivíduos um atrás e outro à frente a ele encostados por forma a transmitir-lhe o calor que, como já dissemos, o corpo dele não consegue gerar;
- Evitar a circulação de ar no abrigo para que se produza uma atmosfera ambiente quente, para o que pode contribuir acender um fogueiro;
- Acalmar o indivíduo.

Na hipotermia profunda, não se devem dar líquidos nenhuns à vítima, sobretudo quentes ou alcoólicos, até que a temperatura do corpo volte ao normal e, muito menos a alguém que esteja inconsciente. Uma bebida quente pode estimular o abandono do sangue quente dos órgãos vitais onde ele é mais necessário.

É de evitar qualquer actividade física, que trará o sangue frio das extremidades para o centro do corpo, matando uma vítima que tenha já iniciado a sua recuperação.

Quanto mais avançado é o estado de hipotermia, menos garantias de sucesso têm as técnicas de reaquecimento que podemos praticar

no campo.

Se o indivíduo chegou a um estado de profunda hipotermia, até chegar socorro médico ou até ser evacuado para o hospital, deve-se proceder como até aí e todo o movimento da vítima deve ser evitado.

O indivíduo caiu num estado de metabolismo muito fraco, no qual o organismo trabalha num mecanismo de sobrevivência a uma temperatura muito baixa. Há poucos sinais de vida. Nesta altura, o maior perigo é que o coração entre em fibrilação, que é um ritmo cardíaco ineficaz, entenda-se, que não serve para bombear o sangue.

Qualquer movimento repentino efectuado com o sinistrado nesta altura, bem como um rápido aquecimento ou somente o acto de sentar o indivíduo, são suficientes para desencadear a fibrilação.

É controversa a aplicação de massagem cardíaca em hipotérmicos profundos dado que, esta técnica pode desencadear um processo de fibrilação e, porque, atrasa o processo de evacuação do sinistrado.

Por último, a propósito da hipotermia mas por qualquer outra razão: Previna, esteja atento, identifique em si ou nos seus companheiros algo de anormal e actue com serenidade e determinação, não entre em pânico. ✎

Texto: Carlos Abreu



Fotografia: Rui Calado

Canoagem e Fotografia

Quando vemos alguém que desce um rápido em kayak ou canoa, podemos antever o seu gozo, o seu prazer. Tirar-lhe uma fotografia é partilhar desse gozo e, se a fotografia ficar boa, é também o nosso troféu. Mas enquanto os canoístas trocam normalmente as suas opiniões e conselhos, os fotógrafos tendem a não partilhar as suas experiências e, alguns, envolvem o assunto numa aura de mistério. Uma boa fotografia não é assim tão difícil de conseguir e, com um pouco de bom senso e prática, podemos obter a nossa própria obra prima. Entenda-se aqui por bom senso o correcto uso da máquina já que, tratando-se de uma máquina, não lhe podemos exigir que faça ela mesma aquilo que nós sabemos fazer.

As câmaras compactas não são o ideal para fotografar canoagem, em parte por causa do grande ângulo das suas lentes e, ainda, porque a intervenção do fotógrafo numa fotografia com esse tipo de máquina é mínima. Este texto destina-se, pois, essencialmente para quem usa máquinas SLR.

Nitidez

Se não consegue uma boa nitidez em todas as suas fotografias, isso deve-se provavelmente a uma de três razões:

1) Movimento do sujeito. Para "congelar" um canoísta que se desloca numa trajectória perpendicular em relação a nós, teremos de utilizar uma velocidade de cerca de 1/500s. Até em deslocação lenta necessitamos de, pelo menos, 1/125s para obter uma boa imagem "pa-

rada" do canoísta. O problema em relação ao que acabámos de dizer põe-se quando a luz ambiente não é suficiente, mas mesmo nestas condições, o canoísta é fotografável. Imagine uma prova de slalom; há momentos em que ele estará a manobrar em torno de uma "porta", ele continua a mover-se depressa mas não avança em relação a si podendo aí ser utilizada uma velocidade mais baixa. Consiste em acompanhar a trajectória do canoísta através da máquina e disparar num momento pré-determinado. Nestas fotografias o fundo aparecerá tremido o que serve para acentuar a ideia de velocidade da embarcação. Com esta técnica podem ser utilizadas velocidades muito baixas. Por isso, e para não deixar que o canoísta saia da imagem enquanto se prime o dispa- ➤



Fotografia: Luis Quintanilha



Fotografia: Octávio Almeida



rador, continue a acompanhar a trajetória dele, mesmo quando não o vê porque o espelho da sua SLR se levantou.

2) Tremor da câmara. Depende de três fatores: velocidade de obtenção, distância focal da lente ou problemas com o fotógrafo. Agarre corretamente a sua máquina, suporte-a com a sua mão esquerda que serve ainda para focar e controlar as aberturas e não trema quando carregar no disparador. A velocidade de obtenção é aquela que você selecionou e não será mais rápida se você esmagar o botão ansiosamente. Retire cuidadosamente a folga do curso do disparador e dispare sem pressas.

3) Desfocagem. A desfocagem diferencia-se do tremor porque nas fotos em que o sujeito está desfocado acha-se sempre algo na fotografia que ficou focado, enquanto no tremor, toda a imagem está borrada por igual. Assim, aconselhamos a focar previamente nos pontos da paisagem onde sabe que se irá passar algo interessante. A alternativa é, ir focando sempre com o sujeito enquadrado. Esta técnica exige muito mais experiência e conhecimento do material utilizado dado que nem todas as objectivas focam até ao infinito no mesmo sentido, mas tem a vantagem de estar sempre preparado para "agarrar" qualquer coisa não prevista antecipadamente.

Profundidade de campo

A distância focada numa imagem é controlada pela abertura da lente. A essa distância focada chama-se profundidade de campo e esta será tanto maior quanto mais pequena for a abertura utilizada, por exemplo F16. Podemos tirar partido desta situação para conseguir uma boa imagem, uma vez que utilizando

uma grande profundidade de campo se obtém uma foto nítida de tudo o que está entre os limites desse espaço. Contrariamente, uma grande abertura, por exemplo F4, obrigando-o a focar muito bem sobre o que pretende fotografar, vai na imagem final fazer recair toda a atenção sobre o sujeito da fotografia tornando todos os restantes pormenores menos óbvios. Portanto convém ter em mente a relação entre a velocidade de obtenção/abertura do diafragma: a uma alta velocidade, corresponde uma grande abertura; a uma velocidade lenta uma abertura pequena.

A profundidade de campo, depende ainda da ampliação da imagem. Quanto maior é o tamanho do motivo na imagem, menor é a profundidade de campo. Não interessa se essa ampliação é conseguida através da apro-

ximação ao sujeito se pelo uso de teleobjetivas, a profundidade de campo será a mesma. Para si que pretende que o canoísta que quer “congelar” lhe preencha o negativo, aconselhamos vivamente que se aproxime dele o mais possível, mesmo que para isso tenha de se meter dentro de água. Atenção que, se a sua máquina não for preparada para o “banho”, ela corre sérios riscos de se avariar, apanhando água. Por outro lado, e desde que não seja em provas, poderá, por exemplo, pedir aos canoístas que treinem que se aproximem de si. Eles não tendem a ser envergonhados e necessitam de pouco encorajamento para demonstrar as suas habilidades.

Se atingiu o limite da aproximação sem obter o resultado pretendido, então terá de utilizar uma teleobjectiva. Os problemas que se põem com o uso destas lentes são, como já dissemos, a sua pouca profundidade de campo, o risco de "tremer" ou ainda a pouca luminosidade de algumas e o seu peso. Um Zoom 70-210mm será a melhor solução de compromisso.

Exposição incorrecta

Outro grande problema das fotografias, talvez o mais comum, será o das exposições incorretas. Fotografias subexpostas ou sobreexpostas têm por vezes interesse, mas tornam-se um problema quando são a maioria ou quando acontecem sem nós querermos. Os sistemas de leitura da luz das máquinas são gerais de forma a comporem uma imagem equilibrada, mas quando confrontados com altos contrastes, são facilmente enganados. Os problemas ocorrem quando o sujeito da fotografia está rodeado de grandes zonas de luz ou sombra, provocando grandes contrastes. Por exemplo,

se o seu canoísta estiver rodeado por zonas claras, a máquina tenderá a subexpô-lo registando-o em extremo como uma silhueta. Nestas condições, o que poderá fazer é colocar a máquina em manual e ajustar a relação velocidade/abertura de forma a deixar entrar mais luz ou, actuar em automático sobre o registo da sensibilidade do rolo de forma a informar a máquina que está a operar um filme menos sensível do que na realidade está, o que resultará numa velocidade de obtenção mais lenta. Se tiver uma teleobjectiva, tente obter uma leitura "spot" sobre o sujeito e transfira-a para a máquina com que está a trabalhar. Alternativamente, olhe à sua vot e procure algo com um tom idêntico ao do canoísta para fazer uma leitura comparada. Em alternativa, ainda, e com a máquina em automático, obtenha três imagens fazendo variar as aberturas uma para cima e outra para baixo daquela proposta pela máquina, para além desta mesma. Os filmes reversíveis são suficientemente tolerantes a estas pequenas manigâncias e mesmo os slides e o filme a preto e branco podem ser trabalhados a velocidades mais altas do que as recomendadas pelos fabricantes, se forem processados de forma compatível. Se isto lhe acontecer, avise o laboratório onde revelar os seus rolos. Da nossa experiência propomos a velocidade de 200 ASA para uso normal.

Conselhos úteis

As seguintes sugestões, podem ajudar a melhorar as suas fotos:

- 1) tente não colocar o sujeito mesmo no meio da imagem, a menos que se trate de um grande plano ou retrato;
- 2) se o canoísta se desloca de um lado para o outro da imagem, arrume-o mais junto ao lado do donde provém para que assim ele tenha espaço para se "mover" na imagem. Se ele se desloca da direita para a esquerda, por exemplo, e se o colocar à esquerda na imagem, dará a impressão, a quem vir a foto que o fotógrafo teve muita sorte em ainda o ter apanhado;
- 3) fotografe os canoístas de frente de modo a apanhar-lhes a expressão do rosto. Caras, mesmo as mais feias, transmitem concentração, gozo, medo, etc., o que enriquece ainda mais o seu troféu;
- 4) na mesma linha tente *fotografar as faces bem iluminadas e sem a interposição dos braços ou da pagaia*, o que é frequente acontecer enquanto os canoístas manobram;
- 5) tire "montes" de fotografias. Elas dar-lhe-ão prática. Tente lembrar a técnica com que tirou cada uma delas para poder repetir os seus sucessos e corrigir erros cometidos. Seja exigente consigo. É melhor mostrar aos seus amigos cinco boas fotos do que vinte vulgaridades.

Finalmente: não é realmente importante saber a opinião dos outros sobre o seu trabalho; se você está contente com ele isso é que importa. ✱

GPS Magellan 2000

FRUTO DE UMA AVANÇADA TECNOLOGIA
O GPS 2000 REVOLUCIONA A NAVEGAÇÃO

- 17 horas de autonomia com 4 pilhas AA
- Antena interior de alta sensibilidade
- Ecrã à prova de riscos
- Iluminação para utilização nocturna
- 4 ecrãs gráficos de navegação
- Menus de rotas e pontos em memória



REPRESENTANTE ESCLUSIVO

NAUCOM

Telecomunicações, Lda

Edifício Liscont. 1.^o • Cais de Alcântara • 1350 LISBOA • ☎ (01) 397 00 85 • Fax (01) 397 37 32



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



Malafosse

Um rápido que passa depressa

Pelo menos foi o que todos sentimos depois de mais uma rápida incursão pelos Alpes Franceses, para participar em mais um puro e duro duelo de loucos furiosos montados em topolinos - o Topo Malafosse Trophée. Pela segunda vez consecutiva, uma equipa Portuguesa entrou nesta prova que se realizou nos dias 16 e 17 de Agosto em Briançon. Desta vez estivemos 5 canoístas a defender as nossas cores com toda a garra que pudemos e conseguimos mesmo um resultado acima do esperado (não, não digo qual foi...), tendo em conta que nos debatemos contra 100 dos melhores especialistas em Topolino de França, Bélgica, Alemanha, Itália e Inglaterra. Pelo menos conseguimos defender um recorde batido já o ano passado: 2.000 Km de ida e outros tantos de volta para estarmos presentes!!!

A prova de Domingo decorreu no mais famoso "rápido" dos Alpes - o "Malafosse" - situa-

do na parte alta do rio Durance e impressionante pela sua espectacularidade e dificuldade (Classe V e VI numa escala de... VI!!!).

A prova de Sábado (à noite), ela própria também muito especial foi igualmente difícil já que envolveu muito líquido, mas este um pouco mais avermelhado e de origem lá para os lados de Borgonha... e um concerto de Blues... tanto quanto eu me lembro...

Bem... huummm... todos os concorrentes eram obrigados a navegar nesse kayak tão especial que é o Topolino, considerado mesmo uma verdadeira modalidade à parte dentro da canoagem, tratando-se do barco mais pequeno do Mundo, com apenas 2, 20 m de comprimento, e a prova funcionou em eliminatórias, descendo dois concorrentes de cada vez (num sítio onde já não é fácil navegar sózinhos). Depois de cada descida - e este é o mais difícil da prova - há que carregar o barco às costas por um caminho acima uns simpáticos

800 metros. Os finalistas acabam por fazer esta pequena viagem mais de 10 vezes... o que totaliza a módica quantia de 8 Km!!!!

A sensacional prova atrai sempre uns bons milhares de pessoas àquelas margens, fazendo-nos sonhar com uma coisa assim cá pelo nosso país... quem sabe um dia...

Esta foi a 4ª edição do Malafosse, organizada com muita eficácia e imaginação prodigiosa pelo Grupo de Canoagem extrema de Briançon - Casques à Boulons - óptimos canoístas sempre prontos a mostrar-nos os muitos e belos rios da região.

Uma equipa da RTP acompanhou toda a viagem, que só se tornou possível graças ao apoio incondicional da "Avis Fleet Services Portugal".

Para o ano vai haver mais e esperamos levar daqui uma horda incontrolável de Topomaníacos. ✕

Texto e fotografia: Rui Calado



Nocturna

É com alguma apreensão, que vejo a data a aproximar-se e o tempo não quer melhorar. Tínhamos combinado para Julho, por ser já tempo quente, mas este parece querer pregar-nos a partida. Durante a semana a azáfama do costume, o Micael já telefonou de Minde a confirmar que vinha mais o seu grupo, o Artur vem do norte e do sul o Vasco e a Luisa, cá de Abrantes somos mais alguns. Ao todo perfazemos 18 e kayaks são 11, é este o grupo que se juntou na Albufeira do Castelo do Bode, para fazer uma tirada nocturna. O objectivo é essencialmente o convívio e tentar uma primeira amostragem das condições para fazer uma nocturna com o maior número de pessoas.

Com algum atraso chegamos ao local de saída e neste entardecer um pouco ventoso, é de encher o olho, a boa disposição que reina no conjunto. Uns trazem a palamenta completa e demoram mais a prontarem-se, para "galo" de outros que já na água e impacientes esperam. Não há um rumo definido, entra-se e sai-se no mesmo sítio, pretende-se que a con-

versa e a troca de experiências funcionem. Resta pouco tempo de luz, aliás o sol põe-se muito rapidamente atrás dos montes e tanto o céu como a água têm já aquele tom alaranjado que se reflecte nas embarcações, dando-lhes um aspecto de contra luz que me agrada. Depois da reunião dos retardatários, o grupo está agora todo junto e pagaiamos no meio do braço, em direcção à Ilha da Cabeça Gorda. Pelo caminho e aproveitando os últimos raios de Sol, vou tirando umas fotografias. Enquanto esperamos por mais dois que se atrasaram, a noite cai completamente e acendem-se os frontais, assim como se quebram os bastões de luz química em jeito de sinalização da nossa presença. Alguém repara que apesar de todos termos os coletes vestidos, apenas um dos coletes possui reflectores, penso ser este um sinal menos para quem os fabrica; e nós utilizadores temos que nos tornar mais exigentes nestes pequenos pormenores, que me parecem importantes.

Com o avanço da "escura", o vento desaparece e apesar da temperatura do ar estar um

pouco abaixo do desejado, todos estamos contentes e resolvemos reagruparmo-nos para juntos apreciarmos o céu estrelado, as luzes das aldeias vizinhas e ingerirmos uma pequena "bucha".

Nesta altura a coluna fragmenta-se e cada um pagaia mais ou menos por sua conta, qual elemento de um "Comando Hubert" que pela calada da noite executa a sua missão. Mais ou menos duas horas depois, os primeiros chegam ao ponto de partida. Alguns amigos vieram assistir à chegada e dizem, eles, ser bonito o efeito de tanta luz e colorido. Neste final de passeio e já com kayaks na margem, o movimento é enorme, uns vestem-se, ouvem música, experimentam e trocam de embarcações, outros ainda, regalam-se com a temperatura da água que nesta altura ronda os 23°C.

No fim, e porque havia quem ainda tivesse uma viagem de regresso pela frente, deslocámo-nos a um bar perto do local, onde se re-carregaram as energias gastas nestas horas bem passadas. ✕

Texto e fotografia: João Laia

S MUNDO SUBMERSO

Data	Semana	PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.
1	Q	02:43	3,6	14:59	3,7	08:17	0,8	20:38	0,7
2	Q	03:14	3,7	15:30	3,7	08:48	0,7	21:07	0,7
3	S	03:44	3,7	16:02	3,7	09:19	0,7	21:36	0,7
4	S	04:16	3,7	16:34	3,6	09:49	0,7	22:06	0,8
5	D	04:48	3,6	17:07	3,5	10:22	0,8	22:37	0,9
6	S	05:22	3,5	17:43	3,4	10:56	0,9	23:12	1,1
7	T	06:00	3,4	18:26	3,2	11:37	1,1	23:54	1,3
8	Q	06:49	3,2	19:26	3,0	-	-	12:29	1,3
9	Q	08:01	3,1	20:50	2,9	00:53	1,4	13:50	1,4
10	S	09:23	3,1	22:10	3,0	02:32	1,5	15:27	1,4
11	S	10:37	3,3	23:18	3,3	04:02	1,4	16:40	1,1
12	D	11:41	3,5	-	-	05:07	1,2	17:39	0,9
13	S	00:18	3,5	12:38	3,8	06:02	0,9	18:31	0,6
14	T	01:11	3,8	13:32	4,0	06:51	0,6	19:19	0,4
15	Q	02:01	4,0	14:22	4,2	07:38	0,4	20:04	0,3
16	Q	02:47	4,1	15:09	4,2	08:24	0,3	20:48	0,2
17	S	03:32	4,2	15:55	4,2	09:08	0,3	21:30	0,3
18	S	04:16	4,1	16:39	4,1	09:51	0,4	22:11	0,5
19	D	04:59	4,0	17:24	3,8	10:35	0,6	22:53	0,7
20	S	05:44	3,8	18:12	3,6	11:22	0,8	23:39	1,0
21	T	06:33	3,5	19:05	3,3	-	-	12:17	1,1
22	Q	07:30	3,3	20:08	3,0	00:34	1,3	13:28	1,4
23	Q	08:36	3,1	21:18	2,9	01:50	1,6	14:47	1,5
24	S	09:46	3,1	22:29	2,9	03:11	1,6	15:58	1,5
25	S	10:53	3,1	23:31	3,0	04:19	1,6	16:58	1,4
26	D	11:50	3,2	-	-	05:16	1,4	17:48	1,3
27	S	00:21	3,2	12:37	3,4	06:02	1,3	18:29	1,1
28	T	01:01	3,4	13:17	3,5	06:42	1,1	19:04	1,0
29	Q	01:37	3,5	13:53	3,6	07:17	1,0	19:37	0,9
30	Q	02:11	3,6	14:28	3,7	07:51	0,9	20:09	0,8
31	S	02:44	3,7	15:02	3,7	08:23	0,8	20:40	0,8



Nômadas

Turismo de Aventura Lda. Telex: (01) 9887923 (20h00) - 0936 73868

RAFT 'A'KA

**Canyoning
e outras aventuras.**

➔ Rua Frei Hermano da Câmara, Torre 1-5º C - 2776 Carcavelos
Tel/Fax: 01-457 78 29 Telem: 0936 34 45 34

MUNDO SUBMERSO

Introdução
Café Göttsche

nitrox
austrália
lanterna
raggio
filmes
fotosub
cambater
o frio na água sub

A pedra prometida

**A PRIMEIRA
E ÚNICA REVISTA
PORTUGUESA
DE ACTIVIDADES
SUBAQUÁTICAS**

CUPÃO DE ASSINATURA ANUAL

MUNDO SUBMERSO

NOME: _____
MORADA: _____
LOCALIDADE: _____ C. POSTAL: _____ TELEFONE: _____
PROFISSÃO: _____ DATA NASC.: _____ Nº CONTRIBUINTE: _____
ASSINALA COM UMA CRUZ A FORMA DE PAGAMENTO:
☐ Envio cheque Nº _____ Banco _____
No valor de 5.000\$00 à ordem de: Lobo do Mar, Lda.
☐ Autorizo débito no Cartão ☐ VISA ☐ MASTER/EUROCARD  
Nº

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 Validade

--	--	--

Assinatura _____
☐ Vale CTT Nº _____ N.º Contribuinte _____

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

INUK



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



VOYAGER SEA II



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



NELO

ZEPPELIN



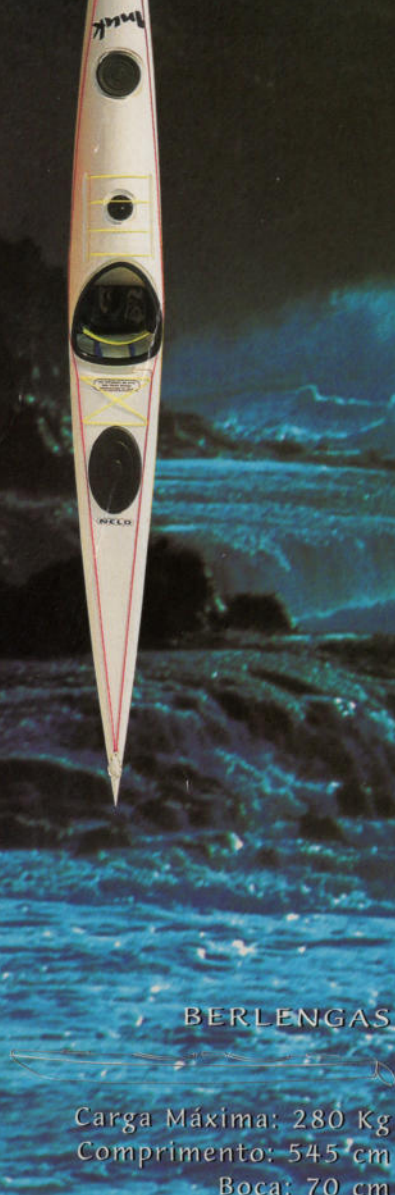
Carga Máxima: 200 Kg
Comprimento: 520 cm
Boca: 75 cm



BERLENGAS



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



AZORES



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



AMASSALIK



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

