

PAGAIA

A photograph of two kayakers in a pool. The kayaker in the foreground is wearing a red helmet and a red life vest with the number 8. The kayaker in the background is wearing a blue helmet with the number 6 and a blue life vest with the number 6. They are both holding paddles and appear to be in motion. A yellow buoy is visible in the water.

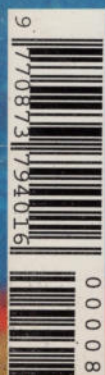
Passeio
RIO MINHO

Técnica
O TREINO

Roteiro
SANTA LUZIA

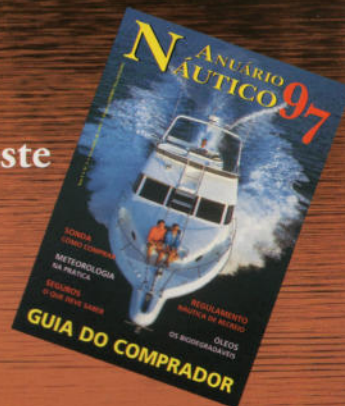
DESTINO

Ilha de Santa Maria

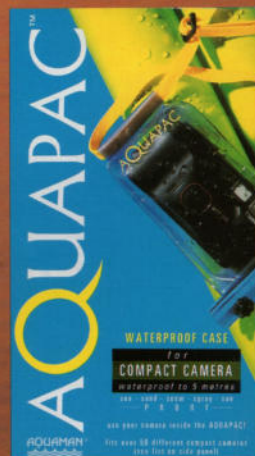


VENHA NAVEGAR CONNOSCO

Assine a **PAGAIA** e ganhe este



Promoção (Stock limitado)



CUPÃO DE ASSINATURA ANUAL

PAGAIA

NOME: _____

MORADA: _____

LOCALIDADE: _____ C. POSTAL: _____ TELEFONE: _____

PROFISSÃO: _____ DATA NASC: _____ Nº CONTRIBUINTE: _____

ASSINALE COM UMA CRUZ A FORMA DE PAGAMENTO:

☐ Envio cheque Nº _____ 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 ☐  ☐ 

Nº Validade

Assinatura _____

☐ Vale CTT Nº _____ Nº Contribuinte _____

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

Sumário

14 TÉCNICA
O Canoísta e o seu Equipamento

16 TÉCNICA
Pagar sem cansar

18 CRÓNICA
Volta à Ilha de Stª. Maria

25 ROTEIRO
Barragem de Santa Luzia



Fotografia:
Vasco de Melo Gonçalves

Editorial

A União faz a força

Esta é uma máxima que poderá ser aplicada a todos os praticantes de Turismo Náutico em kayak ou canoa.

A necessidade de uma união entre canoístas, que praticam Canoagem na sua vertente de lazer, é urgente. Esta urgência prende-se com múltiplos factores que deveremos analisar com cuidado.

Ao nível do Regulamento da Marinha de Recreio, o kayak não é considerado uma embarcação de recreio e, por isso, não existe regulamentação sobre a sua utilização e normas de segurança. Este estado de coisas provoca situações ambíguas quando, por exemplo, queremos sair para o mar e as autoridades não sabem avaliar as capacidades dos kayaks de mar. Se nos unirmos e nos organizarmos poderemos formar um grupo de pressão com credibilidade e com sentido pedagógico perante legisladores e autoridades marítimas. Os kayaks ao serem considerados embarcações de recreio ficariam abrangidos por nor-

mas específicas de fabrico e segurança, em perfeita harmonia com a restante comunidade europeia.



Fotografia: João Luís

Esta "Associação" poderá, eventualmente, elaborar um calendário nacional de concentrações sem sobreposição de datas. Concretização de contactos com outras congéneres europeias, com vista a um intercâmbio de experiências e desenvolvimento de projectos comuns. Os canoístas ao unirem-se e formarem uma entidade que os representa terão força negocial para assuntos importantes como, a qualidade das nossas águas e o futuro dos nossos rios.

Estas são algumas das vantagens que vejo nesta união. A vossa opinião é importante. Não deixem de a expressar através de carta ou via E-mail.

Vasco de Melo Gonçalves

PAGAIA

<http://www.pagaia.pt>

Propriedade
LOBO DO MAR Sociedade Editorial, Lda.

Empresa Jornalística Nº 220348

Contribuinte Nº 503341134 • Capital Social: 402.000\$00

Gerência: Pedro Escaja Gonçalves

Vasco de Melo Gonçalves

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, Tiago Kayak Clube, Luís Quinta, João Ogando e Rui Calado

Revisão de Textos: Luísa Mendes

Departamento Gráfico: Miguel Pereira Gonçalves

Correspondência: PAGAIA • Apartado 40 • 2780 OEIRAS

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:
Sogapal, Lda. • Casal da Fonte • Porto de Paiz
2675 ODIVELAS • Tel. (01) 479 01 42 • Fax: 478 02 26

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

Direitos reservados de reprodução fotográfica ou escrita para todos os países.
Depósito Legal Nº 102456/96
Registado na Secretaria-Geral do Ministério da Justiça sob o Nº 120111

PORTITOURS Emoção e Aventura

A Portitours realiza com o apoio do Clube Expedição diversos programas de aventura entre os quais passeios de canoa no rio Arade. O passeio percorre cerca de 12,5 quilómetros na ribeira de Odelouca e o rio Arade, demorando a realizar cerca de três horas a três horas e meia. O programa inclui canoas e kayaks (1 e 2 lugares) com respectivos acessórios, guia, transfers para o local de partida, snack e seguro ao preço de 4 000\$00.

Para além do programa de Canoagem, a Portitours oferece ainda actividades de Caminhada, Biciclete de Montanha, Jeep 4X4 e outras actividades para grupo.

Para mais informações contactar através:
Tel. 082 417978 / Fax. 082 412385.



SWATCH

Relógio oficial da EXPO'98

A Swatch está presente como Marca Oficial da EXPO'98. Esta presença terá duas frentes de acção: através do Swatch Access especial Adamastor, o relógio oficial da feira, que é simultaneamente relógio e bilhete de acesso à exposição, e através de um pavilhão Swatch.

O Swatch Access Adamastor foi especialmente desenhado para a EXPO'98. O relógio facilita o acesso ao recinto da exposição uma vez que o microchip próprio deste tipo de relógios (Access), vem pré-carregado com um bilhete de um dia.

O relógio encontra-se disponível com ou sem bilhete pré-carregado. Depois de usado, o relógio com bilhete pré-carregado pode ser usado e recarregado, quantas vezes se quiser.

O custo do relógio sem bilhete é igual a qualquer outro Swatch Access: 8 300\$00. O custo do relógio com bilhete é igual ao preço do re-



lógio mais o preço do bilhete de um dia, 5 000\$00, totalizando 13 300\$00.

Uma percentagem do valor total conseguido com as vendas do Adamastor será doada ao World Wilde Fund, para um programa especial de protecção e defesa do Oceano Índico ao largo de Moçambique.

RUMOS DE BASTO

Passeios alternativos

A empresa Rumos de Basto organiza, ao longo de todo ano, passeios alternativos para grupos, com um ou mais dias de duração e por sítios de rara beleza (a região de Basto é limitada a norte pelas serras da Cabreira e do Barroso, a oeste pela da Lameira, a sudoeste pela do Marão, a este pela do Alvão e a sul pela Aboboreira).

São diversas as modalidades envolvidas nas actividades desta empresa: Rafting, bicicleta de montanha, canyoning, caminhadas, T.T. motorizado, orientação e obstáculos com cordas. Para mais informações poderá contactar a Rumos de Basto através do Apartado 12 - Briteiro / 4890 Celorico de Basto; Tel. 055 322490 e Fax. 055 322840.



EXPO'98

Bilhetes já à venda

Já estão à venda os bilhetes que darão acesso ao recinto da Exposição. Os vários tipos de bilhetes podem ser adquiridos em toda a rede de dependências da Caixa Geral de Depósitos e Banco Nacional Ultramarino, em Portugal e no estrangeiro.

Para quaisquer informações relativas às modalidades de entradas e respectivos preços ligar entre a 8h00m e as 20h00m para:

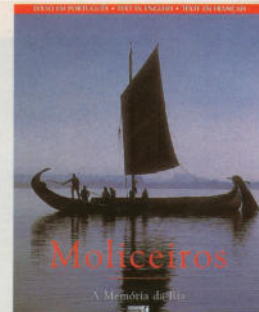
- 0808 209898 / linha azul nacional para esclarecimento do público em geral (tarifa de chamada local);
- (351 - 1) 8680426 / para vendas por grosso (sector de turismo, empresas);
- (351 - 1) 8681800 / escritório central de ticketing.

LIVRO

Moliceiros - A Memória da Ria

Acaba de ser editado pela Quetzal Editores uma magnífica obra intitulada Moliceiros - A Memória da Ria. Trata-se de uma edição trilingue de autoria da Ana Maria Lopes com fotografia de Paulo Godinho.

A autora é desde Novembro de 1990 Directora do Museu Marítimo e Regional de Ilhavo, onde concebeu diversos catálogos das exposições "Retrospectiva João Carlos", "Dos Dóris, despojos dos homens e do mar", "Faina Maior" e "A nossa Ria". Publicou, com Francisco Marques, Faina Maior - A Pesca do Bacalhau nos Mares da Terra Nova (Quetzal, 1996). Paulo Godinho nasceu em Aveiro em 1971, licenciou-se em Engenharia Informática na Universidade de Coimbra. Já foi distinguido com vários prémios, tanto em concursos de fotografia como de vídeo. O livro, com cerca de 200 páginas, está dividido em 7 capítulos onde são tratados temas como a construção do barco, a decoração, legendas dos moliceiros, o bota-abaxo, a faina do moliço e o moliceiro e as festas locais.



TURNAUA

Aventura e Lazer

Turnauca - Turismo e Aventura na Água e não Só é uma empresa especializada na organização de eventos de desportos de aventura e lazer. Nesta primeira fase, a realização de descidas e expedições em kayak (tem material para alugar) e passeios, expedições e road-book em BTT. O rio Vouga no seu trecho entre Pessegueiro do Vouga e Sernada é o primeiro destino, estando já em fase de preparação outros programas. Para mais informações: Luís Carneiro / Tel. e Fax. 034 383120; Tel. 02 7825775; Tm.0936 792027.

INTERNACIONAL

Salões Náuticos

- ALEMANHA
Salão Internacional de Berlim de 15 a 23 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
METS Amsterdão de 18 a 20 de Novembro

METÁGUA

Em várias frentes

A empresa Metágua acaba de ser nomeada importadora exclusiva, para Portugal, do fabricante francês de kayaks e equipamento de canoagem Boreal. É a sequência lógica de um ano de actividade em que esta empresa desenvolveu um trabalho para implantação da marca no mercado nacional.

Esta empresa, desenvolve um trabalho intenso na especialidade do Kayak-Polo equipando quatro das cinco melhores equipas nacionais (incluindo os campeões nacionais) com o seu modelo "Boogy", da Boreal.

Paralelamente à comercialização de equipamento, a Metágua desenvolve a sua actividade em dois sectores distintos: Cursos e Actividades de Lazer.

Em colaboração com o Clube Desportivo de Paço d'Arcos desenvolveram um curso de Canoagem com a duração de 3 meses, onde são ministrados conhecimentos práticos e teóricos.

Nas actividades de Lazer, as descidas de rios (Zêzere e Guadiana), o rafting no rio Paiva, percursos de mar e férias desportivas (canoagem, btt, remo, vela, orientação) são algumas das propostas da Metágua.

Para mais informações: Tel. 01-868 4910 / 868 0845 e Fax. 01-868 1568.



AMIGOS DO MAR

Dinamiza Canoagem de Aventura

Prosseguindo os seus objectivos de ocupação dos tempos livres juvenis, a Associação Amigos do Mar, sediada em Viana do Castelo, adquiriu recentemente embarcações para a prática da canoagem.

Face à situação geográfica das suas instalações, Marina de Viana, os jovens terão um contacto privilegiado com as águas do rio Lima mas, já estão planeadas descidas dos rios Minho, Lima e Cávado. Está em fase de estudo e após um aprofundamento dos conhecimentos técnicos dos jovens, a organização de expedições nomeadamente no Douro Internacional e noutras regiões fluviais da Península Ibérica.

Para quem estiver interessado em participar nestas aventuras ou queira conhecer esta Associação deverá fazê-lo através do número de telefone 058-827427.

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 0999 • Fax: (01) 466 06 19

Em franca evolução

O maior fabricante nacional de kayaks Nelo está em franca evolução. A ligação à grande rede de comunicação que é a Internet é já uma realidade e os canoístas poderão ter acesso à página da Mar Kayaks através do endereço: <http://mar-kayaks.pt>.

Está, também, num estado avançado os trabalhos de preparação para a abertura de uma nova unidade fabril que se localizará no centro do país. Esta nova fábrica,

resulta do aumento significativo das exportações de embarcações bem como, uma resposta às exigências do mercado nacional.

Ainda com mercado nacional em mente, Manuel Ramos (Nelo) o responsável da Mar Kayaks, vai lançar um clube de marca com a finalidade de estreitar as relações fábrica clientes.

CIRCUITO INTERNACIONAL
Kayaks de Mar

A quarta prova do Circuito Internacional de Kayaks de Mar / Camy 97 realizou-se na Baía de Laredo, em Espanha. Esta prova reuniu 50 embarcações, num total de 80 atletas com a representação portuguesa a obter o primeiro lugar por equipas e a tripulação portuguesa Bárto Azevedo / Marcelino Silva (K2) a conquistar o primeiro lugar em absoluto batendo, mesmo, o recorde da prova com o tempo 21.18 m.

Quanto ao percurso, ele foi misto (turismo / competição) com 30 quilómetros de extensão dos quais 6 em competição.

Classificações: K2 sénior (masc.) - 1º Bárto Azevedo/Marcelino Silva; K1 sénior (masc.) - 1º José Oronoz (Esp.); K2 veterano (masc.) - 1º Ubaldo Urduñigo/Jo-seba Saías (Esp.); K2 júnior (masc.) - 1º Cláudio Correia/João Ferreira; K2 misto - 1º Artur Ferreira/Marília Ferreira; K2 sénior (fem.) - 1º Mª. João Azevedo/Amélia Gonçalves; K1 sénior (fem.) - 1º Luisa Azevedo.



VIKINGS

Assembleia Geral

O recém criado Clube Vikings, realizou a sua primeira Assembleia Geral para a eleição dos seus corpos sociais. Este Clube pode funcionar como exemplo do que poderá ser feito ao nível nacional, a criação de pequenos clubes vocacionados para o Turismo Náutico e com grande dinâmica.

Para quem quiser contactar os Vikings poderá fazê-lo para: Praceta Fontelos, 44 / 4430 Oliveira do Douro; Tel. 02 7825775 e Tm. 0936 792027.



FREELANDER

Camel Trophy tierra del Fuego'98

A Land Rover e a Worldwide Brands Incorporated (WBI), anunciaram que o novo Freelander será a viatura oficial do Camel Trophy Tierra del Fuego'98. Cada uma das vinte equipas oficiais conduzirá um Freelander e terá como veículo de apoio um Defender 110. Em 1998, a prova vai aventurar-se pelo extremo sul do continente americano, desde Santiago até ao cabo Horn. Ao longo da jornada, os Freelanderer, atravessarão a Terra do Fogo, cruzarão enormes glaciares e vulcões.

A competição continuará a incluir provas específicas de mountain bike e kayak, como aconteceu este ano na Mongólia e, além disso, terá pranchas de neve, skis de marcha e raquetes de neve.

SIDRE

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

IMPORTADOR
ROTOMOD

Fabrica **SIDRE** Lda
Rua António de Abreu
3740 ESPINHO
Tel./Fax: (053) 965182

Distribuidor **LANA** Lda
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 0999 • Fax: (01) 466 06 19

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 6430 • Fax: (01) 395 65 69

ÉLIO

canoas and kayaks

A maior gama de Kayaks e Canoas em Polietileno

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

Revendedor:
METAGUA
C.E.T. - Rua de Nabregas, 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



Com a partida marcada para as 10 horas do dia 5 de Julho, em Peniche apresentaram-se à chamada 31 canoístas para mais uma edição da Travessia Peniche - Berlenga, em kayak de mar.

Contudo, esta travessia esteve para ser anulada devido às condições adversas do mar e a problemas de ordem logística mas, após uma intervenção junto do Instituto de Socorros a Náufragos (I.S.N.), o chefe Viking conseguiu a devida autorização. Tudo ficou sanado e os participantes prepararam-se para largar rumo a mais uma aventura com o apoio, ao nível da segurança, de uma embarcação dos Bombeiros Voluntários de Peniche e uma outra anfíbia. Pelas 11 horas foi dada ordem de largada. Após a saída do porto de Peniche e com a frota a rumar ao Cabo Carvoeiro ficou feita a selecção dos grupos, pois, a necessidade de navegar juntos era fundamental devido às condições de mar. Com o decorrer da travessia vieram a confirmar-se as nossas previsões com o vento a soprar predominante de NW e com 25 a 30 nós e a vaga de 1,5 a 2 metros de altura, aumentando com a aproximação à Berlenga. Não se podia pensar em navegar isolado pois, o risco constante de um "banho" no meio daquelas montanhas de água era uma realidade.

Alguns canoístas optaram por um rumo directo à Berlenga, tendo por referência o esplendoroso Farol da Berlenga outros, rumaram ao Ilhéu Serro da Velha mas ambos conseguiram levar por diante os seus objectivos. Após duas horas de luta contra este mar, por nós adorado, os mais rápidos chegaram e após uma hora os mais lentos ou mais turistas. Todos foram unânimes em deixar bem claro que valeu

a pena. De realçar a presença de dois piraguita (canoas-kayak em Espanha) da região da Galiza que ficaram deslumbrados com a beleza e a força do mar revolto, visto estarem mais habituados a mar calmo e cooperante. Ficou provado, mais uma vez, e contra algumas previsões mais pessimistas que os kayaks de mar são embarcações que resistem com segurança a mar revolto, sendo contudo de realçar a necessidade de nunca enfrentar o mesmo sozinho e sem apoio (poderão existir perigos escondidos atrás de cada vaga).

A volta à ilha foi anulada, devido ao cansaço colectivo e às más condições do mar, na vertente norte. Contudo, a visita às grutas e aos furados que permitem atravessar a ilha de carreiro em carreiro (denominação dada às enseadas da ilha) ficou marcada para o fim do dia após a montagem do acampamento nos socos feitos para o efeito, de um pic-nic reconfortante na praia do Carreiro do Mosteiro e um passeio pedestre, realizado a meio da tarde, pela ilha para deste modo podermos observar todo o esplendor das Estelas (grupo de rochedos situados a 1 milha a WNW da Berlenga, sendo os mais altos o Estalão, Estela e o Manuel Jorge. Do grupo fazem ainda parte, Medas Norte e Sul assim como as rochas Parados, Galhetas, Sela, Redonda, Todo-o-Peixe, Mula, Grilhão e Broeiro) e a promessa de uma visita para um outra oportunidade.

Os Farilhões, outro grupo de rochedos situados a 4 milhas a NNW da Berlenga, avistam-se com facilidade. A visita a este grupo de rochedos só é possível com mar mais calmo pois teremos de realizar a jornada num só dia em virtude de não existir local para desembarque. Relativamente à fauna terrestre da Berlenga

são de realçar as gaivotas (encontram-se aos milhares), coelhos, sardaniscas, ratos (grandes) e para uma agradável surpresa a falta das barulhentas cagaras. Quanto à fauna marinha é de realçar a quantidade de peixes existentes bem como a sua confiança relativamente ao homem deixando-se, alguns, tocar.

Após o jantar, no restaurante existente junto ao bairro dos pescadores e onde se pode apreciar uma deliciosa caldeirada de peixe, a noite foi de descanso só interrompida pelo Ogan-do, do Clube Infante D. Henrique, que começou a delirar em sonho pedindo incessantemente "ajudem-me, ajudem-me" colocando todo o acampamento em alvoroço.

Com o despertar programado para as 8 horas e a largada para as 10 horas todo o tempo foi pouco para a despedida desta Reserva Natural Integral, que convém dizer é a única existente em Portugal. O mar estava mais calmo e com uma ligeira brisa o que facilitou o regresso dando a possibilidade de realizar algumas paragens, após o Cabo Carvoeiro, para uns banhos "voluntários". De certo, ficaram arrependidos os que optaram por regressar no barco que faz a ligação Berlenga / Peniche.

Como chamada de atenção, de realçar o perigo de uma tentativa de travessia sem as devidas autorizações e apoios de forma a não prejudicarem próximas realizações.

Estava terminada mais uma aventura organizada pelo Clube Expedição, ficando o desafio lançado para uma próxima visita, desta feita com a ligação às Estelas e Farilhões.

Até à próxima.

Texto e Fotografia:
Viking - Clube Aventura e Lazer

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 EXCLUSIVO

NAUCOM

Telecomunicações, Lda.

Edifício Liscont, 1º • Cais de Alcântara • 1350 LISBOA • ☎ (01) 397 0085 • Fax (01) 397 3732

MAGELLAN
WE BRING GPS DOWN TO EARTH



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



Bússola de Mapas
Preço: 2.100\$00



Saco-cama (Múmia)
Fôrro interior em 100% de algodão e exterior em nylon Taffeta.
Enchimento em fibra ôca 380 g/m²;
Temperatura: -5; Dimensão: 230x80/55cm
Preço: 9.900\$00



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

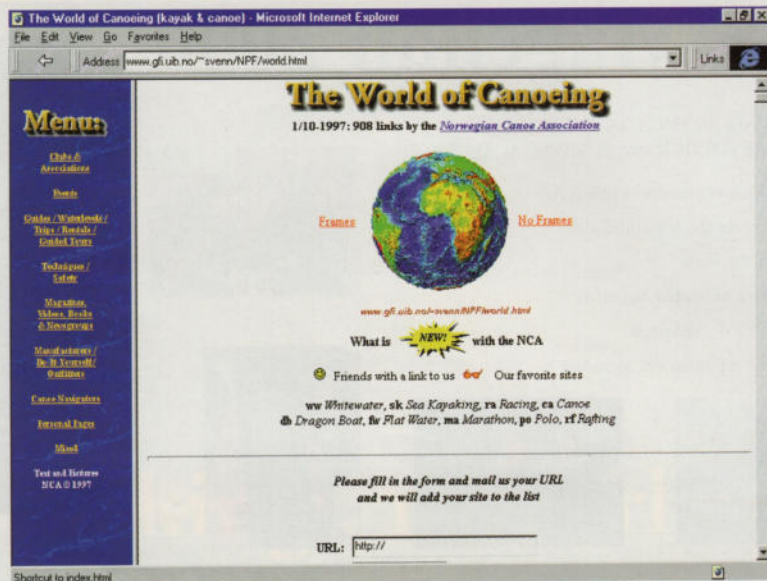


Camisola de Montanha
Cores Aazul e verde.
Preço: 5.500\$00

• Peça já o seu Catálogo •

VENTISCA

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



16 de Setembro, 3 da tarde abro a janela, lá fora o calor é insuportável. Fecho-a ...abro uma outra janela. Noruega, 15 graus, estou de visita à página da Norwegian Canoe Association "www.gfi.uib.no/~svenn/NPF/world.html", é aqui nos fiordes da Noruega, que encontramos a CyberMeca do Canoísta. Aqui podemos encontrar mais de 908 Links, divididos pelos seguintes temas: Clubes e Associações, Eventos, Guias, Viagens, Aluguer de Kayaks/Canoas, Técnica, Segurança, Revistas, Cassetes de Vídeo, Livros, Fabricantes. Faça você mesmo, Equipamentos, Páginas Pessoais e Assuntos vários. Quase todos os links têm à frente a indicação do tipo de informação que fornecem e para isso, utilizam as seguintes siglas: ww Whitewater, sk Sea Kayaking, ra Racing, ca Canoe, db Dragon Boat, fw Flat Water, ma Marathon, po Polo, rf Rafting. Antes de mais numa página deste género em que toda a informação está numa página só, é

possível pedir ao Browser, para encontrar determinada palavra ou expressão através do atalho CTRL+F, assim aproveito para procurar a palavra Portugal que aparece por 2 vezes, primeiro logo nos Clubes e Associações, aparece o Clube Náutico de Crestuma "www.geocities.com/Colosseum/6313/index_e.htm" e em eventos aparece o Clube Infante D. Henrique, com a página da volta à Ilha de Santa Maria "www.nexus.pt/kayak". No que diz respeito a Segurança e Técnica, vale a pena dar uma espreitadela, pois os ensinamentos de Técnica, vão desde o simples ensinamento sobre como pagar, até à técnica de fazer uma boa esquiagem, passando por navegação, surf, técnicas de salvamento, reparações nos barcos, etc.. No campo da Segurança, podemos encontrar artigos do tipo: "Ler a Água numa baixa mar", "Impermeáveis salvam vidas", "Perdido no Mar", "Hipotermia, impacto e prevenção", podemos também encontrar um guia para a Hipotermia e lesões de

água fria. Depois temos uma grande lista de Revistas, Cassetes de Vídeo, e Livros. No campo das revistas, por enquanto a Pagaia ainda não estava referenciada o que deve ficar rectificado quando lá forem fazer uma visita, temos revistas Inglesas, Americanas, Francesas, Alemãs, Finlandesas. No campo dos Vídeos temos a Sea Kayaking Vídeo "www.seakayak-video.com". Através deste site, temos a hipótese de visitar e depois subscrever mailing lists, cujo conteúdo não é mais do que informações passadas via Internet, tipo mailing. Por fim temos os fabricantes e as empresas de Faça você mesmo, em que, vale a pena observar como são feitos os kayaks, e porque não ...comprar um modelo de kayak com que sempre sonhou. Fica a promessa de para o mês que vem falarmos um pouco mais de alguns dos sites mencionados. ✎

Texto: João Ogando

Newwwweb

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

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



APRESENTAÇÃO



Boreal Bibop KT 350

O fabricante francês Boreal, tem no seu modelo Bibop um kayak de "combate". Fabricado em polietileno, o Bibop é um kayak evolutivo desde a iniciação, águas bravas (grau III) e pequenos passeios. Segundo o seu fabricante é um valor seguro. Características: comprimento - 352 cm; boca - 64,5 cm; altura - 30 cm; poço - 88,5x48 cm; peso - 21 kgs.; capacidade de carga - 90 kgs.; comercializado em Portugal - Metáguia.



Ritchie Nova Bússola

Ritchie é uma marca conhecida pelo fabrico de bússolas. A Ritchie Kayaker é uma bússola concebida integralmente para ser utilizada num kayak. Como principais características temos:

- Bezel móvel com capacidade de memorizar informação;
- Concebida para trabalhar a qualquer temperatura;
- Montagem fácil no deck;
- Grande visibilidade devido ao Blue Direct Reading Dial;
- Tem apenas 5,08 cm de altura;
- Tem de diâmetro de base 10,80 cm.
- Comercializado em Portugal - Krautli.



Prijon Fly

O Fly, é um kayak radical. O volume de proa permite efectuar figuras verticais de grande altura e com pouca água. Segundo o seu fabricante, este kayak poderá ser utilizado por canoístas de elevada estatura pois tem espaço suficiente para as pernas no seu interior. Quanto a pormenores, as pegadas estão integradas no casco e de tal forma que se podem agarrar facilmente. Os finca-pés Yakina oferecem um bom apoio e são facilmente reguláveis. O banco de rodeo, é ergonómico e oferece um contacto perfeito com o kayak. Características: comprimento - 269 cm; boca - 61 cm; volume - 205 litros; peso - +/- 15 kgs.; material - HTP; comercializado em Portugal - Élio.



Prijon Rockit

O fabricante alemão apresenta um barco destinado às águas bravas. Comprimento reduzido e grande volume oferecem muita segurança quer para os principiantes como para os canoístas pesados. Um destaque a coberta em V que ajuda a um rápido escoamento da água como na entrada para uma onda. Características: comprimento - 285 cm; boca - 65 cm; poço - 81x45 cms; volume - 280 litros; peso - 17/18 kgs.; comercializado em Portugal - Élio.



Torneio dos Arcos

As piscinas oceânicas de Oeiras foram palco da realização do torneio de Kayak-Polo, organizado pelo Clube Desportivo de Paço d'Arcos e contou com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da empresa Metágua. Dois dias de convívio numa modalidade relativamente pouco conhecida em Portugal mas que, no ano de 1998 terá o seu Campeonato do Mundo em terras alentejanas.

No Torneio dos Arcos uma novidade com a realização de um torneio de Minis (sub 13 anos) que teve como finalidade a sensibilização dos clubes de que a formação nesta espe-

cialidade deve ser realizada com jovens no início da prática da Canoagem. O Kayak-Polo é uma das poucas especialidades dentro da Canoagem que tem todas as características para atrair espectadores a uma actividade náutica. Há golos, há árbitro, há emoção, espectáculo, em suma, todos os condimentos para que o espectador se sinta integrado no espectáculo e vibre com o mesmo. A existência de espectadores atrai patrocinadores, e por conseguinte investimento em equipas e clubes. Teremos de estar atentos a este fenómeno e que a realização do próximo Cam-

peonato do Mundo, no Alentejo, seja um trampolim para o relançamento da Canoagem com uma imagem prestigiada e uma forte ligação popular. ✎

Classificação Final

Absoluto:

- 1º - Clube de Canoagem de Setúbal
- 2º - Alhandra Sporting Clube
- 3º - Clube Naval de Lisboa

Minis:

- 1º - Clube Desportivo de Paço d'Arcos
- 2º - Alhandra Sporting Clube

Saídas em grupo

O andar de kayak em grupo obriga a certos requisitos que penso ser importantes ter em conta. A ideia destas notas surgiu-me após a realização de um passeio denominado "Moinhos de Maré", pelo Clube Tuaregues, no qual eu tomei uma decisão unilateral de me afastar do grupo provocando uma situação algo embaraçosa para a organização pois, em determinada altura, não sabiam do meu paradeiro. A causa que motivou o meu afastamento do grupo não é relevante mas a atitude mereceu uma certa reflexão sobre o que deverá ser uma saída em grupo.

Adaptação e Fotografia:
Vasco de Melo Gonçalves



Considera-se um grupo de canoístas, dois ou mais kayaks (entre 6 e 8 parece um bom número). Os grupos de canoagem formam-se de diversas maneiras e de acordo com os objectivos: associações informais mais ou menos ao acaso; formações com um maior controle e percursos anunciados; viagens com intuídos comerciais; ou em actividades de formação altamente controladas. Se a sua decisão for pagar em grupo tem que ter em mente que vai assumir com esse grupo um elo de ligação e que se vai envolver com esse mesmo grupo nas situações que dizem respeito ao trajecto; a preocupação pelo bem estar dos seus colegas de passeio e a aceitação de um número de regras standard. O facto de se juntar a um grupo não o ilibda de uma responsabilização como indivíduo. Tem o direito de dizer não. Se se sentir desconfortável ou se a situação for além das suas capacidades há que informar o chefe de grupo. Uma saída em grupo pode incluir indivíduos que pela sua maior experiência ou por qualquer outra razão podem ser considerados os líderes do grupo. Existem diversas maneiras de liderar um grupo e que variam de acordo com as condições do percurso. Existe um leque de decisões que possibilitam esta tarefa. Os líderes e os canoístas mais experientes podem tomar as decisões, e eventualmente, existir um consenso por parte de todos

os indivíduos que compõem esse mesmo grupo. A consulta a todos os elementos mesmo aos menos experientes é importante. Ao navegar em grupo é, geralmente bom que todos os elementos conheçam o destino da viagem e o percurso, antes de se dar início ao trajecto.

A distância que deve separar o canoísta varia conforme as condições. Em situações de menor risco é possível existir uma maior distância. À medida que a situação se torna mais exigente é aconselhável que o grupo se mantenha mais coeso de modo a facilitar a comunicação e, eventualmente, a prestação de assistência. Quando existirem ritmos diferentes na pagaiada, é necessário que os mais rápidos abrandem para que se mantenham no grupo e que os mais lentos tentem acelerar de forma a manterem o grupo coeso. Há situações em que os líderes do grupo devem ter uma estratégia quando existem grandes diferenças no ritmo entre os elementos do grupo. Com frequência o leader do grupo designa elementos que procedam ao reboque de canoísta. É necessário a existência de um plano caso se dê a separação do grupo. Em percurso nunca abandonar o grupo sem permissão. As três situações de tensão mais comuns e que podem aumentar o número de incidentes num grupo de canoístas são:

- canoístas que se separam do grupo;
- a travessia do grupo nos canais de tráfego
- viragem - em que o procedimento correcto deverá ser: um ou dois barcos ajudarem; os outros, de acordo com as instruções, deverão juntar-se ligando-se uns aos outros, posicionar-se contra o vento, continuar ou procurar abrigo.

As oito regras base:

- É da responsabilidade de cada um dos elementos, certificar-se, antes de partir, que as capacidades e equipamento do seu kayak estão em boas condições de funcionamento;
- Excepto em condições extremamente boas, o colete e o saioite deverão estar sempre colocados, quando se encontra na água;
- É necessário que possua um colete; um saioite, uma pagaia que flutue e uma bomba. Outro equipamento poderá ser requerido dependendo do tipo de jornada;
- É necessário ter conhecimentos e prática, individual e em grupo, de operações de salvamento - A esquimotagem é uma opção;
- Estar devidamente equipado para as temperaturas da água que vai encontrar;
- Dar sempre conhecimento a alguém para onde é que vai;
- Manter-se com o seu grupo;
- Ter conhecimento das suas capacidades e limites.

Bons passeios e em segurança. ✎

O Canoísta *versus* Equipamento

A prática da Canoagem exige um equipamento específico que tem por finalidade o conforto e segurança do canoísta.

Com este artigo pretendemos apresentar o equipamento básico para o canoísta e os respectivos preços. Todo este equipamento poderá ser encontrado em lojas ou importadores nacionais. Ainda uma chamada de atenção para um ponto que é importante, na Canoagem existem diversas práticas que passam por canoagem de mar, rio, rápidos e que exigem, por vezes, equipamento específico. Nesta apresentação, focaremos a prática de mar a qual penso ser mais aglutinadora ao nível de equipamento. ✦



- Bolsa Aquapac
Uma bolsa estanque essencial para o transporte de documentos e cartas. Quantas vezes já vimos canoístas no fim de um passeio a estender dinheiro e documentos sobre o kayak para que estes sequem. Esta situação poderá ser evitada com o recurso a uma bolsa estanque que para além desta característica também flutua.



• Gorro Berghaus

Este gorro em forro polar é ideal para os dias frios. Adapta-se perfeitamente à cabeça do canoísta e está munido de um cordão de segurança para um maior ajuste e para evitar que uma rabanada de vento nos obrigue a manobras de "salvamento".

• Camisola Berghaus

Trata-se de uma primeira camada de vestimenta. Este equipamento tem como particularidade manter o canoísta seco através do sistema ACL (Active Comfort Layer).

• Calça Berghaus

Trata-se de uma primeira camada de vestimenta. Este equipamento tem como particularidade manter o canoísta seco através do sistema ACL (Active Comfort Layer).



• Bota Typhoon

A bota em neoprene poderá ser utilizada com tempo mais frio, mantém o pé a uma temperatura mais constante e com uma utilização em terra mais polivalente.



• Faca Typhoon

É acessório que deverá acompanhar o canoísta para qualquer eventualidade.



• Luva Typhoon

A utilização de luva não é pacífica para os canoístas. O frio e as lesões poderão funcionar como argumentos de peso para a sua utilização.



• Saiote (Metágua)

Este é saiote de média gama em neoprene. Também aqui, os saiotes poderão ser confeccionados em diferentes tecidos mas convém que seja suficientemente forte para que ao apanharmos com uma onda não deixe entrar água para dentro do kayak. Caso existam costuras no saiote deverá ter o cuidado de verificar se estas não deixam passar água. Outro ponto importante é o tipo de elástico (fácil de utilizar, mas suficientemente forte) que se ajusta à gola do kayak e a sua afinação. O ajuste ao tronco do canoísta também é importante e um factor de conforto. Um saiote que aperta demais ou que deixa passar toda a água, não cumpre as suas funções.



• Pagaia Schlegel

A escolha de uma pagaia é muito importante, pois dela irá depender, em grande parte, o sucesso e conforto da jornada. Existem diversos tipos de pagaias e em diferentes materiais.

Ao escolher uma pagaia deverá ter em conta sua estatura, capacidade física (a leveza da pagaia está directamente relacionada com os materiais empregues na sua confecção e por conseguinte no preço), configuração da pá.

• Colete Yak

É uma das peças fundamentais no equipamento do canoísta. Ao escolhê-lo terá que ter em atenção diversos parâmetros como: fluviabilidade, equipamento de segurança, funcionalidade. Tenha atenção porque esta peça do equipamento pode salvar-lhe a vida.

• Corta Vento Boreal

Esta é uma peça do equipamento muito importante. Poderá ter duas funções distintas, por um lado, caso o tempo não esteja muito bom, poderá ser utilizado durante o período da remada. Por outro lado, serve para mantermos a temperatura quando chegamos a terra e a nossa roupa se encontra molhada. Quanto ao material empregue na sua concepção depende muito do fim para que vai ser utilizado. Existem diversas misturas de tecidos mas deverá ter atenção às costuras, golas e punhos que não deverão deixar passar água.



• Sapatilha Boreal

Numa saída de kayak o cuidado a ter com os nossos pés é muito importante. Com tempo mais quente talvez seja aconselhável a utilização de sapatilhas em borracha (grande aderência ao solo e evita o contacto directo do pé com a fibra do interior do kayak).



Fotografia: Luís Quinta

Pagaiar sem cansar

Muitos desportistas, habituados a usar as pernas para se deslocarem, ficam sem jeito quando enfrentam o seu primeiro percurso de 15 milhas a pagar. Porque é que algumas pessoas conseguem pagar vigorosamente durante um dia enquanto outras ficam de rastos passadas uma ou duas horas? O que é que os remadores de maior resistência fazem de diferente? Tal co-

mo para os ciclistas, os esquiadores, os cavaleiros e outras actividades de endurance, também para os kayakistas de longa distância são necessárias condições, treino e acima de tudo a técnica certa na pagaia. Neste ensaio, gostaria de esboçar os elementos necessários numa pagaia eficiente, de forma a que qualquer pessoa, independentemente do seu tamanho e força, possa pagar durante

muitas milhas. A pagaia eficiente não requer muita força de tronco. As pessoas mais entroncadas e que aparentemente têm maior força de braços, podem no início parecer os remadores mais fortes, mas se for só força de braços raramente aguentam grandes distâncias. Existem condições que realmente requerem força - o surf, o sprint e o remar contra vento forte. Mas o objectivo de

uma viagem de kayak é tentar manter a sua embarcação a avançar a uma velocidade de cruzeiro de 2,5 a 3 nós. No início os kayakistas são só braços quando remam. Só pensam em puxar pela pagaia dentro de água. Os principiantes parecem agarrar-se à água. Uma pagaia completa é mais prolongada e suave. Mesmo quando o principiante e o mais experiente mantêm o mesmo rit-

mo de pagaia - o que acontece é que o kayak do mais experiente avança mais rápido dando a sensação de que este não está a desenvolver qualquer esforço. O que é que se passa aqui? O kayakista mais experiente está a trabalhar com uma técnica diferente. Em vez de pensar em puxar a pagaia na água, o mais experiente pensa na pagaia como se estivesse quase parada sendo o kayak que avança passando por ela. A pagaia de um kayak mais comprido é usada como uma alavanca para impulsionar o kayak para a frente. Usando o sistema de alavanca para impulsionar o kayak é possível ao kayakista mais experiente utilizar um grupo de músculos mais vasto incluindo os da zona lombar, os abdominais e as ancas que ajudam no avanço do kayak. Para uma pagaia verdadeiramente potente, esqueça que está a remar na água e pense que ela se transforma em lama viscosa. Se se imaginar a puxar-se a si próprio num mar de lama quando rema, terá os requisitos de uma pagaia potente.

Aqui vão algumas orientações - Tente colocar a pagaia na água à frente e tão longe quanto puder inclinando-se ligeiramente. Puxe para a frente com o seu braço que está mais elevado, ao nível do queixo, até que fique quase direito. Utilize o braço que está em baixo como suporte, aumentando assim o factor alavanca da sua pagaia e impedindo que o braço que está em baixo vá demasiado atrás. Mantenha os pés bem assentes no finca pés enquanto rema. É necessário um apoio contra o qual exercerá a força de forma a permitir que o kayak avance. No final da sua extensão de braço, uma torção ligeira juntamente com um impulso para a frente dado pelo ombro ajuda a uma maior potência na remada. Finalize a remada com o braço que está mais elevado quase direito ao nível do ombro. O seu pulso deverá encontrar ao nível do queixo, e o polegar deverá estar no enfiamento da linha central do convés do seu kayak.

Mantenha a pagaia segura com firmeza mas relaxadamente. Quando agarra a pagaia com muita força sente tensão, os braços ficam cansados e com câibras, é meio caminho andado para as tendonites ou outros síndromas desagradáveis. Se a sua mão ficar dormente durante ou após remar, ou se o seu pulso e braço dianteiro estiverem inchados e cansados do esforço, é porque está a agarrar na pagaia com muita força. Se estiver a usar uma pagaia muito leve e está convencido de estar a desenvolver algum problema, tente ajustar a maneira como agarra a pagaia para que não sejam necessários muitos movimentos de pulso, tente sempre manter o pulso, braço dianteiro e ombro numa linha recta na altura em que puxa mais durante a remada. Tente esticar os braços dobrando os pulsos enquanto dobra as pontas dos dedos em direcção ao cotovelo. A maior parte dos kayaks possui apoio para as costas de modo a evitar lesões. O senão deste tipo de apoio é que o suporte tem pouca altu-

ra. A consequência é que quando as pessoas se encostam ficam rapidamente desconfortáveis. O encostar para trás ou inclinar para a frente enquanto rema também destrói a simetria da remada. Uma ligeira inclinação para a frente enquanto coloca a pagaia dá-lhe uma remada mais longa e permite descansar as costas. Ao sentar-se direito fortalece os músculos abdominais e permite que o virar do torso e o impulso do ombro provoquem uma remada mais eficiente. Com a prática pode aprender a ficar na horizontal durante a remada e não sentirá qualquer dor nas costas. Se as costas começarem a doer simplesmente incline-se e estique-se para a frente na próxima remada. Estique o pescoço e deixe descair os ombros de vez em quando, varie a sua técnica de remada ao longo do dia, fazendo descansar uns músculos enquanto trabalha outros com mais afinco. Relaxe, respire e olhe à sua volta. Com a prática a pagaia irá desaparecer e vai ficar surpreendido quão rapidamente o tempo e as milhas passam. Quanto mais descansado e relaxado estiver nas águas mais duras, mais energia pode dispender avançado em direcção ao seu objectivo do dia.

Remar contra o vento é trabalho duro mas mesmo assim pode progredir razoavelmente se se aguentar e remar com firmeza. Quando o vento soprar realmente forte e o avanço se tornar difícil, espere por uma quebra de vento e em seguida reme com mais vigor até ao próximo ponto de descanso. Trabalhe contra o vento o mais próximo da margem que for possível. Tire partido dos quebra ventos naturais como pontões ou rochas, ou camas de algas para paragens de descanso. Não tente lutar contra a força das ondas, vai fatigar-se rapidamente e o seu kayak vai tornar-se mais lento. Acelere nas descidas das ondas, ajudando a gravidade a acelerar o seu kayak nos buracos entre as ondas. Não se esqueça que a velocidade do barco é superior não deixe que abrande especialmente quando rema a favor do vento.

Mantenha a estabilidade do kayak não balance e controle a remada para que não puxe muito no início ou no fim da mesma. Se fizer muita força faz com que o kayak fique pouco estável o que provoca maior lentidão. Se se concentrar na velocidade do seu barco e trabalhar cada onda as horas voam. Estabeleça objectivos em termos de distâncias e não de tempos.

Vai saber que atingiu a verdadeira remada quando sentir que a pagaia tem vida própria. Apenas precisa de orientar a pagaia na água para avançar. Uma remada equilibrada permite-lhe descansar os braços e as costas enquanto rema, e uma pagaia em alavanca quer dizer que pode remar com mais força com um mínimo de fadiga. O acto de remar torna-se automático, inconsciente e sem esforço. Quando realmente dominar as longas estradas, estará apto para relaxar e gozar as restantes saídas de kayak. ✦

Volta a St^a. Maria



São oito horas da manhã do dia 17 de Agosto, acabou ontem a greve de pilotos da TAP e consegui obter, por telefone, a confirmação de que não haverá problemas com o nosso voo. Os 25 elementos que entram na composição do grupo estão todos prontos a fazer o check-in, é muita a confusão entre malas e pagaia mas ninguém se perde. Estamos prestes a entrar nestas coisas estranhas que não andam na água nem são movidas com pagaia, temos entre nós dois estreantes, o Manuel (filho do Eduardo Traveira) e o João (filho do Luis Santos). Ao meu pedido para que me fosse permitido levar o João à cabine a hospedeira respondeu-me que ia ver se seria possível, nunca mais tive notícias da hospedeira, embora me pareça que pelo menos me poderia ter dito que não seria possível, mas a nossa missão não é criticar o trabalho das hospedeiras da TAP. Aterramos na Terceira e a espera vai ser de duas horas e qualquer coisa, uma parte do grupo vai até Angra do Heroísmo e outra vai até Praia da Vitória, eu sigo neste grupo, onde aproveitamos para ver a casa onde nasceu Vitorino Nemésio bem como a igreja do Senhor Santo Cristo.

Voltamos ao Aeroporto das Lajes, onde apanhámos um pequeno avião que em perto de 50 minutos de voo nos leva até Santa Maria. Quando aterramos em Santa Maria temos a sensação de que aterrámos no filme Casablanca, ou de que Santa Maria parou no tempo, descemos do avião, atravessamos a pista a pé e entramos na gare para recolher as bagagens. Tí-nhamos à nossa espera três carrinhas que nos levam a Vila do Porto. Paramos no Clube Naval de Santa Maria para conhecer as instalações e para nos refrescarmos na esplanada de onde observamos que o mar, tal como nos parecia do avião, estava bastante encrespado, com vaga curta de cerca de 2 a 3 metros. Não era este o mar que tínhamos sonhado para as nossas pagaia e menos ainda quando temos alguns estreantes de mar entre nós. Tínhamos no entanto que aguardar pelos dias seguintes porque em Santa Maria as condições climáticas mudam muito rapidamente, disseram-nos até os marienses com algum orgulho na sua pequena ilha que se na vertente Norte o mar está mais batido na vertente Sul estará mais calmo.

Quando saímos do Clube Naval fomos até ao Ciclo Preparatório onde nos instalámos. Queremos desde já agradecer ao Helder do Clube Ana todos os esforços que fez para que a nossa estadia fosse o mais agradável possível e para que tudo corresse pelo melhor.

Jantámos no restaurante "A Canoa" que ostenta orgulhosamente numa das paredes um objecto alusivo ao seu nome, um Kayak. No final de um dia em que apenas se petiscaram algumas coisas aqui e ali soube bem um jantar que começou com uma sopa de peixe divina à qual se seguiram outros petiscos não menos saborosos. Não fora a demora, de hora e meia entre a sopa e o jantar, e tudo seria perfeito. Mas aqui em Santa Maria tudo se faz com uma cal-



ma conferida e legitimada pela sua própria insularidade. Como nos disse mesmo um habitante estamos numa ilha logo não podemos ir a lado nenhum, por isso não há pressa. Esta calma insular não se limitava aos restaurantes, tudo é calmo, até as carrinhas da organização. Nos dois dias que se seguiram tivemos tempo de ver um pouco do paraíso que nos rodeava, e na Segunda-Feira em vez de esperarmos pelas ditas carrinhas da organização decidimos ir a pé desde Vila do Porto até à Praia de S. Lourenço passando pelo Pico Alto. Foram aproximadamente 15Km de passeio pedestre através de um caminho de rara e variada beleza. Confirmámos alguns rumores de que a boleia é o transporte mais usado em Santa Maria, cada vez que alguém se encontrava cansado conseguia sempre ter uma boleia para a Praia e mesmo a quem não desejava boleia os simpáticos e prestáveis marienses a ofereceram, boleia que nós recusámos agradecendo. Na Terça-Feira, optámos por passar o dia na praia de S. Lourenço e na Maia, enquanto que um outro grupo se dedicava a actividades de espeleologia e montanhismo na Vila dos Anjos, outros ouve que optaram por ir dar uma espreitadela à praia Formosa onde decorria o Festival das Marés de Agosto. Ao final da tarde tivemos todos juntos a tarefa de proceder ao levantamento dos Kayaks do contentor que a Transinsular pôs ao nosso dispor. Nesse dia fomos jantar ao Restaurante "O Fontes" onde experimentámos um dos pratos típicos de Santa Maria: o caldo de nabos, o Sr. Fontes serviu-nos pessoalmente e diga-se que para um restaurante que apenas serve refeições de encomenda em que o preço final ronda os 2.000\$00 por pessoa, no final, após o café foi-nos servida uma excelente aguardente da Terra (típica de Santa Maria), foi só divino. Em todos os dias da nossa estadia, reparámos num pormenor que no mínimo nos

pareceu estranho, se entrávamos num café e pedíamos uma água, invariavelmente serviam-nos água do continente, sendo que achámos a água engarrafada de S. Miguel, de excelente qualidade pelo que perguntávamos sempre por água "Gloria Patri" sem gás ou por "Serra do Trigo" gasificada, noutros casos como na cerveja, aí sim serve-se por norma cerveja açoriana de grande qualidade, sendo que a cervejeira açoriana tem uma cerveja com um sabor único de nome "Preta Doce", que mais não é do que uma cerveja preta com um grande sabor adocicado que lhe é dado pelo mel. Quarta-Feira, finalmente vamos para o mar, chegámos cedo ao Clube Naval onde na noite anterior tínhamos chegado os quatro barcos de apoio (vindos de S. Miguel) bem como os participantes que vieram de S. Miguel; do Clube Naval da Praia da Vitória (Terceira), veio também o José Lopes que já se encontra connosco desde Segunda-feira. No porto do Clube Naval, ultimam-se os últimos detalhes, e quando todos estamos na água prontos para sair, eis que não aparece a chave da ignição de um dos principais barcos de apoio, esperamos cerca de 40 minutos na água às voltas no porto para trás e para diante, até que é dada voz de largada, sem esse barco que se juntará a nós um pouco mais tarde. Esta primeira etapa liga a Vila do Porto até à Vila dos Anjos, tal como esperávamos houve uma melhoria do estado do mar, e embora a vaga tenha cerca de 1 a 2 metros, esta é bastante larga, o que faz com que seja uma etapa bastante divertida, não fossem dois pequenos detalhes e a etapa teria sido perfeita, o primeiro, é o do costume, há canoístas que julgam que quando se vai para uma actividade de passeio só pensam em competir e chegar primeiro, e devido a uma falta de coordenação nos barcos de apoio houve um grupo que se encontrava sempre bastante adiantado, o outro detalhe diz respeito ao ►



almoço de mar que nesse dia foi mesmo dado ...no mar, em parte devido à impossibilidade de arranjarmos um local onde pudéssemos parar um pouco em condições de segurança. Chegamos aos Anjos, tivemos uma recepção na ermida de Nossa Senhora dos Anjos, local onde Cristóvão Colombo, em 1493 rezou no regresso da sua épica viagem, depois da descoberta da América. A sua frota já tinha perdido a "Santa Maria" nas Antilhas, enquanto que numa tempestade a "Pinta" foi ter a Lisboa e a "Niña" ficou então com Cristóvão Colombo que durante a tempestade promete à virgem que desembarcará na primeira terra que encontrar, daí o motivo para que Cristóvão Colombo desembarque na Baía dos Anjos, onde tem uma estátua para comemorar os 500 anos da sua passagem por aquele local. Nessa noite deliciamo-nos com uma pacata (mas demorada) mariscada num restaurante da Vila do Porto.

Quinta-feira, segunda etapa Vila dos Anjos - S. Lourenço, o mar continua em óptimas condições para a prática da Canoagem, hoje então nem sequer há ondulação, o mar está liso como um lago. A etapa decorre em ambiente de grande camaradagem e sem sobressaltos, à chegada a S. Lourenço nova recepção, os Biscoitos de Orelha à semelhança do dia anterior marcam presença, bem como as cavacas que também são tradicionais desta ilha. Neste dia aproveito a parte da tarde para me dirigir ao museu de Santa Maria, que fica no Santo Espírito e onde se pode observar uma interessante colecção de peças ligadas à vida rural e ao passado da ilha, bem como peças de olaria e de vestuário, este museu encontra-se instalado numa antiga casa rural.

Sexta-feira, terceira etapa S. Lourenço - Maia, hoje fazemos a mais curta das quatro etapas, paramos para almoçar numa pequena enseada cavada na rocha, que é de uma beleza extraordinariamente simples. O mar apresentou-se novamente calmo como um lago pelo que foi uma etapa bastante simples. Só que hoje é um dia extremamente especial, a Cesaltina que partilha o seu Kayak com o João (o marido) completa hoje um bonito número de primaveras, a organização providenciou um bolo e champanhe que foi acrescentado à recepção que tivemos à chegada na Maia, e para culminar um dia de Aniversário nada melhor do que participar num passeio nos barcos de apoio para observar os golfinhos. Depois de navegarmos alguns minutos ao largo da costa, eles aí estão, passam ao lado do barco todos alinhados e em grande número, podemos inclusive observar um golfinho com a cria ao lado em perfeita sincronia, os barcos param os motores e toda a gente vai à água para observar os golfinhos no seu habitat, estes não se incomodam com a nossa presença, ficam por ali um pouco e em seguida seguem o seu alegre passeio na busca de alimento. Eu e o José Lopes vamos à Grotta, onde aproveitamos para petiscar alguma coisa, e daí não nos deixam sair sem que provemos um vinho abafado, que é uma maravilha. Ao fim da tarde regressamos à Vila do Porto e desta feita encontramos-nos no Restaurante Padaria Velha para jantarmos com a Cesaltina, não havia mesas para jantar disponíveis devido à grande quantidade de pessoas que se encontram na ilha para as festas das Marés de Agosto, no entanto uma pequena insistência nossa e os sorrisos das duas funcionárias logo arranjam local para aí podermos jantar. No final da noite há quem vá para a Praia Formosa para o Festival das Marés, ouvir um pouco de música, no entanto a grande maioria vai descansar. Sábado, úl-

tima etapa Maia - Vila do Porto, hoje o mar encontra-se um pouco encrespado, no entanto a vaga tem no máximo 1,5 metros, o que não é preocupante, mas torna a etapa um pouco mais interessante, paramos para almoçar na Praia Formosa e aqui sim vamos ter de surfar um pouco nas ondas para conseguirmos chegar até à praia. Começo a pagaia em direcção à praia sem me aperceber que a rebentação é significativa para um Kayak de 5 metros e pouco, quando dou por mim estou na crista da onda e resta-me pagaia e corrigir o melhor possível para que a espuma não me leve e vire o que acaba por acontecer quando já tenho água pela cintura, depois de uma onda perfeita o borrão final, mas assim também se aprende, ao final da tarde regressamos a Vila do Porto já com o cais à vista deixo-me para trás e fico a observar o ritual de chegada de todos os participantes, é uma bonita festa de cor e alegria, sou o último a sair da água, levanto-me do Kayak tiro o saiope pego na pagaia, e transporto o Kayak para o Clube Naval.

Ao final da tarde, há um jantar oferecido pela Organização no Clube Naval, onde é feita a entrega de lembranças e onde são sorteados alguns artigos oferecidos por empresas ligadas à canoagem. A organização aproveitou a ocasião para realizar a oferta de um kayak de mar ao Clube Naval de Santa Maria, este Kayak foi oferecido pela Goltziana.

Ao final da noite vamos até à Praia Formosa, hoje sim para vermos o Festival das Marés de Agosto. Quando entramos no recinto, o primeiro grupo está a acabar a sua actuação, em seguida vem um grupo Húngaro de Música Experimental, e para acabar a noite, ...música Cubana!!! Que ritmo, assim vale a pena, no entanto cerca das 4 da manhã começa a chover e somos forçados pela chuva a abandonar o local, assim que saímos do recinto e já com a ideia que teríamos de fazer 6 Km a pé, damos de caras com a carrinha do Clube Ana, guiada pelo incansável Helder que nos levou dali para fora, para Vila do Porto.

Domingo é dia de fazer as malas no entanto apenas temos avião ao final da tarde, pelo que à hora do almoço vou provar as sopas do Império. Estas sopas tem origem na devoção que todos os açorianos têm pelo Espírito Santo.

"...O cenário destas festas desenrola-se dentro de um cerimonial da alta Idade Média, autêntica corte dos Otões, pois não faltam: «O tão nobre Imperador» e respectiva consorte «a tão nobre Imperatriz»; o Copeiro-mor, alto dignatário do Império, o Mestre Sale (Sala) - cerimonário a quem compete orientar a requintada etiqueta; os Trinchantes de carne e pão, os Briadores (vereadores) que dirigem certas funções, e outros funcionários subalternos."

As sopas do Império, é algo em que deverão participar caso as datas coincidam com a sua deslocação a St.ª Maria.

Ao final da tarde despedimo-nos de Santa Maria e voamos até Ponta Delgada onde fazemos uma escala de cerca de três horas, dou um pequeno passeio pela marginal de Ponta Delgada, onde aproveito para dar uma espreitadela às portas da cidade. Chegamos a Lisboa cerca das três horas da manhã, pelo que lá há que nos despedirmos e dizer até à próxima...!!

Texto e Fotografia:
João Ogando



As Cores de Santa Maria

Em Santa Maria, as cores das casas variam consoante a freguesia e consoante o poder económico das populações dessas freguesias. Assim em Santa Bárbara, a cor predominante é o azul anil, uma cor barata e de fácil aquisição. No Santo Espírito, predomina a cor verde, uma cor que é rara e cara para aquela que era a freguesia mais abastada da ilha, na Almagreira, destaca-se o vermelho/almagre que é a cor da terra naquele local. Em São Pedro, a cor é o Amarelo/Ocre que simboliza o ouro e a riqueza. Na Vila do Porto a cor é a cinzenta e a castanha para combinar com a cor das rochas. Já nos anos 90, foi-nos dito que quando um rapaz se casa e se por exemplo muda da Almagreira para Santa Bárbara, quando aí chega constrói, mas com as cores da sua terra original.

Apoios

Clube Infante D. Henrique; Clube Naval de Santa Maria; Clube Ana; Inatel de São Miguel; DREFD; Transinsular; GALP de São Miguel; C.M. Vila do Porto; Tap Air Portugal; Gabinete Mariense; Revista Pagaia; Revista Volta ao Mundo; Nova Rede; Ocidental Seguros.

Muitas emoções por minuto

São por volta das 10 horas de uma manhã fria. Estamos 20 km a Nordeste da cidade de Arouca, numa estrada que nos leva a Alvarenga, a "capital" dos bifes de vaca (a não perder). Lá em baixo no vale, o rio apenas se adinha no meio do algodão branco e maciço do nevoeiro que teima desafiar o sol fraco de Inverno. O efeito é realmente belo, a contrastar com o azul do céu e o verde das árvores. Perdido nestes pensamentos chego a mais uma curva fechada da estrada e deparo com uma tabuleta que me diz que cheguei ao meu destino: "Rafting" é o que está escrito, acompanhado por uma orientadora seta em direcção a uma estrada de terra que desce.

Texto: Rui Calado (responsável da Raft'a'Ka)
Fotografia: Rui Calado e Isabel Parra



Esperam-me dois barcos de lona, comidos e gordos, e o restante material disposto ordenadamente em cima de um reboque. O rio Paiva continua teimosamente escondido por detrás do espesso nevoeiro apesar de estar apenas a uns 20 metros de distância.

proósito para aquele tipo de descida, tornando-se muito estável e segura. Fatos de neoprene e impermeáveis vestidos, coletes metidos e capacetes enfiados, está toda a gente pronta para o que der e vier.

As piadas sucedem-se, as primeiras fotografias são tiradas e o nervosismo sente-se a aumentar.

Entretanto o sol leva a melhor e revela-nos um magnífico curso de água cristalino e brilhante, correndo já encaixado entre

vegetação cerrada para a espuma que salta e nos cobre a fazer-nos sentir a temperatura da água. Brrrrr.... a perspectiva de poder tomar uma banhoça na água a esta temperatura sem estar equipado faz-me sentir contente por ter outra vez toda esta tralha vestida.

Passamos por baixo de uma bela ponte antiga onde os nossos acompanhantes motorizados estão para se despedirem uma última vez, acenando. Em resposta, batemos todos ao mesmo tempo com as pagaia na superfície do rio criando um sonoro estampido que ecoa pelas paredes - agora já muito mais altas - de pedra. A partir daqui estamos entregues a nós próprios, isolados a descer a garganta do rio Paiva (aparentemente porque um jipe da organização segue-nos pelas montanhas em contacto via rádio connosco). O rio rapidamente começa a demonstrar a sua força fazendo saltar e mergulhar o raft. Chegamos ao primeiro rápido "baptizado" (porque são tantos que apenas os maiores têm direito a nome) - o "Serra Carlos" - que passamos depois de várias manobras encadeadas no meio de um caos de espuma. Quase todos gritam de contentamento. Mas ainda era cedo para festejar pois apenas o mais pequeno entre os "grandes" estava vencido. Rio abaixo, vamos remando e brincando fazendo peões, arrastados pela corrente. Agora chega de brincadeiras e voltamos a concentrar-nos na trajectória para abordar o "Rápido Grande", que como o nome sugere, é o mais longo de todos eles. E talvez o mais complicado. Tataratata!!! Ao ataque! Espuma por todo o lado, alguns tripulantes já vão sentados dentro do barco logo na entrada, gritos, "rema da direita, trava da esquerda! Rema da esquerda e trava da direita! Tudo em frente"! O raft dá saltos e mais saltos e ao fim de uma (curta) eternidade estamos no fim do rápido. Agora é que temos razões para celebrar.

Todos saem do barco para desentorpecer as pernas e confirmar que mesmo estando elas a tremer tanto ainda conseguem andar. O local é absolutamente espantoso, com uma longa cascata que se despenha de uma montanha em frente. As águas continuam a correr à mesma velocidade indiferentes à nossa presença. Apenas nós pensamos que partilhámos durante uns breves instantes daquela corrente forte e que deixámos partir com ela o resto do nosso stress da semana.

Ordem de embarque. Todos juntos novamente, cada vez mais coordenados vamos seguindo viagem. Logo, a uma escassa centena de metros adiante temos de preparar-nos para uma nova passagem entusiasmante: o "Rápido das Marmitas". Nome intrigante que vem das formações nas suas margens, escavadas em ➤

Mas ouve-se. E o som que faz é quase tão sugestivo como irá ser a sua aparição, um pouco mais tarde. O som é de qualquer coisa selvagem, mas suave ao mesmo tempo. Ensurdecedor e embalador.

Os 11 companheiros de aventura apresentam-se uns aos outros e escutam atentamente as indicações do guia do Raft. Equipam-se e treinam as suas posições. Alguém goza com o facto de irem descer um rio de águas bravas numa coisa daquelas... mas é certo que aquela embarcação foi desenhada e construída de

margens de granito. Aqui e ali ainda se levantam pequenas farripas de neblina por cima da espuma também branca dos primeiros rápidos.

"All aboard"! Iniciam-se os treinos a remar com as pagaia (remos de canoa de uma só pá). O barco anda todo torto. Há que mudar algumas posições dos "motores humanos" e voltar a experimentar. Agora está tudo certo. Vamos arrancar para a famosa "garganta do Paiva".

Ao princípio o rio corre relativamente calmo deixando habituar o corpo ao seu ondular. Uma passagem ou outra mais acelerada fazem-nos mudar a atenção das margens povoadas de



formas circulares por pedras movidas pela água. Este rápido é mais curto do que o anterior, mas com uma pendente bem mais acentuada e uma maldita "barbatana" de pedra a meio da melhor trajectória. O objectivo é evitá-la. Com bastantes remadas no máximo da força, o objectivo é cumprido, mas por escassos milímetros.

Quem visse de fora juraria que um raft daquele tamanho não caberia ali, mas que passou, passou. Ora o nome "marmitas" deve despertar em nós a ideia que a comida faz parte da nossa vida. E ainda bem porque é mesmo tempo de tomar um banho rápido e de outras brincadeiras a bordo e estamos numa praia fluvial para o almoço volante.

O almoço não virá nunca em nenhum livro de gastronomia, mas naquela altura e naquele sítio soube muito melhor do que as sandes, fruta e sumos que era na verdade. E lá estamos nós de novo a sentir a calma que nos dão as pagaías a remar com suavidade apenas para obrigar o barco a seguir a melhor direcção.

O que nos espera de seguida é o "Rápido da Parede", onde a corrente nos empurra mesmo contra uma parede de granito. Sem grandes

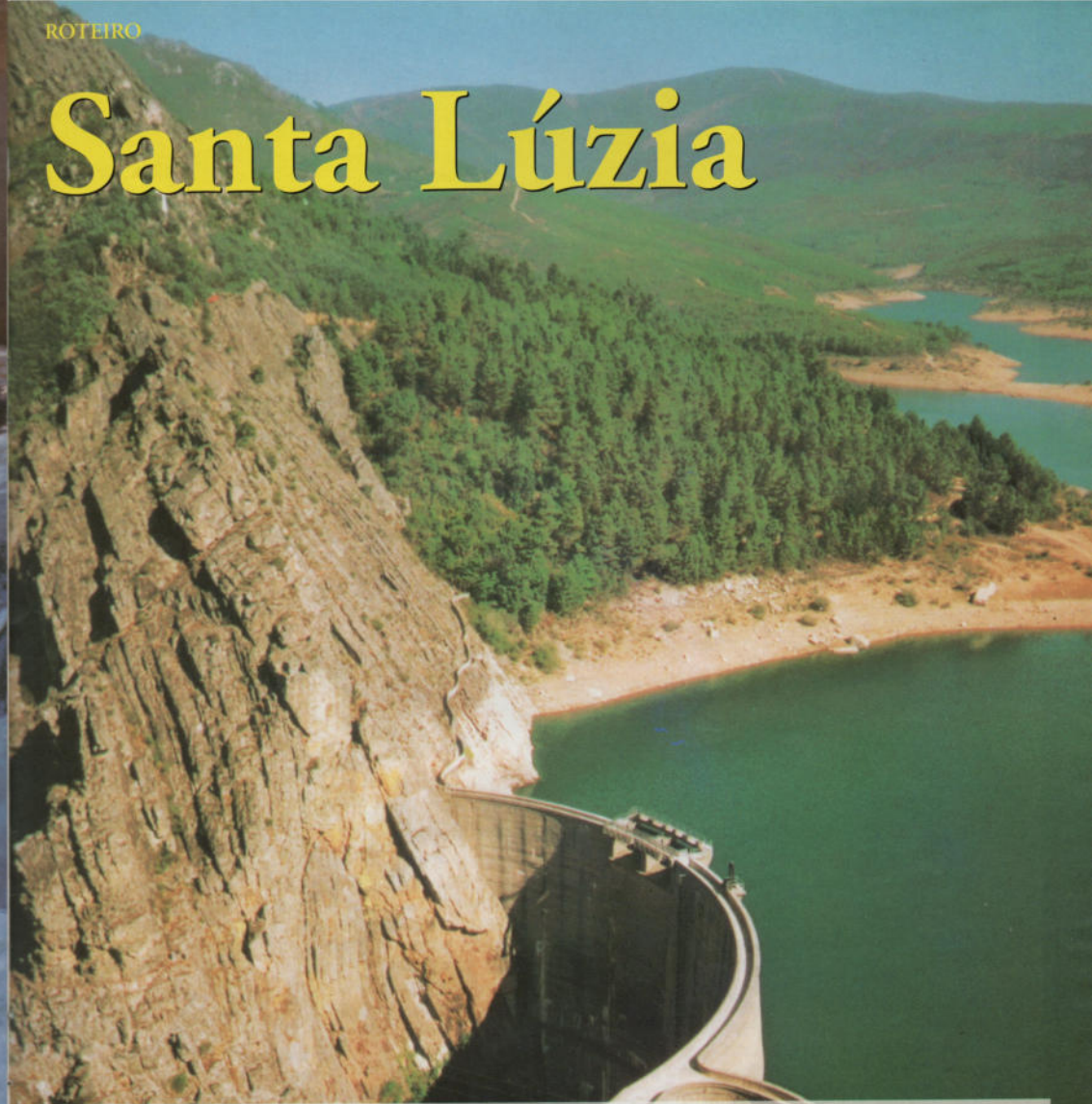
sobressaltos continuamos até a uma paragem obrigatória na margem. Vários companheiros de aventura perguntam o que se passa à frente. De onde nós estamos, ao nível da superfície, só se vê que toda a água do rio desaparece subitamente deixando uma espécie de nevoeiro no ar e um som ensurdecedor. É o famoso "Salto do Paiva". Uma passagem de classe V+ (numa escala de classificação dos rios que vai de I a VI) que apenas se pode fazer com uma equipa arrojada e com um determinado caudal.

Por sorte neste dia tudo estava do nosso lado e lá fomos nós. Tudo para dentro de água para refrescar os ânimos antes de preparar o salto (que na verdade é uma espécie de toboggan com uns 3 ou 4 metros, mas com toda a água do rio a passar numa estreita garganta...). Tática combinada e tudo ensaiado devidamente, seguranças colocadas nos postos e remamos todos em frente muito devagar. Apon-tamos: mais para a direita, para a direita... agora esquerda, esquerda e cá estamos na rota cert...glub... glub...certa! Monumental mergulho, tudo para baixo de água. A alegria não podia ser maior e ninguém evita de demons-

trar. O "demónio" estava enfrentado. Agora até o som brutal da água a tombar dentro daquela piscina borbulhante nos parecia mais simpático, quase amigável. Parece que afinal para nós aquele rio já não nos pode ocultar nenhum segredo. Mas não podemos estar mais enganados... Pois ainda nos falta muito rio e muitas sensações para percorrer: "Rápido das Escadinhas", "Os 3 saltos", etc, etc, ainda nos iriam entreter até chegarmos à ponte de Espiunca, local onde termina este percurso e começa outro, mais extenso mas mais simples com este nível de água. Porque há dias neste rio em que o troço de cima está mesmo impraticável e apenas se pode fazer o segundo. De resto também o mais adequado à primeira experiência deste emocionante desporto que apenas agora se começa a descobrir entre nós. Os acompanhantes de terra estão todos à nossa espera na praia fluvial e as perguntas chegam logo de seguida. Resumindo, tinham sido quase 5 horas de emoções que dificilmente se poderão exprimir por palavras. E nem é preciso, agora que já é possível experimentá-las ao vivo num destes fins-de-semana de Inverno no rio Paiva. ✕

ROTEIRO

Santa Lúzia



07 H30M, é esta a hora de encontro com o Nuno, meu companheiro de jornada. O sol já há muito lavou a casa e brinda-nos com os seus raios, nesta temperatura um pouco alta para estas primeiras horas de uma manhã de Agosto. O destino está traçado já há alguns dias, trata-se de uma albufeira que há muito desejo conhecer: a Albufeira da Barragem de Santa Lúzia. Para lá chegarmos, dirigimo-nos à Sertã, local onde tomamos o pequeno almoço, para depois nos dirigirmos a Oleiros, Álvaro, Pampilhosa da Serra e por fim o nosso destino. Escolhemos este itinerário, devido a ser o mais curto, 2 horas de viagem desde Abrantes,

e porque todo ele é ladeado de árvores, que com a sua sombra nos protegeriam mais do calor. Chegados a Álvaro paramos um pouco e apreciamos o Zêzere que aqui ainda dorme, descansando nos últimos Km da Albufeira do Cabril. Com as pernas já desentorpecidas e depois de verificar a carga, retomamos a viagem, até ao ponto de encontro com o Vasco, para dali continuarmos em caravana até ao nosso destino. À medida que nos aproximamos, vamos tomando contacto com a paisagem, são os primeiros contrafortes da Serra da Estrela. Os penedos são enormes e os olhos vão-se afastando cada vez mais nestas serranias de vales verdes, onde fetos e os pinheiros co-

brem as encostas íngremes, que baste. Chegados ao local e antes de descermos para a água, paramos para visitar o miradouro da Cruz de Stª Lúzia de onde se pode ter uma visão soberba de toda a Albufeira e zona do paredão. Olhando para o "vale de descarga" tem-se com exactidão toda a percepção da altura a que estamos. Lá ao fundo as casas da localidade Vale Grande mais nos parecem casinhas de brincar. Quando nos preparamos para descer deste miradouro deparamos com uma lixeira, lixo a contrastar com tanta beleza! No artigo da Pracana, já fiz referência ao lixo que encontramos por vezes nestes locais, é pena que nós humanos nos tenhamos tornado no mais ►

potentoso agente de destabilização dos equilíbrios ecológicos do Planeta. Há que implementar urgentemente a política dos 3 R's: REDUZIR + REUTILIZAR + RECYCLAR=POUPAR O AMBIENTE, pois de outra maneira todos sabemos os riscos que se correm. Como era cedo, tivemos ainda tempo para um breve passeio a pé pelo paredão da barragem e digo-te, vale a pena. Logo a seguir dirigimo-nos para a zona da piscina fluvial, perto do paredão, onde existe uma enorme rampa em cimento, preparamos as embarcações e saímos eu e o Nuno no Oceano, o Vasco e a Catarina no Berleugas.

A albufeira é composta por dois braços, o do Vidual, à esquerda com mais ou menos 3 Km; o de Unhais-o-Velho com cerca de 6 Km. Logo à entrada do braço do Vidual e se a cota de água estiver perto do máximo, tens uma ilha, sendo junto a esta que optámos por rumar para o braço mais longo. Pouco depois e ainda perto da entrada deste braço, encontramos a estação elevatória que envia a água para a Central Elétrica do Esteiro, que fica a cerca de 3 Km, isto é, para além do Rio Unhais (Ribeira da Pampilhosa) esta albufeira é alimentada por uma MÃE D'ÁGUA que por esta ordem parte de um

pequeno açude na Ribeira da Castanheira, até ao Açude do Tojo na ribeira com o mesmo nome (Tojo); por sua vez a água volta a ser canalizada até à Barragem do Alto Ceira. Daqui a Mãe d'Água volta a sair em direcção à Albufeira de Santa Luzia "despejando" a água junto à localidade Malhada do Rei, onde ocorre também a fôz do Rio Semessugo. Todo o transvase é feito por um aqueduto subterrâneo, mas a partir da torre elevatória de Santa Luzia até à Central do Esteiro este aqueduto eleva-se e caminha a descoberto. Bem, mas continuemos o nosso passeio, que se desenrola agora de baixo de um calor imenso. Para a defesa do sol, todos optaram por protector solar, excepto eu que teimosamente prefiro pagar todo vestido, tendo antes dado um mergulho afim de permanecer molhado e assim ficar com menos calor sempre que ao de leve sopra uma brisa. O alimento líquido permanece semicongelado e de vez em quando bebericamos uns goles, qual pólo norte em águas lusas. Estamos agora a um pouco mais de meio caminho do braço em que nos encontramos, nas margens abundam pinheiros e estevas, aparecendo por vezes um ou outro manto de fetos que ainda permanecem verdes. As casas an-

tigas que a água submergiu vão aparecendo, restando apenas pequenos montes de pedras, algumas dando ainda forma às paredes que outrora sustentavam; juntamos as embarcações e conversamos um pouco sobre o isolamento, sobre o tipo de pessoas que por aqui viviam ao ritmo dos labores do campo.

Imaginas-te hoje em dia a viver assim, sem televisão, sair de manhã com o gado, voltar à noite, dar uma lavada aos pés ou nem isso e "deitares-te com as galinhas", para no dia seguinte entrar no mesmo ritmo?, sinceramente ao fim de alguns dias e passada a novidade alguém daria em louco.

Era nossa intenção pagar até à zona da Quinta dos Calos, Calos que, pela carta topográfica seria o final da Albufeira, mas como esta estava bastante baixa, logo deu para perceber que isso não seria possível e a cerca de 1 Km do referido local começamos a ver o fundo a aproximar-se dos cascos dos kayaks. Estamos numa zona em que se dá uma bifurcação.

À esquerda segue-se para a Malhada do Rei, já no rio Semessugo à direita, isto é, poder seguir em frente ou contornar uma pequena ilha para te dirigires à referida quinta atra-

vés do Rio Unhais. Como disse nesta zona começamos a ter problemas com a falta de água e fomos obrigados a contornar a pequena ilha pela direita, seguindo enquanto pudemos por um canal estreitíssimo, mas foi sol de pouca dura. A compensar a falta de água fomos dar a um sítio digno de ser visto. O fundo da Albufeira numa lama preta/acastanhada de sedimentos; um "prado verde" que mais parecia um campo de futebol; o rio que continuava começando a aparecer os muros. Socalcos antigos que em tempos teriam produzido culturas férteis, imensas pegadas de aves aquáticas misturadas com as de javali... foi por esta paisagem que deveria estar debaixo de água que avançamos a pé até ao ponto onde nos tínhamos proposto ir.

No regresso ainda nos embrenhámos um pouco pelo lado esquerdo da referida bifurcação, mas começava a haver muita pedra e o tempo começava a ser curto pelo que decidimos voltar ao ponto de partida.

Não fomos ao pequeno braço do Vidual, devido à falta de tempo, havia que regressar, mas fica aqui a "isca" para uma futura vinda, talvez integrada num passeio da PAGAIA, quem sabe. 4

Texto e Fotografia: João Laia



Esta Albufeira, localiza-se a escassos 18 Km da Pampilhosa da Serra, ligeiramente acima e à esquerda do Rio Zêzere. A zona toda ela é extremamente bonita, pois como te disse atrás estamos já perto da Serra da Estrela.

O acesso é todo alcatroado e a toda à sua volta existe uma estrada; antes do teu passeio de kayak podes fazer este circuito, começando pela localidade de Vale Grande, Cabril, Vidual, Malhada do Rei, Unhais-o-Velho, Portela de Vinhais e por fim chegas outra vez à zona do paredão. Neste itinerário podes observar toda a Albufeira de ângulos diferentes para depois teres uma melhor noção das coisas quando estiveres sentado a pagar. Não te esqueças do passeio ao paredão, pois podes mesmo andar em cima dele e apreciar um pouco a altura a que estás.

O nosso acesso à água foi pela zona da piscina fluvial, mas existe um sem número de hipóteses que podes explorar; recomendo sair das embarcações na zona da Quinta dos Calos e dar um breve passeio a pé, afim de te integrares nesta natureza que nos entra

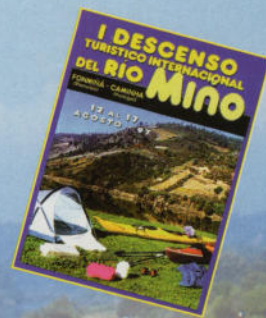
pelo corpo fora e nos deixa sem vontade de partir. Se acampares, atenção aos javalis, que nesta zona me parecem ser abundantes e de algum respeito, isto, pela enorme diversidade de pegadas que observámos.

Perto da rampa de cimento que nos serviu de acesso existem 2 restaurantes que podem servir de base de apoio. Ainda uma referência para o café/restaurante do cruzamento da estrada do Orvalho/Pampilhosa com a que vai dar à albufeira e para os seus cozinheiros, especialmente o "maranho" que achei uma delícia, não neste dia mas noutra que por estas bandas passei.

Venhas de onde vieres, o melhor caminho para este local terá que passar sempre pela Pampilhosa da Serra a oeste e por Orvalho/Cambas a este, para depois encontrares um cruzamento com a respectiva placa que diz Barragem de Santa Luzia - 7 Km.

As cartas topográficas que deves possuir são 244 - S.Jorge da Beira (Covilhã), 254 - Vidual (Pampilhosa da Serra) 1/25,000 do I.G. Exército e 20-C (Góis) do I.G.Cadasral, tanto num como no outro o seu preço é de 1.000\$00.

Rio Minho



Estamos no início de Agosto, o meu primo António, está-se a roer de inveja porque não vai estar no Continente nas datas da descida, assim vou sozinho estreirar o meu Guilin no "I Descenso Turístico Internacional del Río Miño". Chego a Caminha, ponto de encontro onde todos os canoístas vindos de Portugal e Vigo se encontram para seguirem no autocarro que vai estar à nossa disposição durante os 6 dias do encontro, que decorre em 11 etapas de 12 a 17 de Agosto. A concentração em Caminha é feita no dia 11 de Agosto, pois ainda há que seguir para Lugo onde passamos a primeira noite. No dia 12 de manhã, e antes do pequeno almoço, ultimam-se os preparativos e realizam-se as últimas inscrições, após o pequeno almoço, subimos para o autocarro que nos leva para Fonmiñá na Pastoriza onde se realiza um acto de inaugura-

ção da descida. É aqui que nasce o Rio Miño, quando chegámos tínhamos à nossa espera um grupo de três gaiteros Galegos e umas mesas para nos deliciarmos com uns petiscos, entre os quais marca presença a famosa empanada Galega. Neste primeiro dia, navegamos entre Sisoi e Stª Isabel na parte da manhã, 14 km, e da parte da tarde depois de sermos entrevistados e fotografados, fomos fazer a 2ª etapa que com 14 km nos levou de Stª Isabel até Lugo. Passamos a noite no parque de campismo de Lugo, onde já tínhamos estado na noite anterior, hoje esperamos que o Hugo (que ressona que nem um tractor), fique um pouco mais longe da nossa tenda. De manhã é a algarzarra do costume, desmontar tendas que hoje já não ficamos aqui e depois do pequeno almoço, há que entrar no autocarro para nos dirigirmos para o local da

partida, que hoje é em Stª Andrea e daí até PortoMarin são 12 agradáveis kms, esta é a etapa que marca o fim dos açudes bem como da pedra, tenho desde já que agradecer à dupla Hilário/Filinto, terem servido de pronto socorro, sempre que o meu leme ficava preso numa pedra. O almoço em PortoMarin foi variado (os tais bocadillos e as omnipresentes empanadas) e bastante agradável, PortoMarin tem uma particularidade engraçada, que devido ao facto da construção da barragem de Chantada, todo o povoado foi passado para um plano mais elevado, incluindo a sua Igreja, que foi desmontada peça por peça e posteriormente montada, no seu novo local. Da parte da tarde fizemos um primeiro trajecto de cerca de 25 Kms em Catamaran (barco de transporte de turistas com capacidade para cerca de 50 pessoas) entre PortoMarin e



Chantada. A chegada a Chantada foi algo de maravilhoso, enquanto desembarcávamos e arrumávamos os Kayaks nos atrelados, ouvíamos perfeitamente o som das gaitas de foles de um grupo folclórico que aí se tinha deslocado para tocar para nós... e se foi agradável !!! Depois de um duche para retemperar as forças, eis que nos apresentam uma mesa muito bem apetrechada e alguém da organização, diz-nos que é o jantar, deitamos estômago à obra e quando já estamos aconchegados o autocarro começa a trabalhar e dizem: "Vamos Jantar" ...Bandidos!!! Fomos então jantar ao churrasco do Pepe (simplesmente divino!), quando acabei, jurei que nem lugar para sobremesa havia, mas o Keko insistiu que provasse um pouco de queijo da Galiza... enfim mais fosse! Nessa noite houve sessão de anedotas em três línguas, Português (com o Luís Carneiro em evidência), em Espanhol/Galego (com o Emílio), e depois eram traduzidas dentro do possível para o Francês ...foi até às tantas. Quinta-feira dia 14, de manhã é a azáfama do costume aqueles que optam por dormir em tendas desmontam-nas, tomamos o pequeno almoço subimos para o autocarro, e pela manhã temos uma demonstração de algo que se poderia chamar de "White Water na estrada", eu explico, a etapa de hoje tinha inicialmente 19 km só que toda a gente achava muito lon-

ga para depois à tarde se fazermos mais 12 km, assim encurtou-se a etapa da manhã para metade, e tivemos que entrar no rio num local de recurso, uma praia fluvial, lindíssima, só que o acesso faz-se por uma estrada alcatroada, que alguns condutores com o seu carro, terão que manobrar nalgumas curvas mais fechadas, agora imaginem o nosso autocarro de turismo, 52 lugares a descer uma serra assim... o condutor do autocarro, (o Juan) foi fora de série e mostrou que quem sabe, sabe! Foram várias as vezes em que pensámos que teríamos de descer o resto da serra a pé e o autocarro teria de fazer o percurso inverso em marcha atrás, mas não, o Juan (qual às do volante) levou-nos a bom porto e teve à custa disso fortes ovações. Uma vez na praia fizemos todos os preparativos para a partida, eu estou um pouco demorado pois perdi na areia uma pequena borboleta que aperta o leme que hoje vou montar no meu Guilin, tenta-se arranjar uma alternativa à pequena borboleta, enquanto que os outros canoístas vão partindo, acabo por prender o leme com uma pequena caixa de junção eléctrica que depois dos elementos da Federação Galega, procurarem uma solução, foi o Juan (o nosso motorista), que qual McGyver apareceu com essa solução que me permitiu a recolocação do leme. Quando entro na água, o resto do grupo tinha saído à cer-

ca de 15 minutos, pelo que havia que pagar até lá, após a minha entrada da água o semi-rígido da "Cruz Roja", veio ao meu encontro, manteve-se atrás de mim e aí se manteve até que eu me chegasse ao grupo, é tranquilizador, saber que temos segurança, mesmo em águas calmas, passados 25 minutos (aprox.) e após uma pagaiada certa e cadenciada, cheguei ao grupo, o Guilin mostra de facto todas as suas capacidades quando pretendemos acelerar.

Chegamos a Ourense e o local de saída do Rio é a 300 metros do local onde vamos dormir, só que do Rio até lá é uma verdadeira prova de todo o terreno, entreajudamo-nos uns aos outros para sair da água e passar o primeiro muro, e após isso, eu e o Keko levamos os nossos Kayaks dividindo assim os esforços. Antes do duche ainda temos tempo para ouvir falar o Sr. Presidente da Federação Europeia de Canoagem (que nos visitara nesse dia), numa pequena cerimónia com as entidades oficiais de Ourense, cerimónia essa que se repetiu em todos os dias da Descida. O jantar foi um magnífico "Pulpo a Feira" e não faltou a oportunidade para que uma jovem de Lugo, me ensinasse a preparar um "Kalimotxo" uma bebida à base de Vinho Tinto, Coca-Cola e açúcar que escorrega bastante bem, mas de efeitos devastadores. A noite foi animada fomos para ➤



Aspecto do acesso à água em Valença do Minho. (ao lado), Carmen e Nadine em grande actividade

o centro de Ourense que parecia deserto até chegarmos mesmo ao centro, então aí parecia que era meio-dia. Sentamo-nos num café onde uns comem um gelado e outros tomam uma bebida fresca, eu opto por experimentar uma Sidra, enquanto aí estamos passa um rapaz a tocar flauta e eu consigo reconhecer uma música Portuguesa e penso, curioso! Mas ao fim da terceira música pergunto-lhe onde aprendeu essas músicas portuguesas ao que me responde num Português claro, "... no conservatório de Braga...", enfim soube bem ouvir um pouco de música Portuguesa. Depois seguimos para um bar muito animado onde dançamos até perto das 4 da madrugada, aí opto (na falta de Sidra) por uma Estrela Galicia (a cerveja local) e curioso, a noite toda só tocaram música espanhola! Assim sim! De manhã uns quantos de nós (eu incluído) não se sentem muito bem, eu o Keko, e uns quan-

tos mais, óptimos por realizar a etapa da manhã por terra e chegando a Castelo do Miño, descansamos um pouco mais, almoçamos e na parte da tarde já nos sentamos de novo nos Kayaks, no entanto ao final de uma hora começo a sentir fortes dores abdominais, e como não há necessidade de sermos heróis, sou rendido pelo Luís Carneiro, passando eu para o semi-rígido da "Cruz Roja" onde acabou a etapa. Agora depois dos Kayaks arrumados, entramos no autocarro e vamos por estrada até Salvatierra para evitarmos os trajectos de águas bravas que são os trajectos em que se pratica Rafting. Em Salvatierra temos um Jantar bem conhecido dos Portugueses - Sardinhas Assadas, aqui o Vinho bebe-se numa taça e quem quer vai buscá-lo directamente à pipa, hoje o Luís Carneiro aproveita e abre a garrafa de Vinho do Porto que tinha trazido consigo. Depois do Jantar fomos todos até



A tradicional fotografia de família



Monção onde estivemos a conhecer um pouco da noite daquela simpática Vila Portuguesa. Finalmente chegamos a Sábado e se bem que a prova acaba amanhã, para mim hoje é o último dia, pois amanhã cedo embarco para os Açores, onde vou participar na 1ª Volta à Ilha de Santa Maria em Kayak. Quando chegamos ao Rio, a Mari Carmen (a nossa chefe) diz-nos que temos que nos preparar para sairmos quanto antes pois há uma prova de competição que sairá daí por uma hora do mesmo local e com o mesmo destino, assim entramos na água quanto antes, e como seria de esperar quando vamos mais ou menos a meio caminho, começam a passar os primeiros K2, e qual não é o nosso espanto quando em sétimo lugar, passa o primeiro K1, encostámos à margem oposta à da corrente, para não atrapalharmos, pois o Rio chega para todos, durante o resto da etapa, e até Tui, continuam a passar embarcações. Tive pena de não ter a máquina fotográfica a jeito para poder fotografar a competição, bem como o Javier, que de óculos escuros esticado no seu kayak no meio do Rio, parecia mesmo um turista a quem só faltava uma daquelas bebidas coloridas, quando lhe referi isso, respondeu-me com um sorriso que então ele é que estava com a postura correcta pois esta era a "Descida turística do Rio Miño". Chegamos a Valença, e saímos num local a que chamam de Praia Fluvial, mas a limpeza do local não era sequer convidativa para molhar os pés quanto mais para tomar banho, talvez fosse bom que alguns Portugueses responsáveis por locais deste tipo se deslocassem à vizinha Galiza, para puderem humildemente observar e quem sabe aprender algo! Para mim chegou o fim, o meu Guilin, fica entregue ao Luís Carneiro, embora hoje quem o vai levar é a Nadine uma canoísta Francesa que o pretende experimentar. Com o Almoço vêm as despedidas, as trocas de moradas e de e-mails, e a certeza de que nos voltaremos a encontrar. ✎

Texto e Fotografia: João Ogando



Ref. 001



Ref. 002



Ref. 003



Ref. 004



Ref. 005



Ref. 006



Ref. 007

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

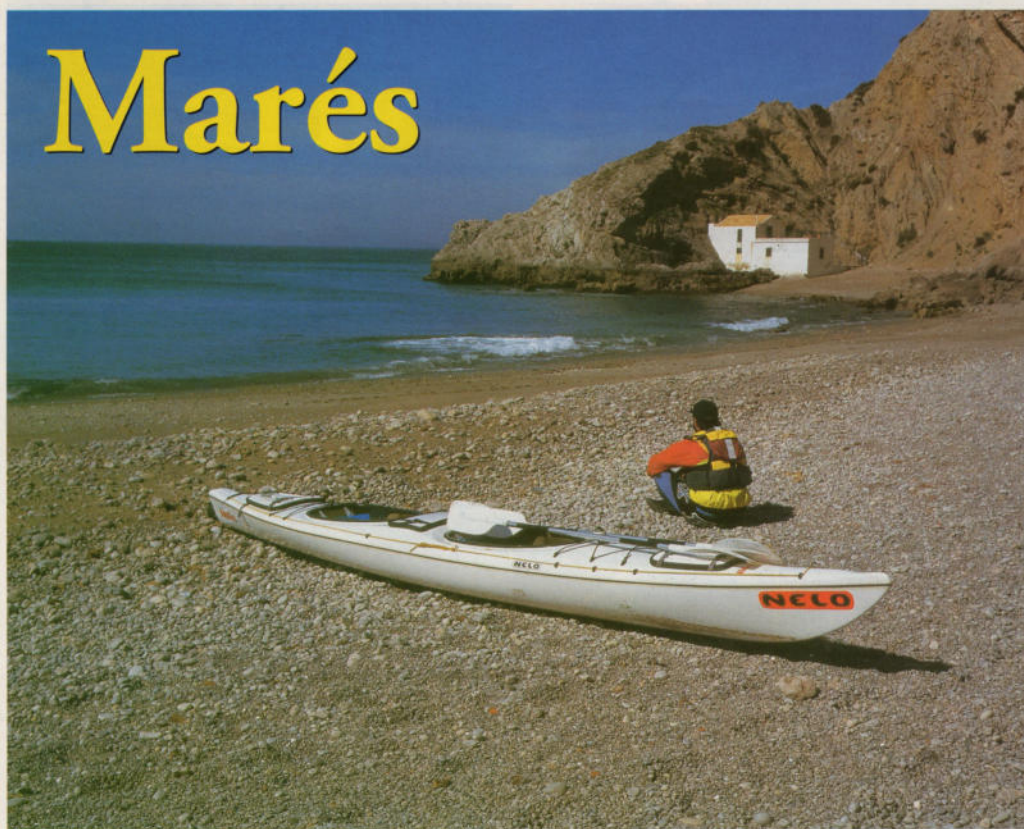
Não se fazem envios à cobrança

Cupão de Encomenda

Referência	Quantidade	P. Unitário	Valor
Soma da sua Encomenda Gastos de Envio TOTAL			
Nome:			
Morada:			
C. Postal:		Localidade:	
Telefone:		Forma de Pagamento:	

Recorte ou fotocopie e envie para:
Lobo do Mar Sociedade Editorial, Lda. • Apartado 40 • 2780 OEIRAS

Marés



O conhecimento das marés é muito importante para a navegação de recreio. O Instituto Hidrográfico, edita todos os anos uma publicação onde são apresentadas as tabelas para os diferentes locais do país com as respectivas correções. Este artigo pretende dar a conhecer como funciona todo este complexo sistema que são as marés. Como sabemos, as marés são movimentos oscilatórios verticais e periódicos das águas do mar que sobem e descem duas vezes no período de 24 horas e 48 minutos.

Isto acontece, principalmente, devido à atracção exercida sobre o mar pelos astros situados muito próximo da terra como são os casos do Sol e da Lua mas, em teoria, todo o sistema solar tem interferência no fenómeno. Deste modo, o movimento giratório da terra em relação aos astros irá provocar variações nessa atracção e, por cada vez que a lua passa pelo meridiano do lugar (as horas das marés não coincidem, exactamente, com a passagem da Lua no meridiano do lugar. Retardam sempre um pouco devido à necessidade de vencer a inércia, os atritos do fundo do mar, a coesão das moléculas líquidas e, a este atraso da onda

de maré chama-se idade da maré), dá-se uma Preia-mar nesse lugar e cada vez que a lua nasce ou se põe, em relação a esse mesmo lugar, dá-se uma baixa-mar. Portanto, tenha em atenção que no dia de lua cheia ou lua nova, não lhe corresponde a maior maré, mas sim no dia seguinte (+/- 36 horas após).

Num dado momento, há sempre duas marés altas na Terra - a maré directa no lado que está voltado para a Lua e a maré indirecta no lado oposto.

As marés nos nossos rios não são muito irregulares mas, não têm, a regularidade dos mares. Dependem da configuração do rio na foz, da inclinação do talvegue e da forma das margens. A onda de maré sobe rio acima até o preia mar atingir o nível natural do mesmo. Se nalgum ponto do seu curso, a corrente para juzante é superior à maré enchente, é natural que as águas corram para a foz, mas encostadas à margem existirá, quase sempre, uma contra-corrente denominada reversa.

A duração da enchente de um rio vai diminuindo para montante, aumentando, proporcionalmente, a duração da vazante. A soma dos dois movimentos não ultrapassa, porém, o

tempo decorrido entre os dois baixa-mares consecutivos na sua foz.

Amplitude

A amplitude da maré é a altura de água, em metros, entre uma Preia-mar e uma Baixa-mar e tem uma duração de 6 horas. A amplitude das marés varia consoante a posição dos astros (Sol e Lua) em relação à Terra. Assim, quando a Lua se coloca entre o Sol e a Terra ou a Terra entre o Sol e a Lua, a atracção aumenta provocando as marés vivas (o que sucede com a Lua nova e a Lua cheia, por exemplo). Por outro lado, quando o Sol e a Lua estão em quadratura, contrariam-se provocando as marés mortas (o que sucede com o quarto crescente e o quarto minguante). Em pleno oceano, a amplitude das marés é, somente, de cerca de 0,6 m, enquanto nos mares costeiros pouco profundos e estuários essa amplitude é muito maior. Por exemplo, na baía de Fundy, no Canadá oriental, a amplitude das marés é de 15 m.

Para haver maré é necessário que haja deslocacões de água de um local para outro da Terra; a esses afluxos e refluxos de água dão-se os nomes de enchente e vazante. No fim ou início

dessas enchentes ou vazantes ocorrem períodos de paragem de água aos quais se dá o nome de estofo, sendo o mesmo mais prolongado nas marés mortas e mais curto nas marés vivas.

Os movimentos dos Astros

A Terra roda à volta do Sol, no seu movimento de translação, demorando 365 dias e 6 horas a dar uma volta completa. A Terra roda sobre si mesma em 24 horas.

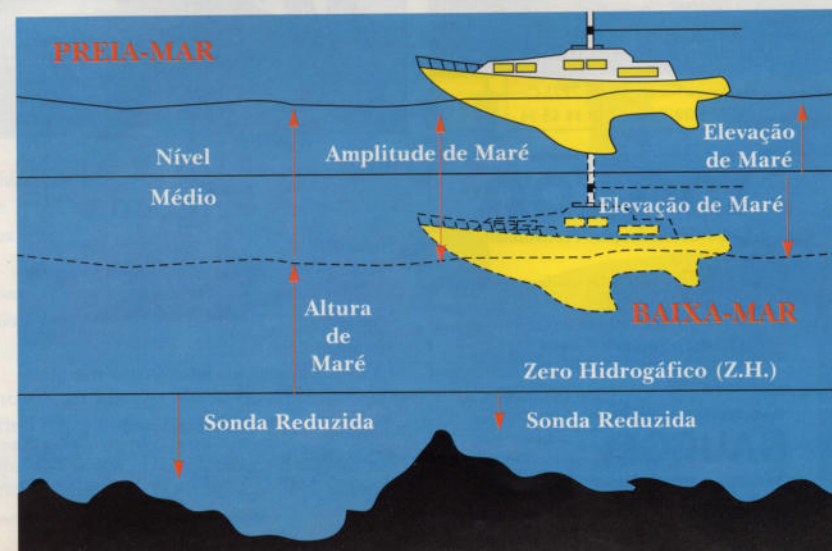
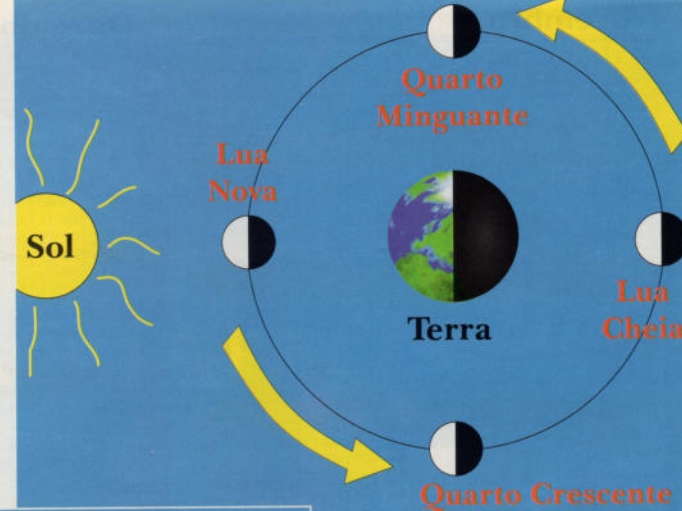
A Lua roda à volta da Terra dando uma volta completa em 28 dias.

Em Lua Nova (marés vivas), não se vê a Lua porque a luz do Sol ilumina a face contrária que não está virada para a Terra.

Em Quarto Crescente (marés mortas), vê-se a metade iluminada da Lua.

Em Lua Cheia (marés vivas), vê-se a Lua toda iluminada.

Em Quarto Minguante (marés mortas), vê-se metade da Lua iluminada. ☾



Dezembro

Data	Semana	PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.
1	S	03:33	3.8	15:55	3.7	09:13	0.7	21:27	0.8
2	T	04:13	3.8	16:36	3.6	09:52	0.7	22:05	0.8
3	Q	04:54	3.8	17:20	3.6	10:33	0.7	22:46	0.9
4	Q	05:40	3.7	18:09	3.5	11:18	0.8	23:32	1.0
5	S	06:31	3.6	19:06	3.4	-	-	12:10	1.0
6	S	07:31	3.5	20:11	3.3	00:29	1.2	13:15	1.1
7	D	08:37	3.4	21:20	3.3	01:43	1.4	14:30	1.2
8	S	09:45	3.4	22:26	3.4	03:04	1.4	15:43	1.1
9	T	10:50	3.5	23:28	3.5	04:14	1.3	16:47	1.1
10	Q	11:51	3.6	-	-	05:16	1.1	17:44	0.9
11	Q	00:25	3.7	12:49	3.7	06:11	0.9	18:36	0.8
12	S	01:19	3.8	13:43	3.8	07:03	0.8	19:24	0.7
13	S	02:10	3.9	14:34	3.9	07:52	0.7	20:10	0.6
14	D	02:57	4.0	15:21	3.8	08:38	0.6	20:52	0.6
15	S	03:41	4.0	16:05	3.8	09:22	0.6	21:33	0.7
16	T	04:24	3.9	16:46	3.6	10:04	0.7	22:11	0.8
17	Q	05:04	3.8	17:26	3.5	10:44	0.8	22:49	1.0
18	Q	05:43	3.7	18:05	3.3	11:24	1.0	23:28	1.1
19	S	06:23	3.5	18:47	3.2	-	-	12:07	1.2
20	S	07:07	3.3	19:36	3.1	00:12	1.4	12:58	1.4
21	D	07:59	3.2	20:34	3.0	01:10	1.5	14:01	1.5
22	S	08:59	3.1	21:37	3.0	02:26	1.6	15:09	1.6
23	T	10:00	3.1	22:38	3.0	03:37	1.7	16:11	1.6
24	Q	10:59	3.1	23:32	3.1	04:37	1.6	17:05	1.5
25	Q	11:53	3.2	-	-	05:29	1.5	17:52	1.3
26	S	00:21	3.3	12:42	3.3	06:15	1.3	18:34	1.2
27	S	01:07	3.5	13:29	3.4	06:57	1.1	19:14	1.0
28	D	01:51	3.6	14:14	3.5	07:38	0.9	19:54	0.9
29	S	02:34	3.8	14:58	3.6	08:19	0.8	20:33	0.7
30	T	03:18	3.9	15:42	3.7	09:00	0.6	21:13	0.6
31	Q	04:01	4.0	16:26	3.8	09:41	0.5	21:55	0.6

Nômadadas

Turismo de Aventura Lda. Tels.: (01) 9887923 (20h00) • 0936 738681

Agenda

Novembro

- 22 e 23 - Canoagem, à descoberta do Maranhão; Organização Inatel.
- 29 e 30 - Rafting no Rio Paiva; Organização Inatel.

Dezembro

- 6 e 7 - Rafting no Rio Paiva; Organização Inatel.

Aos Clubes, Associações e Autarquias agradecemos que comunicassem atempadamente para a Revista Pagaia a realização de eventos, para desta forma poderem constar na rubrica Agenda. Em simultâneo será publicada na nossa página da Internet.

Novembro

Data	Semana	PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.	HORA	ALT.
1	S	03:18	3.8	15:37	3.7	08:56	0.7	21:11	0.8
2	D	03:52	3.8	16:12	3.6	09:29	0.7	21:44	0.8
3	S	04:27	3.7	16:48	3.6	10:04	0.8	22:18	0.9
4	T	05:05	3.6	17:28	3.4	10:42	0.9	22:56	1.0
5	Q	05:47	3.5	18:15	3.3	11:25	1.0	23:40	1.2
6	Q	06:38	3.4	19:16	3.2	-	-	12:18	1.1
7	S	07:45	3.3	20:32	3.1	00:39	1.4	13:32	1.3
8	S	09:01	3.3	21:47	3.2	02:07	1.5	15:00	1.3
9	D	10:12	3.4	22:54	3.3	03:35	1.4	16:13	1.1
10	S	11:16	3.6	23:54	3.6	04:42	1.2	17:14	0.9
11	T	-	-	12:15	3.8	05:39	1.0	18:07	0.7
12	Q	00:48	3.8	13:09	3.9	06:31	0.8	18:56	0.6
13	Q	01:39	4.0	14:01	4.0	07:19	0.6	19:42	0.4
14	S	02:26	4.1	14:49	4.1	08:06	0.5	20:27	0.4
15	S	03:12	4.1	15:36	4.0	08:51	0.4	21:09	0.5
16	D	03:56	4.1	16:20	3.9	09:35	0.5	21:50	0.6
17	S	04:39	4.0	17:04	3.7	10:19	0.6	22:31	0.8
18	T	05:23	3.8	17:49	3.5	11:03	0.9	23:13	1.1
19	Q	06:08	3.6	18:37	3.3	11:51	1.1	23:59	1.3
20	Q	06:57	3.4	19:30	3.1	-	-	12:49	1.3
21	S	07:54	3.2	20:32	2.9	01:01	1.5	13:59	1.5
22	S	08:56	3.1	21:37	2.9	02:20	1.6	15:08	1.6
23	D	09:59	3.1	22:38	3.0	03:31	1.7	16:10	1.5
24	S	10:58	3.1	23:32	3.1	04:32	1.6	17:30	1.4
25	T	11:50	3.2	-	-	05:23	1.4	17:49	1.3
26	Q	00:19	3.3	12:35	3.4	06:07	1.3	18:29	1.1
27	Q	01:00	3.5	13:17	3.5	06:47	1.1	19:06	1.0
28	S	01:39	3.6	13:57	3.6	07:24	1.0	19:41	0.9
29	S	02:17	3.7	14:36	3.6	08:00	0.9	20:15	0.8
30	D	02:54	3.8	15:15	3.7	08:36	0.8	20:50	0.8

RAFT 'A' KA

Rafting Águas Bravas

Material Pijon e Eskimo

Rua Frei Hermano da Câmara, Torre 1-5º C - 2775 Carcavelos

Tel/Fax: 01-457 78 29 Telem: 0936 34 45 34

maxon

Rádio Comunicações Profissionais

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

REPRESENTANTE EXCLUSIVO

NAUCOM

Telecomunicações, Lda.

Edifício Liscont, 1º
Caís de Alcântara
1350 LISBOA
Tel.: (01) 397 37 58
Fax: (01) 397 37 32

Porta documentos

Rádio VHF

AQUAPAC®

Aceitamos Agentes em todo o país

Máquina fotográfica

Telemóvel

Bolsas estanques e práticas

AQUAPAC para todas as situações

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

METÁGUA

No caminho da EXPO'98

A Loja Dos Canoístas

• Todo o Equipamento para Canoagem

• Descidas de Rios

• Cursos de Canoagem

Bibop KT350

R-354700

R-925

R-1071

R-921

300040

300870

354010

FOC

SEVRE

352101

R-305000

Bolero CT490

Representante das Marcas: Mack, Perception, Schlegel, Élio e Mega (U.K.).

Agente Exclusivo: Boreal SA (França).

CET - Rua de Xabregas, 2 • Piso 1 • Loja 18 • 1900 LISBOA

Tel.: (01) 868 08 45 / 49 10 • Fax: (01) 868 15 68

<http://www.audiovideo.pt/metagua>

INUK

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



VOYAGER SEA II

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



BERLENGAS

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



AZORES

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



NELO

ZEPPELIN

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



AMASSALIK

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

