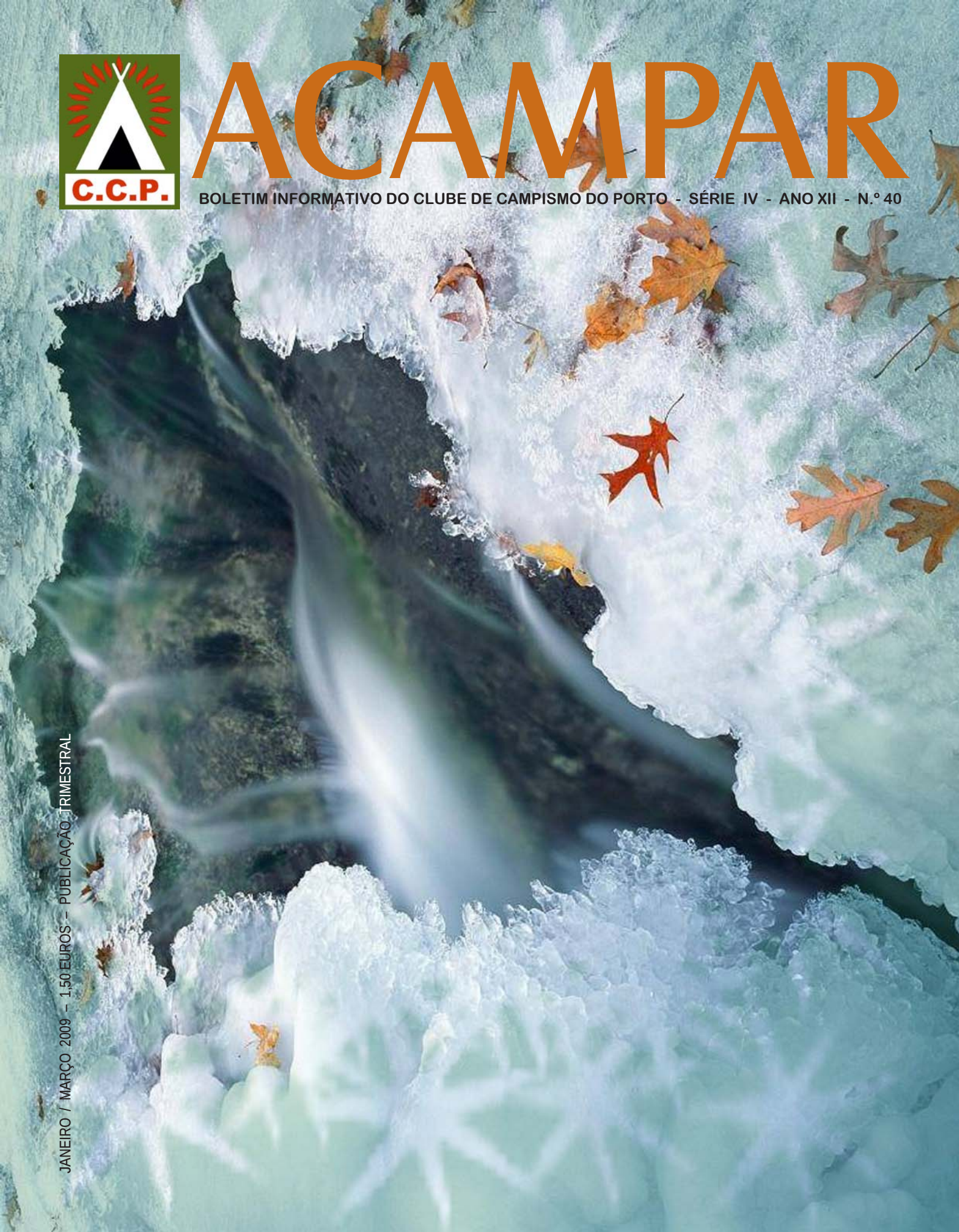

C.C.P.
ACAMPAR
BOLETIM INFORMATIVO DO CLUBE DE CAMPISMO DO PORTO - SÉRIE IV - ANO XII - N.º 40
JANEIRO / MARÇO 2009 – 1,50 EUROS – PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL

Borges, Mendonça & Ca. Lda.

artes gráficas

A Imprimir desde 1960

Offset • Impressão Digital • Encadernação
Criativos • Tratamento de Imagem • Publicidade
Catálogos • Revistas • Brochuras • Etiquetas • Embalagem
Sacos de Papel • Livros • Envelopes • Folhas de Carta • Cartões
Autocolantes • Vinil e PVC • Carimbos • Formulário

Rua Nau Trindade, 72 • 4000-354 Porto • Tel.: 225 366 603 • Fax.: 225 366 603
Tlm.: 966 133 913 • 962 342 312 • 964 003 246
borges.mendonca@sapo.pt

GUIA DE PARQUES DE CAMPISMO

No seu clube é + **barato 20% desc.**

roteiro campista 2009

. Novos Parques
. Parques Fechados
. Parques Reabertos
. Parques Naturistas
. Praias Naturistas
. Nova Legislação

Roteiro Campista
Todos os parques de campismo portugueses com taxas e características. Secção de alojamento complementar
Inclui mapa de estradas

P.V.P. ..... 6,50€
Na F.C.M.P. ou Clube..... 5,20€

Guia de Camping FECC
Inclui todos os parques espanhóis e uma selecção de cerca de1000 parques europeus e mapa de estradas da Península Ibérica

P.V.P. ..... 16,90€
Na F.C.M.P. Ou Clube... 15,21€

Camping Europe du Sud
Cerca de 3000 parques seleccionados do Sul de França, Espanha, Itália, Grécia, Portugal, Eslovénia, Croácia, Turquia e Andorra.

P.V.P. ..... 13,90€
Na F.C.M.P. ou Clube... 12,51€

Guide Officiel de France
Todos os parques de França (cerca de 11000). Mapa de estradas com a localização dos parques.

P.V.P. ..... 16,20€
Na F.C.M.P. ou Clube... 14,58€

ENVIO GRATUITO PELO CORREIO
NÃO FAZEMOS ENVIOS À COBRANÇA
Envie-nos o custo do(s) guia(s) que desejar (P.V.P.) em cheque ou vale de correio à ordem de Roteiro Campista e receba-o(s) em sua casa.
Pedidos para: ROTEIRO CAMPISTA APARTADO 3168 1301-902 LISBOA
Tel. 21 364 23 70 Fax 21 361 92 84

www.roteiro-campista.pt
info@roteiro-campista.pt
PARQUES DE CAMPISMO - CARAVANAS - AUTOCARAVANAS - TENDAS
RESIDENCIAIS - ACESSÓRIOS - ALUGUERES
O PORTAL PARA AS SUAS FÉRIAS

Editorial

Foi em Janeiro de 2006 que apresentámos o "renovado" ACAMPAR.

Passaram pois, já três anos, e não pretendemos "cristalizar" o nosso Boletim, como aconteceu durante muitos anos. Queremos inovar e modernizar, mas para tal, devemos ouvir as opiniões dos nossos leitores. O que gostam e o que não apreciam, tanto a nível de conteúdos como de grafismo.

Gostávamos de fazer um balanço do nosso trabalho, mas sem ouvir as vossas opiniões é difícil… e por vezes, desmotivador.

Enviem-nos os vossos comentários e sugestões via e-mail ou correio. Daremos conta dos mesmos na rubrica "Correio do Leitor".

Em Maio iremos comemorar os 60 anos da Casa-Abrigo de Belói. Uma boa oportunidade para rever velhos Amigos e relembrar aventuras antigas. Não deixe de participar nesta jornada.

Jorge Agostinho
revistaacampar@ccporto.pt

Sumário

Comemorações 4
Secção Montanha 8
Secção Pedestrianismo 13
Secção Cicloturismo 16
Activ. Culturais/Recreativas 17
Cultura 18
Correio Leitor 21
FCMP 23
Caderno Apontamentos 24
Informações 27

Colaboraram neste número:

- Alfredo Correia (texto e foto)
- Aníbal Silva (textos)
- Carlos Azevedo (textos e fotos)
- Eduardo Neves (fotos)
- Jorge Amorim (textos)
- José Lourenço (texto)
- Magalhães dos Santos (texto)
- Manuela S. Vasconcelos (textos)
- Mário Nogueira (textos e fotos)
- Pinto Brandão (texto)
- Repórter de Emergência (texto e fotos)
- Serviços Administrativos (texto)
- Vitor Ferreira (texto e foto)

Ficha Técnica

ACAMPAR
N.º do Registo: 104 829
Ano XII - N.º 40 - JAN/MAR 2009
Publicação Trimestral
Revista Informativa do CLUBE DE CAMPISMO DO PORTO
Edição e Propriedade do CLUBE DE CAMPISMO DO PORTO
NIPC do CLUBE DE CAMPISMO DO PORTO: 500 065 373
Instituição de Utilidade Pública
Medalha de Valor Desportivo - Ouro, da C. M. do Porto
Medalha de Ouro da Cidade de Esmoriz

Sede: Rua D. Manuel II, 30 – 4050-342 PORTO
Telefones: 2220115 07 / 222087960 - Fax 222002694
Web: www.ccporto.pt
E-mail: ccporto@sapo.pt
revistaacampar@ccporto.pt

Todos os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores
Tiragem deste número: 8000 exemplares

Parque de Campismo de Esmoriz
Rua do Clube de Campismo do Porto
3885-529 Esmoriz - Tel. 256752709 - Fax 256753717
Parque de Campismo do Penedo da Rainha
Rua Pedro Alveollos - Gatão – 4600-099 Amarante
Tel. 255437630 - Fax 255437353
Casa Abrigo de Belói (Inscrição prévia no CCP)
Belói – S. Pedro da Cova

FICHA TÉCNICA
Director:
– Jorge Agostinho
Conselho de Redacção:
– Paula Leite

Montagem e Impressão: Estúdio 3N - D. G. F, Lda.
R. Boavista, 521 - 1.º S 27 - 4050-109 Porto
Tel./Fax: 222058374 - E-mail: estudio_3n@clix.pt

Comemorações

SESSÃO SOLENE

Encerramento das Comemorações do 61.º Aniversário do C.C.P.

No passado dia 22 de Novembro, realizou-se no Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz, a Sessão Solene de Encerramento das Comemorações da Fundação do nosso Clube.

A mesa de honra da Sessão foi presidida, como é óbvio e habitual, pelo presidente da Mesa da Assembleia Geral do nosso Clube, como legítimo representante dos seus 5402 Associados, companheiro Lucas dos Santos que foi ladeado à direita pelo presidente da Federação Internacional de Campismo e Caravanismo, o companheiro Dr. João Pereira, pelo representante da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, companheiro Francisco Leitão e pelo presidente do Conselho Fiscal do C.C.P., companheiro Rui Bastos. À sua esquerda, colocaram-se o Comandante dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz, Eng.º Jacinto Tionga e o presidente do nosso Clube, companheiro Carlos Alberto Azevedo. Vaga ficou a cadeira destinada à Junta de Freguesia da Cidade de Esmoriz que por impossibilidade pessoal do seu presidente em estar presente, delegou a representação no seu secretário que, por motivos que se desconhecem, não compareceu.

Constituída a mesa de honra, ouviu-se a Marcha do Clube, um poema de Pinto Brandão, musicado por José Azevedo e António Queirós, todos, associados do Clube.

Aberta a Sessão pelo presidente da Mesa da Assembleia Geral, seguiu-se uma curta intervenção do presidente do Clube. Começou por dizer que o desânimo e mágoa provocados por uma atitude de um dos mais altos responsáveis pelo Movimento Campista em Portugal, levou-o a pensar não fazer qualquer intervenção nesta Sessão Solene, situação que manteve até à manhã desse mesmo dia. Porém, entendeu que isso seria uma desconsideração para com as cerca de centena e meia de pesssoas presentes, entre associados, galardoados e convidados, pelo que decidira dirigir algumas palavras sem contudo tocar na situação que o levou a sentir-se melindrado.

Assim, felicitou os associados credores da entrega da plaqueta alusiva aos 25 anos de filiação, num total de 76 nomes *(ver relação de nomes na página 7)* e associado que deveria receber o emblema de ouro por 50 anos de fidelidade ao Clube.

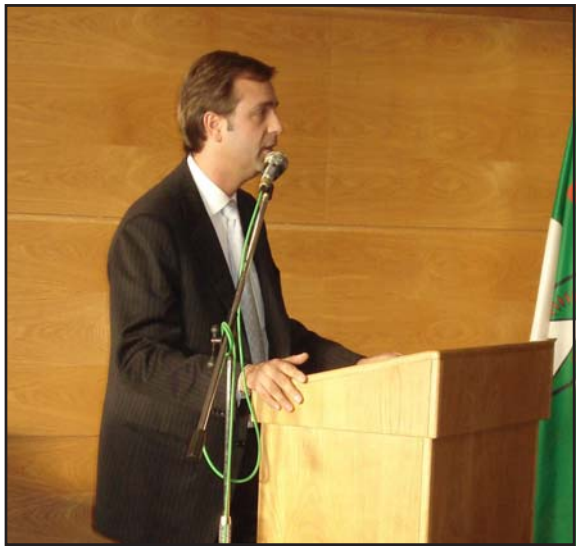
Agradeceu a todos essa mesma fidelidade e sugeriu-lhes uma maior ligação, porquanto todos não somos demais para o engrandecerem.

Agradeceu também a presença de todos os convidados, enaltecendo a presença do presidente da F.I.C.C., recentemente eleito para o segundo mandato da presidência do seu Conselho de Administração, aproveitando o ensejo para opinar que seria tempo da Federação Portuguesa lhe atribuir pelo menos o galardão de "Distinção de Mérito" pelos relevantes serviços prestados ao Movimento Campista.

Seguiu-se a chamada dos 49 associados que confirmaram a sua presença na cerimónia para receberem as placas comemorativas, chamadas essas que foram intercaladas por curtas intervenções do representante da Federação, do comandante dos Bombeiros e do presidente do Conselho de Administração da F.I.C.C..

Saliente-se a intervenção do comandante dos Bombeiros Voluntários, referindo-se ao contributo que o Clube de Campismo do Porto deu e continua a dar para o desenvolvimento da cidade de Esmoriz e da pena que tem em o Clube chamar-se Clube de Campismo do Porto e não Clube de Campismo do Porto e de Esmoriz.

Por sua vez, na sua alocução, o Dr. João Pereira, enalteceu o trabalho desenvolvido pelo Clube, nomeadamente no fomento das actividades desportivas de ar livre junto da juventude, referiu a sua admiração pela actividade de gestão do Clube, do seu presidente, bem como a amizade pessoal que por ele nutre, desde o tempo em que era vice-presidente da Federação e, por último, recordou com nostalgia e sentimento das gentes do Norte, momentos de confraternização passados nos seus tempos de adolescência, com os companheiros campistas de Esmoriz...



Seguiu-se a atribuição das "Tendas de Prata 2008" que distinguiram 4 categorias:

"Associação do Ano" para o Grupo de Teatro Renascer que na pessoa do seu presidente da Direcção e encenador, Senhor João Gomes, recebeu o troféu das mãos do comandante dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz, Eng.º Jacinto Tionga.

"Sócio do Ano" para Mário da Costa Nogueira (sócio n.º 343), tendo o troféu sido entregue pelo presidente da Mesa da Assembleia Geral do Clube de Campismo do Porto, companheiro Lucas dos Santos.

"Dirigente do Ano" para Augusto Rui Vieira Bastos, presidente do Conselho Fiscal do Clube de Campismo do Porto, a quem o galardão foi entregue pelo director da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, companheiro Francisco Leitão.

E, por último à,

"Personalidade do Ano", que distinguiu o companheiro Dr. João Augusto Alves Pereira, presidente do Conselho de Administração da Federação Internacional de Campismo e Caravanismo, o qual recebeu a "Tenda de Prata" das mãos do presidente do nosso Clube, companheiro Carlos Alberto Azevedo.

Findo o acto de entrega dos galardões, o presidente da Mesa da Assembleia Geral do Clube, encerrou a Sessão Solene, tendo os presentes escutado, de pé, a Marcha do Clube.

Após a Sessão, todos os presentes foram convidados a deslocarem-se ao Pavilhão Desportivo dos Bombeiros, onde lhes foi servido um saboroso lanche que foi ensejo para salutar convívio.

Não podemos deixar passar em claro a preciosa colaboração que nos foi prestada pelo companheiro José Lourenço (organização), Eduardo Neves (som), e conselheiras técnicas da Cultura e Recreio (confecção e decoração do salão e, entrega de placas e prémios), bem como, dos funcionários Cátia Costa e Henrique Manuel (apresentação da Sessão Solene).

Carlos Azevedo

Sócio agraciado com emblema de ouro dos 50 Anos

Sócio n.º 11 - FERNANDO MOREIRA GOMES

Sócios agraciados com placas de 25 Anos

Sócio n.º 529 - ALCINDA MATOS GONÇALVES
Sócio n.º 530 - MARIA HELENA SANTOS
Sócio n.º 531 - ALICE NOGUEIRA GOMES
Sócio n.º 532 - JOSÉ MANUEL OLIVEIRA
Sócio n.º 533 - FELICIDADE TEIXEIRA SANTOS
Sócio n.º 534 - MARIA CELESTE FERREIRA
Sócio n.º 535 - JOAQUIM LUCAS SANTOS
Sócio n.º 536 - MARIA LURDES LUCAS SANTOS
Sócio n.º 537 - ARTUR FERNANDO MONTEIRO
Sócio n.º 538 - ÁLVARO ANTÓNIO MELO
Sócio n.º 539 - ALMIRO ARTUR COSTA
Sócio n.º 540 - ORLANDO ALEXANDRE FREITAS
Sócio n.º 541 - CARLOS ALBERTO SILVA
Sócio n.º 542 - FRANCISCO LOPES VIDAL
Sócio n.º 543 - MARIA ALBERTINA SILVA
Sócio n.º 544 - MARIA FÁTIMA COSTA
Sócio n.º 545 - MARIA JOSÉ REIS
Sócio n.º 546 - HENRIQUE NARCISO MESQUITA
Sócio n.º 547 - MANUEL JESUS SILVA
Sócio n.º 548 - CARLOS JOSÉ FONSECA
Sócio n.º 549 - MARIA TERESA FONSECA
Sócio n.º 550 - MANUEL JOSÉ PROENÇA
Sócio n.º 551 - MARIA AMÉLIA PEREIRA
Sócio n.º 552 - AMÉLIA AUGUSTA LOUREIRO
Sócio n.º 553 - LÚCIA MARIA LEITE
Sócio n.º 554 - FRANCISCO COELHO SILVA
Sócio n.º 555 - AUGUSTO FERNANDO VAZ
Sócio n.º 556 - EDUARDO AURELIANO VIEIRA
Sócio n.º 557 - JOB LUÍS SOARES
Sócio n.º 558 - JOSÉ ALBERTO BESSA
Sócio n.º 559 - MARGARIDA LUÍSA JESUS
Sócio n.º 560 - MARIA FÁTIMA GOUVEIA
Sócio n.º 561 - FERNANDO BERNARDO GOUVEIA
Sócio n.º 562 - VIRGINIA MARIA TEIXEIRA
Sócio n.º 563 - ALBERTO CARLOS DIAS
Sócio n.º 564 - CARLOS ALBERTO SILVA
Sócio n.º 565 - MARIA DORES ALMEIDA
Sócio n.º 566 - MARIA LUÍSA MONTEIRO
Sócio n.º 567 - MARIA LUÍSA RUSSO
Sócio n.º 568 - MARIA GRAÇA LERENO
Sócio n.º 569 - EMILIA MIQUELINA
Sócio n.º 570 - RUI MANUEL PAIVA
Sócio n.º 571 - ANTÓNIO AUGUSTO BRITO
Sócio n.º 572 - ANTÓNIO MANUEL FERREIRA
Sócio n.º 573 - JOSÉ AUGUSTO BRANCO
Sócio n.º 574 - JOSÉ MANUEL VALE
Sócio n.º 575 - JOÃO LOURENÇO MONTEIRO
Sócio n.º 576 - SERAFIM JOSÉ FARIA
Sócio n.º 577 - MARIA FÁTIMA LEMOS
Sócio n.º 578 - JOAQUIM SILVA PINTO
Sócio n.º 579 - RUI PAULO FARIA
Sócio n.º 580 - FERNANDO CANDIDO PEREIRA
Sócio n.º 581 - FELISBERTO ANTÓNIO GOUVEIA
Sócio n.º 582 - MARIA ADILIA MAGALHÃES
Sócio n.º 583 - MANUEL ALBERTO RICARDO
Sócio n.º 584 - JOSÉ JORGE MOREIRA
Sócio n.º 585 - JAIME ANTÓNIO SILVA
Sócio n.º 586 - JOSÉ SILVA ARAÚJO
Sócio n.º 587 - DOMINGOS JOSÉ SILVA
Sócio n.º 588 - JOSÉ VILAS BOAS
Sócio n.º 589 - ANTÓNIO ALBERTO FERNANDES
Sócio n.º 590 - JOAQUIM PEDRO TELES
Sócio n.º 591 - MÁRIO BARBOSA COSTA
Sócio n.º 592 - MANUEL CAMPOS QUINTAS
Sócio n.º 593 - DAVID SILVA
Sócio n.º 594 - ANTÓNIO JOSÉ FONSECA
Sócio n.º 595 - FERNANDO HENRIQUE CASTELO
Sócio n.º 596 - FERNANDO JOAQUIM NOGUEIRA
Sócio n.º 598 - FERNANDO PEREIRA OLIVEIRA
Sócio n.º 599 - ANTÓNIO FERNANDO SILVA
Sócio n.º 600 - OCTÁVIO JOSÉ TAVARES LIMA
Sócio n.º 601 - TÉOFILO PEREIRA CASTRO
Sócio n.º 602 - VITORINO ANTÓNIO RIBEIRO
Sócio n.º 603 - ANTÓNIO SILVA MONTEIRO
Sócio n.º 604 - CLÁUDIA SOFIA ROCHA

IV MARCHA DOS REIS

Esta actividade que nos últimos quatro anos abre a época da secção de Montanha, constituiu este ano, mais que uma ousadia, um autêntico desafio, face aos rigores deste Inverno e às previsões atmosféricas para a data.

Naquela madrugada, um nevão cobriu de branco toda a região de Vouzela, o que raramente acontece com aquela intensidade.

A insegurança nas vias de circulação que davam acesso ao local previsto para início da PR4 - Trilho da Penoita, obrigaram a organização a recorrer ao PR1 – N.ª Sr.ª do Castelo, percurso alternativo previsto no programa, caso as condições atmosféricas fossem adversas e estivesse em causa a segurança dos participantes.

Apesar desta PR decorrer a uma cota mais baixa que a PR4, e do grau de dificuldade ser bastante inferior, nem por isso a quantidade de neve terá sido muito menor. E, melhor que quaisquer palavras, aí estão as fotografias para o demonstrar. Praticamente todo o percurso era um tapete branco. Onde havia vegetação mais densa e de menor porte, toda ela se apresentava dobrada sob o peso da neve, obrigando à utilização dos bastões para abrir caminho. Foi uma autêntica jornada invernal, que agradou a todos os participantes, apesar da alteração de programa.

Terminámos com as habituais fatias de bolo Rei e outras doces iguarias, em fraternal e alegre convívio montanheiro em pleno centro de Vouzela.

Mário Nogueira

No passado dia 14 de Fevereiro realizou-se a segunda marcha da secção de Montanha do calendário para 2009.

O Trilho da Penoita, previsto para a Marcha dos Reis conforme se dá conhecimento no artigo anterior, e que na data estava impraticável devido às condições climatéricas, foi o percurso escolhido, dado o interesse manifestado por alguns companheiros em conhecer esta PR com cerca de 14 km, que na nossa opinião, junta alguns dos ingredientes necessários a uma actividade agradável de média/baixa dificuldade.

Quer da privilegiada paisagem que a nossa vista consegue alcançar (todo o maciço da Arada/Gralheira, grande parte do vale onde corre o rio Vouga e, no limite, as Serras da Estrela e Montemuro ainda cobertas de neve), quer da manifesta preocupação na preservação do ambiente florestal e pastorício e na sinalização dalguns pontos arqueológicos e de caprichosos fenómenos da Natureza, como a Pia da Barca, este percurso, com a ajuda dum autêntico dia primaveril, proporcionou-nos um dia de actividade plenamente preenchido, que terminou na aldeia de Adamso com os trinta e sete participantes em fraternal confraternização montanheira.

Mário Nogueira

SECÇÃO DE MONTANHA
Nova Coordenação

Companheiros!

Ao tomar posse do cargo de coordenador de secção de Montanha do CCP, estou a aceitar o desafio de elevar o espírito montanhista que existe em cada um de nós, para que todos possam participar activamente com esta secção.

Queremos uma secção de Montanha onde haja espaço para todos, aproveitando, naturalmente, o conhecimento dos montanheiros mais experientes e que, sempre se dedicaram com empenho e entusiasmo a esta actividade.

Num momento em que tanto se fala de bem estar físico e mental, nada melhor que dinamizar a nossa actividade, proporcionando a todos aqueles, que a nós se queiram juntar, nesta prática, momentos de aventura, amizade e fraternidade, momentos que certamente irão perdurar por toda uma vida.

Tenho a ambição de que este mandato seja diferente, inovador e auspicioso, e que, de ano para ano, cresça em qualidade.

Quero, desde já, agradecer o empenho e vontade de trabalhar neste projecto, que os meus assessores, António Luís e António Carvalho; o conselho técnico, António José, José Nunes, Miguel Telo e António Martins, e, todos que connosco colaboram, têm vindo a demonstrar.

Um bem-haja!

Apresentação à Direcção

No dia 7 de Fevereiro de 2009, pelas 14.30 horas, nas instalações do Parque de Campismo de Esmoriz, fiz a apresentação ao Presidente do CCP, companheiro Carlos Alberto, e também ao Vice-Presidente do Desporto, companheiro Victor Gomes, da minha equipa, assessores e conselho técnico, que me acompanhará ao longo deste biénio de coordenação da secção de Montana.

O Presidente ouviu as propostas e manifestou agrado de constar do nosso programa o apoio e dinamização, também, da parede de escalada que se encontra no Parque de Campismo de Esmoriz. Ficou, desde já, assumido por esta coordenação o compromisso de concretizar este Verão, uma competição juvenil de escalada, naquela estrutura.

O Presidente desejou à coordenação um biénio com sucesso, e que poderá, sempre que possível, contar com o seu apoio e colaboração.

Em nome de toda a minha equipa, agradeço a forma calorosa como nos recebeu e manifesto, desde já, que poderá, também, contar com toda a nossa cooperação.

Jorge Amorim
(coordenador)

Secção de Pedestrianismo

PEDESTRIANISMO

Calendário de Actividades para 2009

▶ 15 Março / 4 Outubro – Saída aos domingos do Parque de Esmoriz para percursos nas zonas periféricas (urbanas e zona florestal).

▶ 10 Junho – Saída de Esmoriz com destino a Chaves para caminhada urbana conjunta com o grupo de pedestrianistas do Clube local.

▶ 15 Agosto – Caminhada do 62.º Aniversário do Clube de Campismo do Porto.

▶ 6 Setembro – Caminhada integrada no Acampamento Inter-Sócios.

▶ 11 Outubro – Caminhada e Almoço de Encerramento da Época em local a designar.

▶ A partir de 21 de Março, aos sábados de tarde, realizar-se-ão saídas do Parque de Esmoriz para pequenas caminhadas de pouca dificuldade, orientadas essencialmente para utentes com menos possibilidade de locomoção.

José Lourenço

UM DESPORTO PARA TODOS

Pedestrianismo, um desporto para a educação

O nosso desporto, o Pedestrianismo, é uma aula na Natureza: além da componente desportiva da marcha, aqui podemos educar-nos e educarmos, indo ao encontro da necessidade da preservação da natureza, da necessidade da educação ambiental, da necessidade da compreensão das culturas locais, das gentes e seus costumes.

Educarmo-nos e educarmos observando o voo da águia, ao ouvir o correr das ribeiras e o cantar das aves…

Educamo-nos e educarmos pela entreajuda, pelo companheirismo, pelo convívio com outros praticantes das distantes regiões que fazem das actividades nacionais um ponto de encontro da troca de conhecimentos.

O que é o Pedestrianismo?

O **Pedestrianismo** (caminhada ou trekking) é a actividade de percorrer distâncias a pé.

Pertence à "família" do montanhismo, mas distingue-se por ser mais ligeiro e desenvolver-se em trilhos já existentes, não sendo necessário recorrer a técnicas como a escalada para progredir no terreno. Sendo oriunda do montanhismo só que, enquanto esta procura as montanhas e trilhos informais e por vezes extremamente difíceis, só acessíveis a praticantes de alto nível, o Pedestrianismo procura os caminhos tradicionais e de montanha, no meio rural, pelo meio da natureza, por caminhos tradicionais, rurais ou em trilhos de

montanha nos interiores e nas faixas costeiras e às vezes, também, nos parques de cidade, tornando-se uma prática desportiva acessível a todos.

O Pedestrianismo é tão agradável como salutar e traduz-se em passeios a pé pela natureza em que intervêm aspectos turísticos, culturais e ambientais. A diferença que o distingue de outras actividades similares é que decorre por caminhos previamente sinalizados com marcas e códigos internacionalmente conhecidos e aceites. No entanto, dada a carência destas infra-estruturas, o Pedestrianismo também se pratica em Marchas guiadas, e de Orientação. **O importante é andar a pé...**

Situado entre o desporto e o turismo, o Pedestrianismo, sendo tão antigo como o homem, estabelece habitualmente as suas rotas tendo em conta o interesse paisagístico, cultural ou histórico. O caminheiro procura, acima de tudo, conteúdos, melhorar o seu conhecimento do meio-ambiente. As palavras «pressa» ou «competitividade» não se encontram no seu vocabulário.

A grande vantagem de caminhar na natureza é a sensação de liberdade e bem-estar que o campo proporciona, aliado ao facto de o ar ser mais puro e fresco do que na cidade. Depois há sempre a possibilidade de conhecer sítios e pessoas novas. Resumindo, pode-se dizer que o objectivo do Pedestrianismo é o contacto íntimo com a natureza e o relaxamento que esse contacto provoca, principalmente nas pessoas habituadas ao stress das grandes cidades.

Normas

O Pedestrianismo não envolve grandes conhecimentos técnicos. No entanto, há uma série de conhecimentos imprescindíveis para uma prática correcta de trekking. Aqui ficam algumas regras, conselhos, sugestões e informações úteis que podem ser adaptadas aos percursos a realizar.

Preparação

Uma boa maneira de se preparar para fazer uma caminhada é começar a passear, até mesmo na zona onde habita, aumentando gradualmente a extensão e a dificuldade do percurso. Uma boa preparação envolve:

- Conhecer as técnicas de orientação: saber interpretar os mapas, escolher os de escala adequada, calcular distâncias, saber manejar a bússola também é conveniente;
- Conhecer as técnicas de socorrismo;
- Saber definir os limites físicos dos caminhos. Sempre que possível, devem evitar-se as estradas asfaltadas ou as vias de comunicação transitáveis por veículos motorizados;
- Estar ciente de que o percurso é feito sempre a caminhar, não se utilizando qualquer meio mecânico nas deslocações. Avança-se por caminhos, carreiros, veredas, azinhagas, caminhos florestais, trilhos de montanha, etc.;
- Não evitar núcleos de população, sejam casas rurais isoladas, aldeias ou cidades;
- Procurar a passagem por zonas de interesse paisagístico, natural, social, histórico, monumental ou cultural;
- Estabelecer o grau de dificuldade do percurso dispondo de dados como a extensão, o tipo de terreno e o desnível;
- Alguns conhecimentos de climatologia também são importantes.

Normas de Conduta

Caminhar na natureza é fácil além de agradável. No entanto, existem algumas normas de conduta a observar e cuidados especiais que se devem ter quando nos deslocamos pela natureza, quer seja em montanha, serra, campo.

Aqui ficam alguns conselhos:

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados, caso contrário corremos o risco de nos perdemos;
- Cuidado com o gado, no campo e mesmo na montanha, encontra-se muito. Embora manso não gosta da aproximação de estranhos às suas crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora. Ela é parte integrante da natureza e como tal deve ser preservada;
- Não abandonar o lixo, levando-o até ao local onde haja serviço de recolha;
- Fechar as cancelas e portelos;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo-os quanto à actividade em curso e às marcas da PR.

Recomendações para uma boa marcha

Para fazer caminhadas é necessário que o equipamento seja confortável para que nos sentamos bem. Consoante as diversas condições climatéricas, distância e duração dos percursos, cada caminheiro deve fazer-se acompanhar de equipamento, se não próprio, pelo menos adequado.

Equipamento obrigatório

Calçado - é a peça fundamental da actividade de andar a pé. As botas devem ser cómodas com boa aderência a todos os tipos de piso, devem ser leves, maleáveis, resistentes, confortáveis, impermeáveis (em gortex, simpatex, nobuck ou em pele ensebada) e proteger o tornozelo; o tamanho deverá ser ligeiramente maior do que o usado normalmente, uma vez que os pés vão inchando ao longo do percurso. Em terreno molhado e/ou com neve devem usar-se botas de alpinismo;

Roupa - com calor, a roupa deve ser leve, fresca e de cores claras, usar sempre cobertura para a cabeça (chapéu ou boné) e uns óculos de sol; com frio, deve-se usar roupa quente em lã (mantém o calor, mesmo molhada) ou fibra polar (mais leve, mais resistente à abrasão, mais transpirável e maior manutenção do calor), gorro e luvas; com vento forte e/ou chuva, deve-se levar um impermeável leve e transpirável, blusão, calças e polainas; deve levar uma T-shirt extra porque estas ficam frequentemente molhadas pelas transpiração;

Calças - mesmo em épocas de calor, são aconselháveis calças desportivas ou fato de treino devido à densa vegetação que ladeia muitos dos percursos. Se pretender, pode levar uns calções por baixo das calças e tirá-las se tiver calor e a vegetação o permitir;

Meias - usar peúgas macias, sem costuras, devem ser grossas de trekking («padded hiking socks») ou, na sua falta, dois pares de meias normais: as de fora mais grossas e as de dentro mais fininhas; devem ser sempre de algodão ou lã (nunca de fibra).

Nunca esquecer que a situação climatérica em montanha é imprevisível e muda repentinamente.

Mochila - é fundamental levar uma pequena mochila que deve conter: cantil ou garrafa com água, alimentação (sandes, sumos, chocolates, fruta), sacos para o lixo, protector solar e batom protector, lanterna, binóculos, máquina fotográfica, rolos e pilhas, kit de primeiros socorros, bússola, mapas e roteiros. A quantidade deste equipamento depende da duração do percurso.

Equipamento opcional e/ou adicional

- Casaco impermeável ou blusão de forro polar ou Polar-Teck, para o frio e/ou chuva;
- Guarda-chuva prático;
- Impermeável completo (calça e casaco);
- Repelente de insectos;
- Pomada para as bolhas;
- Um pau comprido, cajado ou bastão;
- Equipamento de emergência para a comunicação (exemplo: telemóvel, rádio equipado com telefone).

Equipamento desaconselhável

- Fios e pulseiras ornamentais (podem prender-se na vegetação);
- Rádios ou equipamentos que perturbem a serenidade do passeio.

Um pouco de preparação física vai fazer com que tenha ainda mais prazer nestes passeios e, já agora, traga a família, os amigos e muito boa disposição.

Factores a considerar

Antes de se iniciar um percurso pedestre, existem alguns factores a considerar para evitar problemas durante a sua realização, tais como:

- Saber a extensão do percurso;
- O tipo de terreno em que este decorre;
- Tomar conhecimento dos desníveis (no caso de existirem, se são muito ou pouco acentuados);
- Se o percurso possui sinalização ou se é um percurso guiado;
- Informar-se das condições climatéricas;
- Estar ciente da forma física e experiência do(s) caminheiro(s).

Benefícios

Tal como em toda a actividade física, no Pedestrianismo encontram-se alguns benefícios para a nossa saúde e bem-estar, tais como:

- Os pulmões transformam mais ar com menos esforço;
- O coração fortalece, passa a bombear mais sangue, reduzindo o número de batidas necessárias;
- O volume de sangue aumenta, fornecendo mais oxigénio aos tecidos;
- A tonicidade dos tecidos musculares e dos vasos sanguíneos é melhorada, fortalecendo-os;
- O peso de gordura é transformado em peso muscular, tornando o corpo mais rijo;
- A produção de ácido no estômago é reduzida, o que se traduz numa melhor digestão e eliminação dos resíduos;
- O sono passa a ser mais profundo;
- O equilíbrio emocional e o rendimento intelectual melhoram.

Carta de Montanheiro

A Carta de Montanheiro é o documento oficial que em Portugal credencia os praticantes de Pedestrianismo, entre outras modalidades, conferindo-lhe o estatuto de praticante desportivo Federado. Obtém-se por intermédio de um clube filiado na Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, que tutela esta actividade desportiva, que a emite, e destina-se a todos os praticantes aptos para a sua prática. Entre outras vantagens, destaca-se o seguro de acidentes pessoais para a prática da modalidade.

Percursos Pedestres

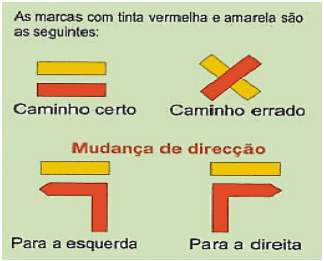
Para facilitar a prática do Pedestrianismo, foram criados os Percursos Pedestres sinalizados que têm por finalidade conduzir os praticantes que os percorrem de forma que estes não se percam.

A implantação destes percursos iniciou-se em França no pós-guerra, chegando a Portugal nos anos oitenta. Mas só em 1997, com a implantação da "Rota da Serra", na Serra de Grândola, este tipo de infra-estruturas levou um grande impulso. Actualmente, registados e homologados, há 65 pequenas rotas (até 30 quilómetros) e 14 grandes rotas (+ de 30 quilómetros). Em fase de registo e homologação há mais 60 percursos.

Actualmente a prática do pedestrianismo tem milhares de adeptos, contando a FCMP - Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal - com um Calendário Nacional com actividades durante todo o ano, além das actividades particulares dos Clubes que são às dezenas.

Os Percursos Pedestres dividem-se em Percursos de Pequena Rota – identificado pela sigla **PR**, com extensão até 30 kms e até um dia de jornada, sinalizados a amarelo e vermelho – e Percursos de Grande Rota – identificados pela sigla **GR** e com extensões superiores a 30 kms e dois dias de jornada ou mais, sendo sinalizados a branco e vermelho, sendo estes, portanto, os estádios para a prática do Pedestrianismo.

Os Percursos homologados pela F.C.M.P., estão marcados nos dois sentidos, segundo as marcas convencionadas, nas cores amarelo e vermelhos para os **PR** e branco e vermelho para os **GR**, segundo a seguinte descrição:



Quando aparecem três traços horizontais, na perpendicular, com as cores branco, vermelho e amarelo, significa que se trata de um Percurso Pedestre de Pequena Rota (PR) que decorre, temporariamente, pelo traçado de uma Grande Rota (GR).

In http://pedestrianismo.web.simplesnet.pt/

INÍCIO DA NOVA ÉPOCA DE CICLOTURISMO

Começámos este novo ano de Cicloturismo sob o signo da "Chuva"

Barbot/Gaia

No passado dia 18 de Janeiro demos início às nossas saídas de bicicleta, tendo a deste dia sido organizada pela A.C.N., servindo para a apresentação da equipa profissional da Barbot/Siper e para convívio entre os cicloturistas e os profissionais da equipa. Como tem vindo a ser tradição, o percurso decorreu pelas diversas ruas das várias freguesias da cidade de Gaia. A partida deu-se no complexo desportivo Dr. Jorge Sampaio em Pedroso e terminou junto ao Cais de Gaia na Freguesia de St.ª Marinha. Este ano o percurso não foi diferente do habitual sendo, como de costume, bastante agradável, tendo como único senão a desagradável companhia da chuva durante todo o trajecto.

Convívio Santo e Mártir Tirso

No primeiro dia do mês de Fevereiro realizou-se a segunda saída do Ano.

Mais uma vez estivemos presentes, desta vez em menor número de elementos que o costume. O tempo mais uma vez fez-se sentir, muita chuva e frio, nada convidativo para andar de bike, pelo contrário, era o dia ideal para ficar pelo "vale dos lençóis".

No final do convívio, e apesar das más condições atmosféricas, não houve qualquer acidente com os cerca de 100 cicloturistas presentes, o que é bastante positivo. As artérias percorridas são na sua maioria em paralelepípedo, o que, tendo em conta as agrestes condições climatéricas, tornou a circulação ainda mais perigosa.

Mas, o importante foi o convívio que, como sempre, contribuiu para promover hábitos saudáveis com alegria e prazer. Dentro em dias haverá nova saída para nossa diversão.

Saídas do Parque de Campismo de Esmoriz

Dia 6 de Abril, pelas 9.30 horas, iremos retomar as nossas saídas dominicais.

A partida será junto à portaria do Parque de Campismo de Esmoriz.

Será também afixado na vitrina reservada à nossa secção, o calendário de actividades para 2009.

Vítor Ferreira

Algumas Dicas

- O uso de luvas é essencial, pois em caso de queda as mesmas protegem as mãos de assaduras provocadas pelo asfalto.
- O uso de capacete de protecção, apesar de não ser obrigatório nos condutores de bicicletas, pode evitar maiores consequências em caso de acidente. Actualmente estes são muito leves pelo que não causam desconforto.
- O uso de roupa própria para ciclismo é essencial, no entanto, os calções com protecção são a peça privilegiada, pois potenciam maior conforto.

Actividades Culturais e Recreativas

Mário Silva, uma vez mais, brindou os Utentes do Parque de Campismo de Esmoriz com a execução de um Presépio no prado das cabaninhas.

Realizou-se no passado dia 20 de Dezembro no restaurante do Parque de Esmoriz, o Jantar de Natal dos funcionários do Clube (Sede, Esmoriz e Amarante) a que se juntaram o presidente do CCP e restantes elementos da direcção, acompanhados pelas respectivas esposas. A circunstância para além de estreitar a ligação que deve existir entre dirigentes e dirigidos, foi também pretexto para oferecer às senhoras uma artística peça em vidro ornamentada pela companheira Rosário Rocha, uma garrafa de Vinho do Porto Reserva da Sandeman, aos homens e, ainda, para distribuir os brinquedos destinados aos filhos dos empregados.

Três grupos vieram no passado dia 10 de Janeiro ao Parque de Esmoriz cumprir uma tradição que se vai renovando ano após ano - **Cantar As Janeiras**. Assim, este ano brindaram-nos com os seus cânticos os Grupos de Danças e Cantares de St.ª Maria de Esmoriz, do C. S. de Soutelo e de um naipe de Utentes do Parque, dinamizados pelo companheiro Mário Silva. No final, a habitual confraternização com rabanadas, bolo Rei e bilharacos e, claro, o Porto Sandeman, gentilmente oferecido pela Sogrape, Vinhos, S.A..

AMANTES DE TALMA

"AGAYOLA" é um espectáculo de Teatro, que o autor diz ser, uma absurda comédia!

O encenador, talvez por desconhecer este género de escrita, entendeu, que os personagens deviam ter cabeças absurdamente cerebrais, argamassadas de artifícios, envolvidas por cabelos de penteados colantes por onde o texto sai, ora esquisito ora palermóide, o que, ao serem expelidos, os espectadores sintam o odor saboneteiro, provocando um ataque de riso, - do chamado nojo de três dias - ou, fazê-los andar por aí a apitar finais avisos de correio azul, o que, diga-se de passagem na passadeira, que nem o Senhor da última cena, gostará que tal aconteça, pois como se sabe, pode até levar à paralisia do aparelho farlapiante.

Para o treinas-encena é francamente positivo, para os intérpretes é um exercício excelente, e para o autor é um sofrimento quando sabe do corte - e - cose, o que, pode até fazê-lo recorrer à caixa de ponto que não temos, e daí, apresentar queixa, à sade social clubística dos autores absurdos.

Ora, Teatro com fregueses não é notícia! Notícia é quando nas plateias, há menos espectadores que intérpretes. Valha, nestas situações, os santos que vão a todas e os colegas de carteira, para que assim possa acontecer Teatro nas tábuas de um palco. Por falar em tábuas, recordo, que a indústria do plástico se tem desenvolvido de forma assustadora, o que, originou quase o colapso da madeira por causa do caruncho provocado pelos bichos-carpinteiros, e por isso, já não se fazem gaiolas em condições, como as de antigamente. Perderam-se muitos ofícios correlativos, e não há cursos de formação de artífices cuja especialidade, é o trabalho manual.

Por isso, o Costa, que diz ser de Gaia mas não é gaioleiro, não dar saída aos impostos pedidos, que os Jotas lhe ordenam, mesmo com os ordenados em atraso, a fazer gaiolas uma atrás da outra.

Porém, com uma disciplinar justiça, o Costa, afirma que só tem duas mãos, o que é verdade, pois podemos testemunhar que não é maneta.

Tem duas mãos que por sinal se tornam maneirinhas, quando dá um banho de sabão - vinagre ao Reinaldo, namorado da Rosa, que acusou uma alergia apanhada no relvado, que derivou num fungo ranhoso parecido com as amarelas cartolinas, que originaram mais tarde, um vermelhão nas pernas, desde o menisco ao tendão de Aquiles, o que, achamos não ser verdade, antes de apurados os factos.

Reinaldo, pacato rapaz da Restauração, ali por detrás do Palácio, é filho de pais restaurados, que têm p'ra cima de 30 mesas quadradas, de servir devidamente atoalhadas refeições, num estabelecimento, ali p'rós lados das Liceiras.

Reinaldo viu-se compelido pelos Jotas, e virou "vira-virinha", jogador de futebol argentino, vindo das Pampas, acompanhado por um "Condor que passa", com escala pelo Fluminense, da Praça das Flores, da Cidade Invicta.

Chegou a ter alguns emblemáticos azedumes com "Os Passarinhos da Ribeira", e para esquecer, o "vira-virinha", virou-se para a passarinha da Rosa Maria, que a tinha numa gaiola. Palavra esta, que o pai nem queria ouvir em surdina.

Diz ele, que lhe faz lembrar pecados velhos e muitos douradinhos salgados, que o fizeram arrotar, muitas vezes, a filetes de pescada.

O Olheiro Jota Pê, pai da Rosa, com contratos a perder a cor, logo vislumbra em Reinaldo, um trinco de boca calada, o que daria, trabalho a desenvolver no ferrolho da época quase a terminar. E enquanto o diabo esfrega um olho, faz no papel, o que o Reinaldo nunca fizera à Rosa. O que, a Dona Amélia, matriarca lá de casa, nunca engoliu, mas dizia:

Isso não se faz.

O Pai da Rosa, devidamente assessorado pela sua amantíssima esposa, Senhora Dona Josefina, que tem uma loja, com o nome: "A Boa Vista", e como é de vistas largas p'ró material das pernocas futebolísticas, prossegue a saga casamenteira para a sua Rosa Maria, que nunca mais casa, e um dia, já ninguém lhe pega, visto não poder ficar p'ra tia, pois é filha única.

Diz ela, muito fadista, pelo destino que nunca mais cai aos peitorais da sua Rosa Maria,

… da Rua do Capelão, parece que tem virtude, já não me assusta o papão, pagas-mas todas um dia.

Vai daí, não é de intrigas, e marca a boda para a "Badalhoca" onde habitualmente é vista com um Andrade que tem um stand de automóveis em S. Roque, perto do FLU.

Neste trincar de angústia pardacenta, resta-nos a virose crítica da Senhora das "árvores que morrem de pé" (por isso a falta de madeira para fazer gaiolas), que nas quatro linhas das paredes de sua casa (lembramos que a casa é da sogra), resolveu a contento e dentro do tempo regulamentar, pôr as coisas no sítio que deviam estar, e não no sítio onde estão.

Questão essa, que se contarmos com o tempo que demoram estas decisões, a Dona Amélia, foi muito célere a tomar as decisões. Assim, Reinaldo, que apesar de baixar aos relvados pelados, deixa de ter fungos ranhosos, retoma o namorico da Rosa, e abandona a cabeça que tinha.

A Rosa "de per si", deixa a passarinha voar em paz, deixa a cabeça de lado, e desfaz-se da gaiola. O que, deixa o Costa, a esfregar as mãos de contente, pois não precisa de se estafar, a fazer mais gaiolas.

Dona Amélia, que também largou a sua cabeça, ordena ao Costa, já com o ordenado em dia, para enfiar as cabeças no contentor.

Contente com o resultado da contenda, convida o Senhor "Negro Cântico" a passar por sua casa, à hora que combinara.

Restaram as cabeças do Casal Jota, que surpresos ficaram ao ver o Senhor, e gritam: *Vem por aqui*.

O senhor responde: *Não, não vou por aí.*

Mas, eu vim, por este passeio das palavras, até a si, caro leitor. Divirta-se, tal como eu, quando fiz esta gaiola.

E quem nos solicitar, é com prazer que a fazemos em qualquer palco, onde caibam todas as cabeças desta absurda comédia.

Com todo o respeito pelo autor, foi com prazer que encenei, e lhe fiz "AGAYOLA".

Um abraço companheiro! Sempre

Alfredo Correia

PALAVRAS DO NOSSO CORPO

Vamo-nos encaminhando para o fim desta viagem pelos nomes do nosso corpo. Em jeito de contrita confissão, devo dizer-lhes que um médico amigo, o Dr. Adão Cruz, ilustre cardiologista, a quem falei, há um ano e muitos picos, na minha intenção de fazer um trabalho sobre as palavras do nosso corpo, incidindo especialmente nos elementos gregos e latinos que as constituem, admirou-se com o meu provinciano atrevimento. Porque sabia que só no coração havia dezenas, centenas de termos e que não seria um leigo como eu que daria conta do recado.

Falei-lhes, quase no princípio da minha fastidiosa leitura, em partes do nosso corpo que eternizam nomes de cientistas que as estudaram. Já lhes citei talvez umas quatro.

Procurei no índice de livro que o meu Amigo Dr. Adão Cruz amavelmente me facultou, e no meio de mais de vinte páginas – só de índice! – encontrei pelo menos dezasseis doenças e partes do coração designadas com nomes dos médicos e cirurgiões e cientistas que as estudaram.

E não sei se evitei totalmente o risco de não registar algum desses nomes por não saber se as palavras eram substantivos comuns ou nomes próprios. Os meus conhecimentos de Inglês não são nem muito extensos nem muito profundos e para alguns casos recorri ao dicionário e à INTERNET.

Algumas das doenças e dos tratamentos constituíram para mim uma dificuldade suplementar. Porque a sua designação é constituída por dois nomes próprios.

Seria o cientista que tinha ou tem os dois apelidos?

Seria o reflexo de fenómeno semelhante ao da lei de Boyle-Mariotte?

Essa lei é uma das leis da termodinâmica dos gases. Foi formulada com alguns anos de intervalo pelo irlandês Robert Boyle (em 1662) e catorze anos mais tarde pelo francês Edme Mariotte. Alguns chamam-lhe Lei de Boyle, outros, os "mais diplomatas", Lei de Boyle-Mariotte. Porque dada a distância geográfica que os separava, que hoje é insignificante mas não o era há trezentos e trinta anos, como também não era fácil o intercâmbio de conhecimentos e descobrimentos e invenções, possível e natural era que o segundo não tivesse conhecimento das investigações do primeiro e, assim, tivesse o mesmo mérito deste. Pelo que seria justo que o seu nome também figurasse na designação da lei física.

O desvio de Blalock-Taussig foi estudado pelos dois médicos, estiveram presentes, ele e ela, na operação que corrigiu uma malformação do coração de um bebé, que, por deficiência congénita, sofria de anoxemia e era um "bebé azul".

A síndrome (ou síndroma) de Wolff-Parkinson-White tem o nome de três cientistas. Infelizmente, não consegui a respeito destes três nomes os elementos que obtive a respeito de Blalock-Taussig (da Dra. Helen Taussig até fiquei a saber que ficou surda devido a ter sofrido um ataque de coqueluche na infância). Fiquei sem saber se o White era apelido ou simplesmente o nome da cor branca…

A endocardite da válvula aorta de **Libman-Sacks** tem o nome de dois médicos-cientistas. Pouco consegui a respeito de cada um deles.

Encontrei prótese sintética **Medtronic-Hall**. O **medtronic** não tem nada aspecto de ser apelido, de ser nome de pessoa. Já o **Hall**… Num dicionário biográfico inglês encontro treze biografados de apelido Hall. Mas **hall** significa "corredor, salão, sala de reunião, **átrio**, sede". Portanto, parece-me que este termo médico não se integra na lista dos que têm nome de cientistas.

Também há o **anel de Carpentier-Edwards**

Mas… acho melhor acabar esta lista de doenças e partes do corpo com nome de cientistas que são apenas do domínio de especialistas, são do conhecimento restrito de quem se dedica à cardiologia; não serão dois mil em todo o país.

Vamos, então, a uma parte do corpo que tem "nome de pessoa".

Héros de la mythologie grecque, Achille est plongé par sa mère dans le Styx, fleuve des Enfers dont l'eau a le pouvoir de rendre immortel tout être qui y est trempé. Son talon, par lequel elle le tient, demeure l'unique partie vulnérable de son corps; Pâris tuera Achille en y plantant sa flèche. O **tendão de Aquiles**, que liga o **calcâneo** aos **músculos gémeos** (a barriga da perna), deve o nome a uma figura da Mitologia, o herói (caprichoso herói) do poema épico "Ilíada".

Aquiles era filho de Tétis, divindade marítima, e de um mortal, Peleu. Por causa da condição do pai, o menino não podia ser imortal, participar de todos os privilégios de que beneficiavam os deuses. Isso muito desgostava a mãe, que, naturalmente, desejava tudo o que fosse melhor para o seu menino.

A título de compensação lá lhe concederam que a criancinha fosse invulnerável, isto é que não pudesse ser ferida, atingida por pau nem por pedra nem por ferro ou qualquer outro material.

Para isso, a extremosa mãe deveria mergulhar o filho nas águas da lagoa Estígia ou do rio Estige, que concediam o dito condão da invulnerabilidade.

Ela assim fez: pegou no bebé pelo calcanhar e mergulhou-o de cabeça nas águas do rio. Ficou todo encharcadinho, todo invulnerável, não havia seta nem lança nem espeto que o ferisse ou matasse. Todo encharcadinho?... Todo invulnerável?... Só a parte do corpo que tivesse sido molhada. E o calcanhar do **Aquiles** não o fora, porque fora por ele que a Tétis lhe pegara.

Pelo que o calcanhar do **Aquiles** não ficou invulnerável. E anos mais tarde foi aí que se cravou a flecha envenenada que acarretou a sua morte. Foi o deus Apolo, inimigo dos Gregos, quem revelou a Páris (o indirecto causador da longa – dez anos – e mortífera Guerra de Tróia) o segredo da vulnerabilidade de Aquiles.

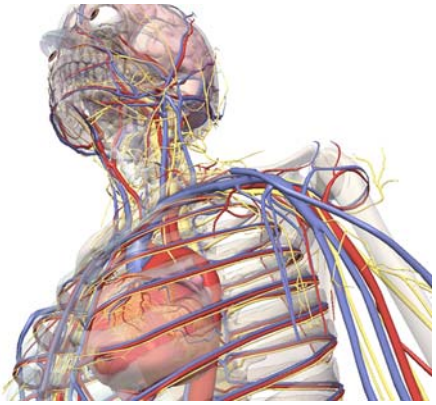
- Olha que o calcanhar dele não é invulnerável! É aí que o deves atingir, que para o resto do corpo não adianta nada fazeres pontaria…

E foi no calcanhar de **Aquiles** que se cravou a seta envenenada desferida por Páris. E daí adveio a morte do invulnerável Aquiles, que, se não fosse isso, ainda por aí podia andar hoje. Deste episódio vem mais uma expressão bastante corrente: o **calcanhar-de-Aquiles** indica o ponto vulnerável, o lado fraco de qualquer indivíduo (físico, moral, emocional, intelectual) ou instituição.

Há uma palavra do nosso corpo com que embirro solenemente: é **adrenalina**. Porque, embora muitas vezes com garantida ignorância de quem emprega o termo, a palavra **adrenalina** está intimamente associada a **agressividade**. É certo que eu reconheço que é necessária uma certa – uma certa!... – dose de **agressividade**, não podemos ser uns sopas, uns imbecis, uns molengões, uns indecisos, uns nem-lá-vou-nem faço-míngua. Mas daí, da afirmação moderada da nossa personalidade, do saber ocupar o seu lugar sem invadir o lugar dos outros nem deixar que invadam o nosso, daí até à estúpida e violenta imposição da nossa presença, dos nossos interesses; até ao desprezo dos interesses e direitos dos outros; até à desbragada invasão do território dos outros; até ao desrespeito ostensivo e cínico da personalidade dos outros… vai uma distância imensa, astronómica.

É contra essa agressividade, é contra essa **adrenalina** que me revolto. Vamos a mais informações colhidas na sábia, quase omnisciente e miraculosa INTERNET:"A **adrenalina** é um hormónio (ou hormona), derivado da modificação de um aminoácido aromático (tirosina).

"Em momentos de "stress", as supra-renais segregam quantidades abundantes desta hormona, que prepara o organismo para grandes esforços físicos, estimula o coração, eleva a tensão arterial, relaxa certos músculos e contrai outros.



Quando lançada na corrente sanguínea, devido a quaisquer condições do meio ambiente que ameacem a integridade física do corpo (fisicamente ou psicologicamente, medo), a adrenalina aumenta a frequência dos batimentos cardíacos e o volume de sangue por batimento cardíaco, eleva o nível de açúcar no sangue, minimiza o fluxo sanguíneo nos vasos e no sistema intestinal enquanto maximiza o tal fluxo para os músculos voluntários nas pernas e nos braços e "queima" gordura contida nas células adiposas. Isto faz com que o corpo esteja preparado para uma reacção, como reagir agressivamente ou fugir, por exemplo".

Confirma-se, pois, o que disse: que a **adrenalina** e a correspondente **agressividade** têm aspectos úteis, até indispensáveis à nossa sobrevivência.

Donde lhe vem o nome? Donde vem o nome da sua equivalente **epinefrina**? **Adrenalina** e **epinefrina** são, por assim dizer, o decalque uma da outra. Com a única diferença de que uma, a **adrenalina**, é formada a partir de elementos latinos e a segunda, a **epinefrina**, é formada a partir de elementos gregos.

Reparem em que a **adrenalina** é segregada pelas cápsulas **supra-renais**, assim chamadas por estarem colocadas acima dos **rins**. A **adrenalina** a elas deve o nome. Copio da INTERNET: "A palavra **adrenalina** foi criada pelo cientista que conseguiu isolar esta hormona pela primeira vez, o bioquímico japonês Jokichi Takamine, que formou o nome em questão tomando o nome latino dos **rins**, sobre o qual se situam as glândulas secretoras".

Rins diz-se, em Latim, **renes, renum**. O **ad-** é prefixo que indica proximidade. O **–ina** é sufixo que se aplica a algumas substâncias químicas. Levemos agora à mesa de operações a **epinefrina**, a tal que é de origem grega e é o decalque da mana **adrenalina**. **Epi-** é prefixo grego que significa por cima, o **–ina** é… sufixo que se aplica a algumas substâncias químicas. O **nefr-** é elemento grego (**nefrós, nefrou** – nefros, nefrou) que significa **rim.** Na Infopédia encontro vinte e duas palavras em que o elemento **nefr-** entra como primeiro elemento. Portanto, do mesmo modo que a **adrenalina** assim se chama por vir **de perto dos rins**, a **epinefrina** chama-se assim por vir de cápsulas situadas **por cima dos rins**.

Para que não me acusem de preconceito em relação à **adrenalina**, sempre direi, em seu abono, que é utilizada "pela medicina em ressuscitações no caso de paragem cardíaca ou para aumentar a duração de anestésicos locais devido ao seu efeito vasoconstrictor".

Vou citar palavras de um trabalho meu, já apresentado em S. João da Madeira, "Ele é um Bom companheiro – O Coração": "De tal modo a palavra designativa dessa hormona é significativa de um certo estilo de vida, que já há um bar, ou dancetaria, ou "pub", ou discoteca ou outro qualquer ponto de reunião de uma certa juventude, que se chama "**Adrenalina**".

A **adrenalina** faz parte da nossa actividade fisiológica, como a agressividade, a que está associada, faz parte da nossa vida diária. Mas recordo – e que cada um faça as transpolações devidas – as palavras de Monsenhor Alves Martins, que foi bispo de Viseu e por duas vezes ministro do Reino: "A religião quer-se na vida como o sal na comida: nem de mais nem de menos".

Magalhães dos Santos

Correio do leitor

PARA QUE SERVE?

Há já cerca de quarenta anos que requisito a carta campista internacional, porque passo sempre alguns dias de férias em campismo, a viajar pela Europa. Neste últimos dois anos ainda com mais frequência porque tenho um filho, uma nora e duas netas a viver no Luxemburgo. Para além disso, adoro acampar, viajar, conviver e conhecer países e culturas diferentes e o campismo proporciona-nos tudo isso por preços mais acessíveis.

O grande problema que sempre tenho sentido durante essas deslocações é que não sei quais os parques onde a carta internacional me dá desconto. Posso dar-vos o exemplo da última viagem a Espanha, França e Luxemburgo, onde, por mera casualidade, só obtive desconto em dois parques, num total de dezoito. Se há parques onde essa carta nos dá desconto, porque razão não nos fornecem uma lista com os seus nomes e direcções?

Todos nós já temos recebido cartões que dão descontos em determinadas casas comerciais, mas logo nos fornecem um livrinho onde estão indicados os nomes dessas firmas. Resolvi pedir informações sobre o assunto à Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, mas nunca recebi uma resposta. Passados meses mandei um "mail" para a F.I.C.C. pedindo para me darem informações sobre a lista dos parques internacionais onde teria desconto. Pois bem, companheiros, a tal lista nunca chegou e nem sequer uma explicação me deram.

Tudo isto me faz lembrar o jogo da caça ao tesouro: tomem a carta internacional e vão descobrir onde estão os parques de campismo que vos fazem desconto. Inacreditável!

Depois de tudo isto, é claro que já não sei quem me poderá dar resposta a este assunto. Onde estão os responsáveis pelo campismo nacional e internacional? Para que serve a carta campista internacional? Na verdade, andam a brincar com os campistas.

Faço aqui uma proposta a todos aqueles que, como eu, viajam pela Europa: vamos participar na descoberta do tesouro! Sempre que encontrarem um parque onde obtenham desconto com a carta internacional, comuniquem-me porque talvez daqui a cinquenta anos tenhamos uma lista desses desconhecidos e misteriosos parques!

Pinto Brandão

22 DE NOVEMBRO

SÁBADO DE TARDE...

Apesar do Sol raiar, a temperatura atmosférica não seria das mais convidativas. Também não seria nada de anormal pois Novembro é, por excelência, um mês frio.

Para evitar que os leitores tenham o trabalho ou a preocupação de recorrer ao calendário mais próximo, dir-vos-ei que o dia 22 de Novembro incidiu num sábado. Não foi, todavia, um sábado perfeitamente comum e igual a tantos outros que integram o ano solar, lunar ou civil (juro que não sei bem de qual se trata. Poderia consultar algumas das obras de que disponho, mas com toda a honestidade a preguiça foi maior).

Este foi o dia escolhido para a entrega das habituais medalhas que premeiam uma fidelização ao nosso Clube pelos períodos de 25 ou 50 anos de Associativismo. Paralelamente, são atribuídas as Tendas de Prata a quem, nas várias vertentes, mais se distinguiu ou mais contribuiu para o desenvolvimento ou representação notória do C.C.P.. A cerimónia teve lugar no magnífico e modernizado quartel dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz. Para eles e, antes de mais, as minhas sinceras felicitações não só pelo seu desempenho e dedicação ao serviço de toda uma extensa comunidade, com a oferta gratuita e arriscada das suas próprias vidas, como também, das excelentes condições de que dispõem. Bem o merecem.

Quanto à cerimónia propriamente dita, foi verdadeiramente espectacular e, sobretudo, muito bem concebida fugindo, na quase totalidade, aos moldes a que já nos tínhamos habituado. Foi de facto, uma Sessão plena de pompa e circunstância como a ocasião impunha mas, parcialmente, simples e sentida como o espírito campista reconhece e exige.

De referir ainda que estiveram presentes, como habitualmente, diversas entidades e convidados de honra. A participação das companheiras e companheiros constituiu, igualmente, nota de registo.

Findas que foram as festividades, porque de algo festivo se tratava, teve lugar um excelente beberete quer pela sua variedade e qualidade, quer pela sua quantidade. Foi mais um belíssimo momento de confraternização entre todos os presentes. Daí ter tomado a iniciativa de deixar registado neste artigo este bom momento, sem a responsabilidade e o receio de possíveis omissões ou troca de personalidades.

E, foi assim, *companheiros*, que vivi esta tarde do dia 22 de Novembro de 2008, como um dia a reter na memória. Espero que este artigo tivesse sido um pequeno flash, mas que dele resultasse uma excelente fotografia. Um abraço amigo do vosso companheiro

Aníbal Artur Silva

Errata: No n.º 39 de 2008 do "Acampar", no artigo de Aníbal Silva, com o título "Semana em Callela e Barcelona, onde diz Rio Onvar, deverá ler-se: Rio Onyar.

2009 SERÁ BOM?

O melhor será reflectir!

Com relativa frequência acontece-me procurar deter o ritmo acelerado da vida, combater o stress do quotidiano e fazer, hoje mais do que nunca, uma brevíssima introspecção. Não, raras vezes, dou comigo fora do bulício habitual, num diálogo surdo que só eu entendo ou escuto.

Procuro estar só, sempre e teimosamente só, porque apenas assim consigo obter aquela concentração necessária para um julgamento interior despido e isento de qualquer influência vinda do exterior. Estou a viver um dia perfeitamente igual a qualquer outro. A única diferença advém do contraste flagrante entre o aconchego da minha casa e o frio e, sobretudo, a chuva intensa que faz lá fora.

Assaltado pelo saudosismo dos dias de Sol e calor vividos uns bons meses atrás cá me vou arrastando, penosamente, até ao momento em que tudo possa melhorar. Diante de tais condições climatéricas e estados de espírito, o convite para mais uma dessas buscas interiores estava lançado.

Num estado psíquico frio como o tempo, mas tão quente quanto o momento que vivemos, qual pequeno monitor de televisão onde as imagens se sucedem quase ininterruptamente, numa orgia de cor e som, cá estou eu, uma vez ainda, a conversar com todos e, muito especialmente, com aqueles que por norma, lêem a nossa revista. Incidi o meu pensamento, embora involuntariamente sobre a problemática da personalidade de cada indivíduo e na acção directa em que ela pode influenciar terceiros, motivando ou desmontivando comportamentos e atitudes. Pode ser adjectivada por causa / efeito. Ocorreu-me a imagem de um pequeno ramo caído de uma qualquer árvore e que se deixa arrastar, em serena cumplicidade pela corrente de um qualquer riacho, até às maiores profundezas oceânicas logo após uma degradação contínua e prolongada.

Vislumbrei interiormente esta imagem como se estivesse a observar uma tela de um pintor paisagístico e nostálgico. A personalidade e o carácter de qualquer um de nós define-se e exprime-se sempre através das suas qualidades e comportamentos. As aptidões, inclinações, interesses e antipatias, o temperamento e a moral actuam conjuntamente conferindo a cada ser humano a sua tendência individual.

Quem, entre nós, já não conheceu a fome e a sede, o ódio e o amor, o interesse e o desinteresse, o castigo e o perdão? A este propósito, DOSTOIEVSKI dizia: "O valor da existência Humana não se estriba na vida, mas também no sentido da própria vida." - citei.

Cada um de nós está vinculado às demais pessoas de quem depende e de que é, simultaneamente, um elo dessa corrente que se pretende forte, coesa e, sobretudo, disciplinada. Há que respeitar as vontades e aspirações de todos os elementos da sociedade em que nos inserimos para que a nossa vontade e anseios sejam, igualmente, respeitados e aceites.

Não nos devemos querer impor mas devemos exigir que ninguém nos imponha o que, por puro egoísmo ou prepotência, quase o exijam. Recordo, muito a propósito, um provérbio chinés que nos diz: "Até o mais duro talo se converte, um dia, em palha.".

Entrámos num novo ano. 2009 está a dar os primeiros passos qual bébé recém-nascido. Não nos esqueçamos que, como a revista é trimestral, estou a escrever nos primeiros dias de Janeiro. A conjuntura social e económica actual em nada ajuda a sonhos mais ousados. Perspectivam-se dificuldades acrescidas e parece que, infelizmente, superiores em quantidade e espécie relativamente ao passado.

A crise pegou moda qual praga que grassa indiferente aos verdadeiros anseios da população mundial. O grave está no facto de se adivinhar o remédio para a combater mas desconhecer-se qual o antídoto mais célere e eficaz. As notícias não são as melhores mas tudo pode acontecer. Acredito que as reviravoltas inesperadas possam surgir e que os maus agoiros se dissipem e se afastem rapidamente. Há que ser optimista embora sem excessos desmedidos. Não sou poeta e a métrica pode não coincidir com os cânones impostos, mas vou correr esse risco através dos versos com que tenciono pôr ponto final a este artigo.

VIDA

O Tempo é mestre da Vida
Da Vida que contém o Tempo,
O Tempo é Vida perdida
Quando a Vida é passatempo.

O grande objectivo da Vida
Quando a Vida é pr'a viver,
A Vida só será sentida
Se não a deixarem morrer.

E na esperança da Vida
Dessa Vida d'esperança,
A vida só é vivida
Quando se quer... e alcança.

Da Vida e peço por nós
Que tudo de bom nesta Vida,
Sejamos pais ou avós
Que a Vida seja cumprida.

Aspiro e quero acreditar que neste ano possamos, todos nós, ultrapassar os obstáculos que nos forem surgindo e que uma nova vida plena de Paz, Amor e muita Saúde nos abrace e proteja.

Que 2009 seja a escadaria suave e serena que nos conduza à realização plena de todos os nossos mais íntimos e pessoais desejos. Um grande e sincero abraço do vosso amigo e companheiro, com os votos de que 2009 nos presenteie a todos com tudo o que a vida possa ter de melhor para dar. "*Voltaremos a sorrir, mas não voltaremos a ser jovens*." - Em "We'll laugh again", 2002, por Art Buchwald, jornalista vencedor do prémio Pulitzer.

Aníbal Artur Silva

PEQUENO APONTAMENTO

À companheira Manuela Vasconcelos

Por mais que à partida pudesse parecer um namoro via internet, isso não corresponde, minimamente, à realidade. Todos e, sobretudo a visada, sabem disso. Na penúltima revista "Acampar" tive o privilégio de ler um artigo dirigido a mim por essa brilhante poetisa, escritora e companheira. Recebi com orgulho e muita satisfação o livro de Poemas de sua autoria e que fez menção de me oferecer. Como se isso não bastasse, vinha personalizado. A sua mensagem, vulgo dedicatória, manuscrita encheu-me de orgulho e vaidade.

Os gestos nobres, simples e puros vêem-se e sentem-se em pequenos pormenores. E como eles andam, infelizmente tão arredados! Benditas excepções!...

Tive o cuidado de lhe telefonar no mesmo dia em que recebi tão significativo presente. Dos meus pais colhi o sábio ensinamento de que devemos ser gratos a quem se mostra verdadeiro amigo. A companheira Manuela mostrou tudo isso. Foi, seguramente, dos que mais me sensibilizaram. Ficou no ar, nessa ocasião, que nos encontraríamos na Faculdade Sénior que a companheira Manuela frequenta, para uma troca de impressões. Até hoje isso não foi possível por mera e exclusiva culpa minha. Penalizo-me e peço-lhe mil desculpas. Um dia surgirá em que tal encontro acabará por ser viável. Gosto de aprender e com a companheira Manuela vou, de certeza, sentir-me intelectualmente mais rico. A companheira é uma pessoa que muito aprecio e admiro, seguramente.

Até breve, obrigado pelo carinho demonstrado e um grande *Bem Haja* campista do amigo,

Aníbal Artur Silva

EDUCAÇÃO ONDE ESTÁS?

Um dia descendo eu a rua onde moro, ouvi atrás de mim vozes de miúdos falando muito alto, nuns termos pouco recomendáveis a ouvidos sensíveis e bem educados.

De repente armou-se uma discórdia e senti que alguém ralhava com eles.

Virei-me para trás e o que vi e ouvi deixou-me deveras impressionada. Um senhor que aparentava 80 ou mais anos tinha um dos rapazes preso pela gola do casaco e em tom desesperado perguntava-lhe porque razão lhe tinha atirado uma pedra à janela o que fez com que um vidro se partisse e a persiana ficasse danificada.

O rapaz mais os colegas começaram aos pontapés ao senhor e chamando-lhe os piores nomes que certamente faziam parte do seu vocabulário.

Um deles, o mais matulão, pôs as mãos na cara do homem e disse: - *Eu atiro pedras quantas vezes eu quiser e para onde eu quiser, que tens tu com isso ó velho, e ficas a saber, a próxima vez que me agarrares quebro-te os óculos no focinho, esborracho-te o nariz* -, dando-lhe um pontapé e um empurrão gritou: - *vai para a p... que te p....*

O senhor levantou-se e foi-se embora, cambaleando.

Continuei o meu caminho a pensar: educação, humanidade, respeito, onde é que estão?

De quem será a culpa?

Manuela Sárria Vasconcelos

FESTA NO JARDIM

Vem Maria
Vem ver o jardim
Todas as flores
Sorriem p'ra mim.
Vês aquela rosa
Mais o malmequer?
Conversam, conversam
Que estarão a dizer?
Também a orquídea
Veio a correr
Seguida de um cravo
Lindo de morrer.
Passou o jasmim
Que nem sequer parou
Disse-lhe um adeus
Sem para ela olhar.
Mas nisto um lírio
Alegre e vaidoso
Passou a cantar.
Do fim do jardim
Já muito cansada
Veio a violeta
Acabar com a festa
Era madrugada.

Manuela Sárria Vasconcelos

CONSELHO REGIONAL NORTE DA FCMP

Eleições

Realizou-se no passado dia 13 de Janeiro, na sede do nosso Clube, o acto eleitoral para o quadriénio 2009-2012, do Conselho Regional Norte. Fizeram-se representar 5 Clubes, que por unanimidade elegeram a lista única, formada pelos seguintes elementos: em representação do Clube de Campismo e Caravanismo de Barcelos, Eduardo Figueiredo; pelo Clube de Campismo e Caravanismo "Os Nortenhos", Júlio Sousa; pelo Grupo Cultural e Recreativo "Restauradores da Granja", Daniel Oliveira e pelo Clube Campismo do Porto, Mário Nogueira e Jorge Agostinho.

O Clube eleito pela região para o Conselho Geral da FCMP, foi o Clube Campismo e Caravanismo de Chaves, representado por Albano Gomes.

Seguiu-se a tomada de posse dos elementos acima, acto presidido pelo Presidente da Mesa da Assembleia Geral da FCMP, Companheiro Carlos Alberto Azevedo, que em breves palavras, elencou as preocupações futuras advindas da implementação do novo regime jurídico das federações desportivas.

UM SÓCIO, UMA VIDA...

António Pinto Brandão faz em Abril 69 anos e é sócio do C.C.P. desde 1963, onde se inscreveu dois meses depois de ter saído da Força Aérea, na qual prestou serviço, como voluntário, uma verdadeira aventura diz ele, quando ainda só tinha dezanove anos.

No entanto, essa foi a sua segunda aventura pois, antes disso, aos dezoito anos, embarcou por uma noite numa traineira à pesca da sardinha com pescadores da Afurada.

No Clube fez parte de duas direcções, em 1964 e 1965, quando era director o companheiro António da Silva Jorge. Durante algum tempo fez parte do conselho de redacção do nosso boletim.

Ao longo dos anos tem escrito alguns artigos sobre campismo e montanhismo e também poesias, algumas delas para o boletim Acampar e outras que conquistaram alguns prémios em concursos nacionais.

Entretanto, as aventuras não pararam e aos quarenta e oito anos construiu uma jangada e, com dois filhos e o filho de um amigo, desceu o rio Douro, de S. João da Pesqueira ao Porto em autonomia. Treze anos depois, já reformado, voltou a repetir a viagem, desta vez com mais três reformados. Cada uma destas viagens demorou oito dias, a remar cerca de oito horas diariamente, a acampar e a cozinhar.

Continua a praticar campismo em Portugal e no estrangeiro mas, o que mais o entusiasma, é a prática do montanhismo. Conseguiu, há muitos anos, aliciar a mulher e os três filhos para este desporto mas, com o passar dos anos, e por razões várias, é agora o único representante da família, e sem vontade de desistir.

Participou em muitos acampamentos de campismo regionais, nacionais e velhas guardas e em três acampamentos internacionais da F.I.C.C.: Gerona em 1982, Ericeira em 1985 e Aljezur em 1995. Fez ainda parte da organização do XII Acampamento Nacional em Lamas de Mouro, em 1979.

No montanhismo participa activamente nas marchas, sejam elas do C.C.P. ou de qualquer outro clube. Gaba-se de nunca ter desistido a meio de uma marcha e confessa que não lhe agradam as marchas com chuva mas só participa nelas para não perder o convívio com os companheiros.

Entre as grandes marchas que fez contam-se duas idas a Santiago de Compostela, em 2002 e 2004, com um grupo de peregrinos de vários pontos do país. Não consegue dizer qual o número de participações em marchas de montanha, mas esteve em muitas regionais, nacionais, de travessia, nocturnas, de veteranos e peninsulares. No estrangeiro destaca as marchas em França e Alemanha, organizadas para os participantes do Eurorando em 2001. Em Espanha participa anualmente, desde 1993, nas marchas de montanheiros veteranos daquele país.

Participou ainda nalguns encontros de escaladores e, esporadicamente, fez slide, canyoning, hidrosped e espeleologia.

Em 1992, por divergências com um dirigente da secção de Montanha do C.C.P., formou sozinho uma secção da especialidade no Clube Fluvial Portuense, a qual dirigiu até ao final de 2002, altura em que regressou ao seu Clube preferido.

Não posso deixar de lembrar aqui o gosto pela aventura deste companheiro, nomeadamente o prazer que tem pelas viagens à boleia. Depois de deixar a Força Aérea, visitou dez países da Europa à boleia na estrada, a acampar e a cozinhar pelo caminho.

Em 1995, 97 e 98 foi à boleia de avião aos Açores, onde acabou por visitar as nove ilhas. Em 2002 apanhou um camião TIR e foi até à festa da cerveja, em Munique, pernoitando num albergue da juventude. Em 2006 lançou-se numa nova aventura em camião mas, desta vez, à Polónia.

Também adora fazer turismo em carro próprio ou organizado, e já visitou trinta e três países e dezassete ilhas na Europa, norte de África e Cuba. Aconselha aos amantes da natureza a Noruega, Áustria, Suíça e os Açores.

Há muitos anos que conheço bem este companheiro. A aventura excita-o, o desconhecido atrai-o, o optimismo é permanente e contagiante e o futuro não lhe mete medo, apesar da idade.

Com todas estas actividades desportivas e de aventura ainda lhe resta tempo para participar em encontros de "carochas" e tratar do seu viveiro de pássaros.

Faz colecção de caracóis de todo o tipo de materiais (190) e trata do quintal porque, segundo diz, os vegetais e os frutos que cultiva têm muito melhor sabor porque não lhes põe produtos químicos.

Afirma que no quintal faz ginástica com os braços e, no montanhismo exercita as pernas. Assim, diz ele, que são duas coisas que se completam as quais são fundamentais para o seu bem-estar físico e psicológico.

Sabe perfeitamente que o corpo envelhece mas entende que o espírito pode permanecer jovem até ao fim da vida. Não tem medo da morte porque diz que é uma coisa natural mas gostaria de viver muitos anos porque acha a vida bela, fantástica e excitante.

Recomenda a todos que a aproveitem ao máximo porque o tempo corre muito rapidamente e tudo o que de bom perdermos hoje, nunca iremos recuperar amanhã.

Peço desculpa ao companheiro e amigo Pinto Brandão por desvendar aqui alguns "segredos" desconhecidos de alguns mas que eu tão bem conheço devido à nossa longa amizade.

O Repórter de Emergência

CASA-ABRIGO DE BELÓI

60.º ANIVERSÁRIO

1949/2009

ACTIVIDADES A REALIZAR

Casa-Abrigo - 16 Maio

10h00 - Concentração na Casa-Abrigo
10h30 - Digressão à Ínsua de Belói
11h45 - Cerimónia na Casa-Abrigo
13h00 - Almoço de Confraternização

Exposição Fotográfica

Sede - 15 a 30 Maio
Esmoriz - 1 a 15 Agosto

Sede - 22 Maio

Noite de Tertúlia

Em data a anunciar serão realizadas actividades pelas secções de Montanha, Cicloturismo e Pedestrianismo.

As inscrições para o Almoço de Confraternização no restaurante S. Vicente em Belói são até ao dia 30 de Abril

Preço por pessoa: 15 Euros

JAIME ISIDORO

PINTOR E COMPANHEIRO CAMPISTA

Jaime Isidoro, nome importante na arte portuguesa como pintor, galerista e um entusiasta interventor e animador cultural, fundador da Bienal de Vila Nova da Cerveira, como referiram os jornais, rádios e televisões na última semana de Janeiro aquando do seu falecimento.

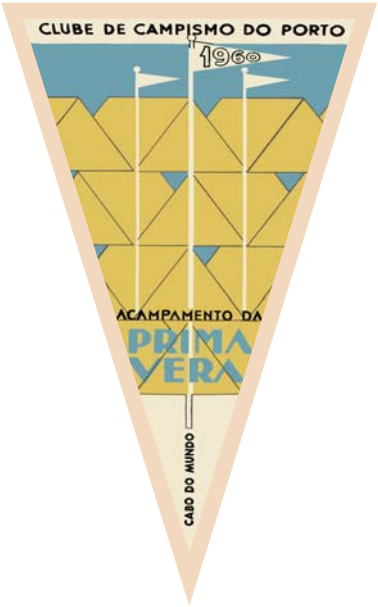
Só que os média não o disseram, porque o não sabiam, que o nosso Clube tem bem assinalada a sua passagem como campista e sócio do C.C.P..

Não encontraremos o seu nome ligado a Acampamentos tradicionais que pelos anos 60 eram de realização quase obrigatória e nos quais ele não participava.

Mas, já nos registos das digressões campistas à Serra da Freita, Fisgas de Ermelo, Monte Farinha e outras, a nossa memória regista a sua presença com um ar calmo, atento observador das paisagens que o deslumbravam, a ele e a nós.

O seu entusiasmo pela modalidade do Campismo desportivo e das caminhadas pelas serras e praias veio-lhe, segundo creio, do contacto que foi tendo com os campistas que aos fins-de-semana acampavam na praia, por baixo do seu quintal ou terreno anexo da sua "Casa da Carruagem", onde viveu durante muitos anos e veio a falecer.

E, a amizade que foi criando com os campistas vizinhos foi tal, que me recordo de um dia em que ele regressava da pesca, ali defronte da sua casa, entusiasmado com dois valentes peixes, veio oferecê-los aos campistas.



Foi uma festa de peixe assado nas brasas e um motivo de companheirismo que nunca mais se esqueceu!

Esta amizade foi que originou a ligação que ainda hoje se vê no Clube. Na sala de convívio da Sede está um quadro afixado na parede, feito a nosso pedido, para anunciar e reproduzir num galhardete para o VI Acampamento Nacional na Azurara em Vila do Conde, em 1965.

O quadro mostra uma imagem do estaleiro e do porto, vista do outro lado do Rio Ave, que deu origem a um dos mais bonitos galhardetes que estão na colecção do Museu do Clube.

Mais alguns há da sua autoria, feitos a nosso pedido e do dedicado Carlos Soares - paz à sua alma -, sempre que nos agarrávamos a tarefas de organização de eventos do Clube.

Jaime Isidoro nunca nos disse não! Pena é que já não seja possível identificar esses galhardetes. Ou ainda será?!

Pêsames à família enlutada, tão sentidos pelos companheiros campistas que o viram partir.

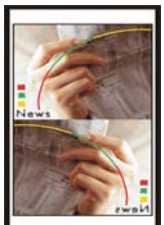
J. Medon

EXPOSIÇÃO

Chegou ao conhecimento da nossa Redacção que o companheiro Aníbal Silva terá em exposição, no Grupo Dramático Flor de Infesta, sito na Rua Padre Costa, n.º 118, na cidade de S. Mamede de Infesta, um grande número de miniaturas e cenários.

A Exposição ocorrerá, segundo a agenda programada, entre os dias 3 e 17 de Abril próximo.

Aqui fica a sugestão. A entrada é gratuita.



informações

INFORMAÇÃO

Lembramos aos estimados Associados que já se encontra a pagamento o ano de 2009:

- Quota e revalidação da CCN = 29,99 Euros

Este ano, o titular da CCN que pretenda ir ao estrangeiro, deverá solicitar o seu Carnet, junto dos Serviços, com pelo menos uma semana de antecedência, dado que o documento - gratuito após revalidar a CCN -, será posteriormente requisitado à Federação.

Poderá proceder aos pagamentos através de transferência bancária, bastando para isso, indicar o nome e número de Associado, para o

NIB 0033 0000 50101944913 05.

Indique, sempre, alteração da morada, para continuar a receber o Boletim Informativo do Clube, "Acampar".

Os Serviços Administrativos

VENDE SE

CARAVANA "SUN ROLLER" TANGO 395
Como nova + vários extras.
Contactar: Ilidio Carracena.
Tel. 227110370 (depois das 18h).

ROULOTTE
Preço a combinar. Lotª p/ 4 pessoas. Instª A 34. C/ avançado + cozinha em muito bom estado.
Contactar: Eduardo Fernandes.
Tm 938062165.

ROULOTTE
Lotª p/ 6 pessoas. Instª A 23.
C/ avançado Vimara c/ avançado estático + cozinha + vários extras.
Contactar: Fernando Ferreira.
Tm 965106822.

ROULOTTE
Preço a combinar. Lotª p/ 4 pessoas. Instª N 134.
C/ avançado novo com algum recheio + cozinha.
Contactar: José Durães.
Tm 965027865.

CARAVANA
Preço a combinar. Lotª p/ 6 pessoas. Instª F 35. Instª c/ recheio: cozinha c/ fogão e frigorífico. Cama casal + beliche + sofá cama.
Contactar: Fernando Gonçalves - Paula Gonçalves. Tm 919553771 / 916514135.

CARAVANA
Lotª p/ 4 pessoas. Instª A 22.
C/ avançado. Contactar: Fernanda Vale.
Tel 254698536.

CARAVANA
Preço: 10.000 Euros. Lotª p/ 4 pessoas.
Área: 4,4 x 4,5m. Instª N 67.
C/ avançado sem recheio.
Contactar: Victor Gomes - Fernanda Gomes.
Tm 933269164 / 934257545.

CARAVANA "SKY CARAVAN"
Preço: 8.500,00 Euros. Ano 2005. Área: 7m. Lotª p/ 4 pessoas. Instª N 9.
C/ avançado em bom estado + recheio (mesa, cadeiras e outros) + cozinha.
Estado geral muito bom, só visto!
Contactar: Deolinda Ferreira.
Tel 225368406 - Tm 965289356.

ATRELADO TENDA
Preço a combinar. Lotª p/ 6 pessoas.
Área: 6 x 6m. Instª E 107.
C/ cozinha montada e todo o recheio.
Contactar: Fernando Ferreira.
Tel 225504453 - Tm 916857077.

ROULOTTE
Lotª p/ 5 pessoas. Área: 2,5 x 3,75m.
Instª A 114. Remodelada exterior c/ tijoleira + acessórios. C/ avançado + recheio (frigorífico, fogão, móveis, 2 tv, mesas, cadeira, bancos).
Contactar: Isabel Pereira - Perfeito Pereira.
Tm 918668011 / 914450866.

ROULOTTE
Bom preço pela urgência. Instª A 15.
C/ avançado + cozinha grande.
Contacto: Tm 918777796 / 913489030.

CARAVAN PYC
Preço a combinar. De 1998.
Lotª p/ 5 pessoas. Área: 5m.
Instª N 50. C/ avançado.
Contactar: Maria Martins Barbosa.
Tm 919681442.

SÓCIOS NOVOS

2009

| DOCUMENTOS |

- 1 FOTO DO TITULAR
- BILHETE DE IDENTIDADE (+ B.I. DO CÔNJUGE)

| MAIORES DE 17 ANOS |

	NORMAL	CARTÃO JOVEM
• JÓIA	20,00 €	10,00 €
• QUOTA ANUAL	5,99 €	5,99 €
• CARTÃO SÓCIO	5,00 €	5,00 €
• QUOTA SUPLEMENTAR	7,50 €	7,50 €
• CARTA CAMPISTA NACIONAL + CARTA INTERNACIONAL + ASS. REVISTA DA FCMP	18,50 €	14,80 €
	56,99 €	43,29 €

- REDUÇÃO DE 50% NA JÓIA PARA TODOS OS JOVENS DOS 18 AOS 21 ANOS
- REDUÇÃO DE 50% NA JÓIA PARA TODOS OS JOVENS ESTUDANTES DOS 21 AOS 26 ANOS, DESDE QUE APRESENTEM CARTÃO DE ESTUDANTE DO ANO LECTIVO EM CURSO — 46,99 €

| DOS 14 AOS 17 ANOS (*)|

	NORMAL	FILHOS DE SÓCIOS	FILHOS DE SÓCIOS C/ CARTÃO JOVEM
• JÓIA	8,75 €	ISENTO	ISENTO
• QUOTA ANUAL	2,49 €	2,49 €	2,49 €
• CARTÃO SÓCIO	5,00 €	5,00 €	5,00 €
• QUOTA SUPLEMENTAR	7,50 €	7,50 €	7,50 €
• CARTA CAMPISTA NACIONAL + CARTA INTERNACIONAL	18,50 €	18,50 €	14,80 €
	42,24 €	33,49 €	29,79 €

| ATÉ AOS 13 ANOS (*) |

	NORMAL	FILHOS DE SÓCIOS	FILHOS DE SÓCIOS C/ CARTÃO JOVEM
• JÓIA	8,75 €	ISENTO	ISENTO
• QUOTA ANUAL	2,49 €	2,49 €	2,49 €
• CARTÃO SÓCIO	5,00 €	5,00 €	5,00 €
• QUOTA SUPLEMENTAR	7,50 €	7,50 €	7,50 €
• CARTA JUVENIL	5,00 €	5,00 €	4,00 €
	28,74 €	19,99 €	18,99 €

(*) Para a inscrição de Associados com idade inferior a 18 anos é necessária a autorização de um dos Pais ou Tutor, na Proposta de Candidatura.

TAXAS PARQUE DE ESMORIZ

SERVIÇOS	SÓCIOS + 1 ANO	SÓCIOS – 1 ANO	NÃO SÓCIOS	ESTRANG. (1)
TAXA DE INSCRIÇÃO	5.60 €	7.50 €	9.86 €	13.50 €
TAXAS DIÁRIAS				
♦ UTENTE + 18 ANOS	a) 0.80 €	a) 1.50 €	b) 2.27 €	b) 4.90 €
♦ UTENTE 11 A 17 ANOS	a) 0.80 €	a) 1.50 €	b) 2.27 €	b) 4.90 €
♦ UTENTE 4 A 10 ANOS	-	-	-	b) 1.01 €
♦ ACOMPANHANTES	a) 2.55 €	a) 3.24 €	b) 3.93 €	b) 4.88 €
VISITAS				
♦ PORTADORES C.C.N.	a) 0.92 €	a) 1.66 €	b) 3.33 €	-
♦ OUTROS	a) 0.92 €	a) 1.66 €	b) 3.33 €	b) 3.64 €
♦ MÓDULOS 12 VISITAS	a) 7.82 €	a) 13.66 €	b) 25.20 €	-
INSTALAÇÕES				
♦ ALV. SUPER ESPECIAL	a) 2.70 €	a) 3.81 €	b) 6.26 €	b) 11.67 €
♦ ALV. TIPO ESPECIAL	a) 2.55 €	a) 3.71 €	b) 6.05 €	b) 9.55 €
♦ ALVÉOLO TIPO "A"	a) 2.22 €	a) 3.28 €	b) 5.25 €	b) 8.06 €
♦ ALVÉOLO TIPO "B"	a) 2.07 €	a) 2.81 €	b) 4.88 €	b) 7.43 €
♦ ALVÉOLO TIPO "C"	a) 1.92 €	a) 2.65 €	b) 5.02 €	b) 6.36 €
ZONA VERDE				
♦ TENDA ATÉ 15 METROS²	a) 1.44 €	a) 1.70 €	b) 2.43 €	b) 3.19 €
♦ TENDA DE 15 A 25 METROS²	a) 1.49 €	a) 1.83 €	b) 2.75 €	b) 3.53 €
♦ TENDA MAIS DE 25 METROS²	a) 2.09 €	a) 2.64 €	b) 3.09 €	b) 4.63 €
♦ ROULOTTE/AUTOCARAVANA	a) 2.32 €	a) 3.47 €	b) 5.52 €	b) 8.27 €
COZINHA	a) 0.78 €	a) 1.11 €	b) 1.70 €	b) 2.75 €
PARQUE AUTO				
♦ LIGEIROS	a) 0.62 €	a) 1.61 €	b) 2.70 €	b) 3.12 €
♦ CARGA/REBOQUE	a) 0.84 €	a) 1.98 €	b) 3.12 €	b) 3.64 €
♦ MOTOCICLOS	a) 0.52 €	a) 1.04 €	b) 1.66 €	b) 1.98 €
2.ª VIA TÍTULO IDENTIFICAÇÃO	2.70 €	2.70 €	2.70 €	2.70 €
BANHOS QUENTES	-	-		
TELEFONE (1.ºS IMPULSOS)	0.50 €	0.50 €	0.50 €	0.50 €
TELEFONE (OUT. IMPULSOS)	0.25 €	0.25 €	0.25 €	0.25 €
LAVANDARIA	3.15 €	3.15 €	3.15 €	3.15 €
TAXA UT. EST. SERVIÇO AUTO-CARAVANAS	1.50 €	1.50 €	1.50 €	1.50 €
REGULAMENTO INTERNO	1.00 €	1.00 €	1.00 €	1.00 €

Valores com IVA Incluído

DESCONTOS:

(a) 25% DESCONTO NA ÉPOCA CAMPESTRE
(Excepto Aluguer de Caravanas)

(b) 20% DESCONTO NA ÉPOCA CAMPESTRE

(1) 10% DE DESCONTO PARA OS PORTADORES DO CARNET F.I.C.C.
(Não se considera para efeitos de desconto a acumulação de situações, optando-se pela de desconto mais elevado)

A VIGORAR A PARTIR DE 1 DE JANEIRO A 31 DE DEZEMBRO DE 2009
(Aprovado em Reunião de Direcção de 07.12.2008)

TAXAS PARQUE DE AMARANTE

	€
UTENTES	
TITULARES/AVERBADOS C.C.N.	3,34
CRIANÇAS	
♦ Até aos 4 Anos	GRÁTIS
♦ Dos 4 aos 11 Anos	0,97
♦ Dos 12 aos 13 Anos	1,75
ACOMPANHANTES	4,40
VISITAS	3,73
INSTALAÇÃO	
CANADIANA (até 4 m²)	2,22
TENDA (+ 4 m² até 12 m²)	2,70
TENDA (+ 12 m² até 20 m²)	2,93
TENDA (+ 20 m²)	3,25
CARAVANAS/AUTOCARAVANAS	
ATÉ 4 m	2,93
DE 4 m ATÉ 6 m	3,25
MAIS DE 6 m	3,50
COZINHAS	2,14
ELECTRICIDADE	
CARAVANAS/AUTOCARAVANAS/TENDAS	
♦ (4 A)	1,50
PARQUE AUTO	
VEÍCULO LIGEIRO	2,10
MOTOCICLO	1,60
REBOQUE DE BAGAGEM	1,40
BARCO OU REBOQUE DE BARCO C/ OU S/ BARCO	3,10
AUTOCARRO	12,60
OUTROS SERVIÇOS	
TÍTULOS DE IDENTIFICAÇÃO	2,76
LAVANDARIA ELÉCTRICA (10 kg)	3,28
DUCHE QUENTE	GRÁTIS
ÁGUA QUENTE LOUÇAS	GRÁTIS
TOMADA FERRO ELÉCTRICO	GRÁTIS
ABASTECIMENTO DE ÁGUA A AUTOCARAVANAS	1,70
LAVAGEM DE CARROS	1,20
DESCONTOS	
CARNET F.I.C.C. *b)*	10%
PORTADORES DE C.C.N. *b)*	15%
SÓCIOS DO C.C.P. *b)*	40%
CARTÃO JOVEM *a) e b)*	15%

DE 01/10 A 31/03 - ABATIMENTO DE 25% S/ TABELA

(excepto Taxa de Electricidade e Outros Serviços)

Nota:

a) *O desconto incide somente sobre os Utentes.*

b) *Não se considera para efeitos de desconto a acumulação de situações, optando-se pela de desconto mais elevado.*

VALORES COM IVA INCLUÍDO

A VIGORAR A PARTIR DE 1 DE JANEIRO A 31 DE DEZEMBRO DE 2009

(Aprovado em Reunião de Direcção de 07.12.08)

TAXAS DE EQUIPAMENTOS DE ALUGUER

2009

ESMORIZ

CARAVANAS	N.º 2 / 3 / 4 ÉPOCA ALTA	N.º 2 / 3 / 4 ÉPOCA CAMPESTRE	N.º 1 / 5 ÉPOCA ALTA	N.º 1 / 5 ÉPOCA CAMPESTRE
SÓCIOS + 1 ANO	15.00 €	12.40 €	16.60 €	13.40 €
SÓCIOS – 1 ANO	18.30 €	14.50 €	19.80 €	16.10 €
NÃO SÓCIOS	21.50 €	17.10 €	23.60 €	18.90 €
ESTRANGEIROS	26.80 €	21.50 €	29.60 €	24.00 €

BUNGALOW GOLFINHO / GAIVOTA / SEREIA / DOURADA	2 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	2 PESSOAS OUTROS	3 / 4 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	3 / 4 PESSOAS OUTROS	5 / 6 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	5 / 6 PESSOAS OUTROS
JULHO / AGOSTO / 31 DEZEMBRO / CARNAVAL / 5.ª FEIRA SANTA A DOMINGO DE PÁSCOA / NOITE DE S. JOÃO	35.00 €	39.00 €	44.00 €	49.00 €	54.00 €	60.00 €
MAIO / JUNHO / SETEMBRO	30.50 €	35.00 €	40.00 €	44.50 €	49.00 €	54.00 €
ABRIL / OUTUBRO	28.00 €	31.00 €	37.00 €	40.00 €	43.50 €	48.00 €
OUTROS MESES	24.00 €	27.00 €	31.00 €	34.00 €	38.00 €	42.00 €

BUNGALOW POLVO	2 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	2 PESSOAS OUTROS	3 / 4 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	3 / 4 PESSOAS OUTROS	5 / 6 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	5 / 6 PESSOAS OUTROS	7 / 8 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	7 / 8 PESSOAS OUTROS
JULHO/ AGOSTO / 31 DEZEMBRO / CARNAVAL 5.ª FEIRA SANTA A DOMINGO DE PASCOA / NOITE DE S.JOÃO	45.50 €	50.50 €	55.50 €	62.00 €	66.50 €	74.00 €	78.50 €	85.50 €
MAIO / JUNHO / SETEMBRO	41.50 €	45.50 €	50.50 €	55.50 €	61.00 €	66.50 €	71.50 €	77.50 €
ABRIL / OUTUBRO	37.50 €	41.00 €	44.50 €	49.00 €	51.50 €	56.50 €	59.00 €	64.00 €
OUTROS MESES	32.00 €	35.50 €	39.50 €	43.50 €	46.00 €	51.50 €	53.50 €	59.00 €

PENEDO DA RAINHA

- AMARANTE -

CARAVANAS	ÉPOCA ALTA	ÉPOCA CAMPESTRE
SÓCIOS + 1 ANO	16.00 €	13.40 €
SÓCIOS – 1 ANO	18.30 €	16.10 €
NÃO SÓCIOS	24.00 €	19.50 €
ESTRANGEIROS	27.50 €	22.50 €

BUNGALOW	2 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	2 PESSOAS OUTROS	3 / 4 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	3 / 4 PESSOAS OUTROS	5 / 6 PESSOAS SÓCIOS + 1 ANO	5 / 6 PESSOAS OUTROS
JULHO / AGOSTO / 31 DEZEMBRO / CARNAVAL / 5.ª FEIRA SANTA A DOMINGO DE PÁSCOA / NOITE DE S. JOÃO	35.00 €	39.00 €	44.00 €	49.00 €	54.00 €	60.00 €
MAIO / JUNHO / SETEMBRO	30.50 €	35.00 €	40.00 €	44.50 €	49.00 €	54.00 €
ABRIL / OUTUBRO	28.00 €	31.00 €	37.00 €	40.00 €	43.50 €	48.00 €
OUTROS MESES	24.00 €	27.00 €	31.00 €	34.00 €	38.00 €	42.00 €

AONDE VAMOS?

Campanha de
CRÉDITO Excepcional
Em aquisições de 48 a 120 meses paga as 4 primeiras prestações!*

* Esta campanha é válida para a Campinanda e concessionários oficiais da Empresa.

www.campinanda.pt

Campinanda®
Vida Completa

CERTIFICAÇÃO DE SISTEMAS IP EN ISO 9001:2000 SGS

CARAVANAS
AUTOCARAVANAS
ACESSÓRIOS
OFICINA
ALUGUER/VENDA

IMPORTADOR OFICIAL

CARAVELAIR
challenger
EURA MOBIL

Sede e Oficina: Leça da Palmeira
Trav. Monte Godim, s/n.° Apt. 3143
4451 - 801 Leça da Palmeira
T. 22 999 88 50 • F. 22 999 88 59
geral@campinanda.pt

Filial da Maia
R. da Pena, 132
4475 - 490 Nogueira – Maia
T./F. 22 960 15 49
campinandamaia@campinanda.pt

Filial de Lisboa
Estrada de Manique, 775
2765-475 Manique de Baixo Alcabideche
T. 21 445 25 16 • F. 21 444 62 05
campinandalisboa@campinanda.pt

Concessionários Autorizados:
Solvana
Estrada Nacional, 378
Quinta das Chinelinhas - Parcela 1
2865-0000 Fernão Ferro
T./F. 21 212 14 64

Camping 2000
R.Douroana, 80-86
Ponte da Pedra Regueira de Pontes
2400-226 Leiria

Informações
Ligue: **919 171 599**
912 493 444