

Pedro Cuiça

PASSO A PASSO
Manual de Caminhada e *Trekking*

a esfera  dos livros

Índice

Agradecimentos	17
Introdução	21
1. Enquadramento	23
1.1. Pedestrianismo e percursos pedestres	25
1.1.1. Pedestrianismo, o que é?.....	25
MONTANHISMO	26
■ Saussure: o pai do alpinismo.....	27
TREKKING	27
■ <i>Tipos de trekking</i>	28
RAQUETAS DE NEVE	29
MARCHA NÓRDICA	30
1.1.2. Demandas pedestres	30
PERCURSOS DE PEREGRINAÇÃO	31
1.1.3. Pedestrianismo e ambiente	33
PEDESTRIANISMO AMBIENTAL(MENTE).....	34
1.1.4. Paleopedestrianismo	35
NEOATAVISMOS PEDESTRES	36
■ <i>Barefoot hiking</i>	38
1.1.5. Pedestrianismo desportivo	38
ANDAR POR ANDAR	39
1.1.6. Pedestrianismo e saúde.....	40
ANDE PELA SUA SAÚDE E PELA SAÚDE DO PLANETA	42
1.1.7. Pedestrianismo e companheirismo	43
O LIVRE ASSOCIATIVISMO PEDESTRE.....	44
1.1.8. Pedestrianismo e turismo.....	45
O PEDESTRIANISMO ENQUANTO PRODUTO	47
1.1.9. Percursos pedestres.....	48
PERCURSOS PEDESTRES BALIZADOS	49
PERCURSOS BALIZADOS EM PORTUGAL	51

2. A Saber	53
2.1. O terreno de jogo	55
2.1.1. O meio físico.....	55
CARACTERÍSTICAS DE UMA REGIÃO	56
2.1.2. O estado do tempo.....	58
AS NUVENS	59
A TENDÊNCIA BAROMÉTRICA	62
■ Regras do Clube Alpino Suíço.....	62
OS VENTOS E OUTROS SINAIS	63
■ Previsões com base no vento.....	64
■ Cenários regionais	65
A SABEDORIA POPULAR	67
■ Sinais do tempo	68
■ A «receita» do tempo	69
2.1.3. Protecção/Conservação da Natureza	69
■ Pegada ecológica.....	71
PENSAR COMO UMA MONTANHA	71
■ Não deixe mais que pegadas... ..	72
■ <i>European Code of Good Walking</i>	73
2.2. O Equipamento	74
2.2.1. Aprestos e preparos.....	74
NECESSIDADES A SATISFAZER.....	76
■ Necessariamente a ter em conta.....	78
DE ABORDAGENS CLÁSSICAS A OPÇÕES (ULTRA)LEVES	78
■ A sustentável leveza do ser.....	79
A TRILOGIA DA CASA ÀS COSTAS.....	80
■ Cálculo do peso do equipamento.....	81
■ Os pesos da mochila	81
2.2.2. Vestuário e calçado.....	82
VESTUÁRIO	82
■ Insolação e calor.....	83
■ Ambientes amenos ou frios	83
■ Propriedades dos tecidos.....	86
O SISTEMA DE CAMADAS.....	87
■ A lógica das camadas.....	88
■ Guarda-chuva ou sombrinha	88
CALÇADO	89
■ Que calçado escolher?	91
2.2.3. Transporte.....	91
■ Como arrumar a mochila	93
■ Como colocar a mochila.....	94
2.2.4. Andar	94
DIVERSOS.....	94
■ Navalha de campo.....	95

■ Frontal.....	95
■ Comunicações	96
■ Documentação.....	97
MATERIAL DE ORIENTAÇÃO	97
MATERIAL DE PROGRESSÃO.....	98
■ Bastões	99
■ Raquetas de neve.....	99
■ <i>Piolet</i> e crampões.....	100
■ Cordas de <i>randonnée</i>	101
EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL.....	101
■ Capacetes	102
2.2.5. Acampar/Bivacar.....	103
MATERIAL DE PERNOITA.....	103
■ Tendas, sacos de bivaque e abrigos	103
■ Sacos-cama	104
■ Colchonetas.....	104
MATERIAL DE COZINHA.....	105
■ Fogões	106
2.2.6. Consumíveis.....	106
ALIMENTOS E BEBIDAS.....	107
■ Filtros de desinfecção de água.....	108
ENERGIA	109
■ Combustível	109
■ Pilhas e baterias.....	110
ESTOJO DE HIGIENE	111
ESTOJO DE EMERGÊNCIA/SOBREVIVÊNCIA	111
■ Coberturas de sobrevivência	114
ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS	114
LISTA DE EQUIPAMENTOS	115
2.3. Orientação.....	118
2.3.1. Onde estou, para onde vou?	118
OS PONTOS CARDEAIS.....	119
ORIENTAÇÃO PELO SOL	121
■ Quanto tempo falta para anoitecer?	121
ORIENTAÇÃO PELAS ESTRELAS.....	122
ORIENTAÇÃO POR INDÍCIOS.....	122
ORIENTAÇÃO PELA BÚSSOLA	123
■ As bússolas «vareiam»	125
ORIENTAÇÃO POR GPS	125
2.3.2. Posicionamento	127
LEITURA DA CARTA.....	127
■ Orientação da carta	130
RELAÇÃO CARTA/TERRENO	131
■ Posicionamento na carta	134
POSICIONAMENTO COM <i>GPS</i>	135
2.3.3. Navegação	135
DISTÂNCIAS NA CARTA.....	136

DISTÂNCIAS NO TERRENO	137
ANDAR À ESTIMA	138
■ Seguir numa direcção.....	139
2.4. Progressão	140
2.4.1. Andar a pé	140
ALGUMAS REGRAS BASE	141
MARCHA COM BASTÕES	144
■ Vantagens dos bastões	145
POR RUDES VEREDAS	146
NEVE E GELO	150
■ Técnicas de <i>self-arrest</i>	151
PRATICANTES ESPECIAIS.....	153
■ Grávidas	153
■ Crianças	153
■ Idosos	155
■ Brincar ao pedestrianismo	155
2.4.2. Horários e Dificuldades.....	156
VELOCIDADES E HORÁRIOS.....	156
■ Método WT-KIS	158
ESTIMATIVA DA DIFICULDADE	158
■ Método MIDE.....	160
2.5. Alimentação	161
2.5.1. Retemperar as forças.....	161
■ Algumas regras base	161
UMA ALIMENTAÇÃO REGRADA.....	162
■ Dispêndio energético	164
■ Usar a energia dos alimentos	164
■ Alimentos verdadeiros	167
■ Alimentos processados.....	167
EMENTAS E COZINHA CAMPESTRE	168
■ Gorduras boas e gorduras más	169
2.5.2. Hidratação	170
HIPERTERMIA E DESIDRATAÇÃO.....	171
■ Combater a desidratação	172
2.6. Higiene e Saúde	173
2.6.1. Higiene corporal	173
ASSEIO CAMPESTRE.....	174
■ Roupa de muda	175
PROFILAXIA PÉ ANTE PÉ.....	175
■ Cuidar dos pés.....	177
2.6.2. Higiene alimentar	178
CONSERVAÇÃO E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS.....	181
TRATAMENTO DE ÁGUA.....	183
■ Água potável?.....	186

2.6.3.	Higiene ambiental	186
	GESTÃO DE RESÍDUOS.....	186
	■ Pegada ecológica.....	188
	DEJECTOS FISIOLÓGICOS.....	188
	■ Matéria excrementícia	189
2.7.	Pernoita	190
2.7.1.	Noites de campo	190
	■ Diferentes tipos de campismo	191
	ONDE PERNOITAR.....	192
	INSTALAR UM ACAMPAMENTO.....	194
	■ Não deixar mais que pegadas	197
2.7.2.	Dormir sob as estrelas	197
	■ Bivaques	197
	AO ABRIGO DOS ELEMENTOS	198
	■ A história dos abrigos.....	198
	■ Tipos de abrigos	200
	ABRIGOS DE IMPROVISO	200
	■ Como fazer uma fogueira	202
2.8.	O treino.....	204
2.8.1.	Corpo e mente são.....	204
	AVALIAÇÃO.....	205
2.8.2.	O treino geral.....	207
	■ Equipamento de treino	208
	SESSÕES DE TREINO E MONITORIZAÇÃO.....	209
	■ Aquecimento	211
	■ Resistência.....	211
	■ Regras de treino de resistência	214
	■ Força	214
	■ Regras de treino de força	214
	■ Flexibilidade.....	215
	■ Regras de treino de flexibilidade.....	216
	■ Arrefecimento.....	216
	■ Recuperação.....	216
2.8.3.	O treino específico	217
	O TREINO TÉCNICO.....	218
	■ A técnica e a biomecânica da marcha.....	218
	■ Treino do equilíbrio.....	220
	■ A marcha nórdica	220
	INTEGRAR O TREINO DA MARCHA NO DIA-A-DIA	221
	O TREINO PSICOLÓGICO	222
	PREVENÇÃO DE LESÕES.....	223
2.9.	Segurança e risco	226
2.9.1.	Conceitos em jogo.....	226
	■ Em viagem.....	228
2.9.2.	Perigos subjectivos	228

REACÇÕES AO RISCO.....	230
■ <i>Gadgets</i>	231
■ Tomada de decisões	232
2.9.3. Perigos objectivos.....	233
CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS.....	233
■ Radiação solar	233
■ Queimaduras solares	234
■ Calor	234
■ Lesões provocadas pelo calor.....	236
■ Frio.....	236
■ Lesões provocadas pelo frio.....	238
CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS.....	239
■ Nevoeiro.....	239
■ Pluviosidade	240
■ Raios	240
QUEDA DE PEDRAS E AVALANCHAS.....	241
SERES PERIGOSOS.....	242
2.9.4. Salvamentos e resgates	244
PROTECÇÃO E EXAME DO ACIDENTADO.....	245
PRIMEIROS SOCORROS.....	245
DAR O ALERTA E/OU PROMOVER A RETIRADA	246
3. A Actividade	249
3.1. Caminhadas.....	251
3.1.1. Antes.....	251
TREINAR.....	251
INFORMAR-SE.....	252
PLANIFICAR/ORGANIZAR.....	252
O QUE LEVAR?.....	253
ENSAIAR	254
3.1.2. Durante.....	255
LEITURA DO TERRENO E PREVISÃO METEOROLÓGICA	255
GESTÃO DO ESFORÇO E DO GRUPO	256
IMPLEMENTAÇÃO DO PLANEADO, ALTERAÇÕES E TOMADA DE DECISÕES	257
3.1.3. Depois.....	258
AVALIAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	258
LIMPEZA, ARRUMAÇÃO E MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO	259
3.2. Actividades recomendadas.....	260
3.2.1. Percursos em Portugal	260
PEQUENAS ROTAS®.....	261
■ PR 4: De Chãos à Gruta	261
■ PR 1: Rota da Biodiversidade	263
■ PR 8: Trilhos do Moinho Branco	265
■ PR 7: Nas escarpas da Mizarela.....	267
GRANDES ROTAS®	269

■ GR 11-E 9: Caminho Histórico (Rota Vicentina).....	269
■ GR 13: Via Algarviana.....	271
PERCURSOS DE PEREGRINAÇÃO	273
■ Caminho Português de Santiago	273
■ Caminho do Tejo (Caminhos de Fátima)	275
PERCURSOS NÃO BALIZADOS.....	277
■ Cabo Espichel: O Trilho dos Dinossáurios.....	277
■ Sintra: A Montanha Sagrada	280
■ Serra da Estrela: No topo dos Hermínios.....	283
■ Pico: O miradouro do Atlântico	286
3.2.2. Um mundo de possibilidades.....	289
JORNADAS PEDESTRES	289
■ Picos da Europa: Garganta Divina.....	289
■ Montserrat: Santos Caminhos	290
■ La Pedriza: Pedras esculpidas pelo tempo	290
■ Galayos: Agulhas apontadas ao céu.....	291
PERCURSOS DE LONGO CURSO	292
■ Volta do Monte Branco	292
■ Hundred Mile Wilderness	293
■ Kungsleden: The King's Trail	294
■ Os megatrilhos americanos.....	295
Notas	296
Referências bibliográficas	308

Introdução

«Passear é, ao cabo e ao resto, a coisa mais simples que há no mundo: basta ter dois pés em bom estado. Para quê escrever tantas páginas acerca disso?»

KARL GOTTLÖB SCHELLE (1802), A Arte de Passear

Este é um livro sobre caminhada, centrado naquilo que geralmente se entende por «pedestrianismo» mas não descurando as diversas modalidades ou estilos da arte de andar a pé: desde curtos passeios urbanos a longas caminhadas de vários dias no seio da natureza (designadamente sob a forma de campismo pedestre), *trekking* em paragens longínquas ou marcha nórdica à porta de casa.

Este é claramente um livro de divulgação da prática de pedestrianismo, não tendo pretensões de ser uma obra de cariz científico sobre a temática em causa. No entanto, ao contrário de outros exemplos do género, optámos por indicar, ao longo do texto, as referências bibliográficas nas quais nos baseámos, não só por dever de lisura para com os respectivos autores mas também, tão ou mais importante, por uma questão de contextualização dos conhecimentos prestados. Além disso, os leitores poderão desta forma, caso tenham interesse e assim desejem, aprofundar determinados assuntos através da leitura complementar de alguns dos títulos indicados.

Neste propósito, tentámos apresentar as matérias abordadas de forma acessível sem, contudo, abdicar do necessário rigor que um trabalho desta natureza requer. O pedestrianismo, tratando-se de uma actividade de ar livre, comporta perigos e riscos que não deverão ser descurados, recomendando-se uma formação e preparação adequadas por parte daqueles que o praticam. Mesmo que assim não fosse, apenas o simples prazer de bem-fazer ou de usufruir da melhor forma do acto de andar já justificaria as opções referidas. Por isso, também remetemos ao longo do texto para diversas notas, sempre que consideramos importante desenvolver ou esclarecer alguns conceitos e/ou temáticas, sem quebrar a desejável fluidez da leitura e a vocação eminentemente prática da obra.

Este trata-se de um trabalho assumidamente «três em um», tendo em conta que a estrutura adoptada comporta três partes bastante diferentes: (1) Enquadramento, (2) A Saber e (3) A Actividade. A primeira parte tem por objectivo retratar aquilo que se entende por pedestrianismo, designadamente no que concerne a semelhanças e diferenças face a disciplinas afins ou especialidades, revelando desta forma as mais variadas roupagens e motivações envolvidas nessas distintas práticas. Sem esgotar, de todo, o assunto em causa, este enquadramento assume uma vocação essencialmente teórica (e até filosófica) fundamental enquanto ancoragem de conceitos e preceitos associados à(s) actividade(s) pedestre(s).

A segunda parte aborda um conjunto de matérias e de conhecimentos nucleares na prática de pedestrianismo e cuja aprendizagem constitui precisamente a base dessa *praxis*. Esse processo de aprendizagem, necessariamente contínua, traduzir-se-á em competências específicas, na prática, e aperfeiçoar-se-á com a experiência acumulada, sobretudo no terreno, à medida que se realizem actividades.

A trilogia encerra com uma síntese, eminentemente utilitária e de fácil consulta, na qual se resumem truques e dicas do que fazer antes, durante e depois das actividades. Além disso, também é apresentado um conjunto de percursos pedestres, com características intencionalmente bastante diferentes, que possam servir como propostas de iniciação e de evolução numa prática de pedestrianismo que se deseja tão gradativa quanto gratificante e sustentável. Desde Pequenas Rotas® e Grandes Rotas® fáceis de seguir a percursos que exigem a aplicação de técnicas de orientação, desde sugestões no território nacional a propostas em geografias distantes, esta pequena mostra de possibilidades pretende igualmente servir de inspiração à descoberta do vastíssimo leque de percursos que existem por esse mundo fora.

Este é pois um livro que, no seu conjunto, se assume, sem ambiguidades, como um «manual» na sua significação etimológica de «dar a mão», ainda que seja para ensinar a andar a pé! Mais que uma divulgação, intentamos que este trabalho constitua uma motivação para caminhar e que transmita alguns dos «segredos» da arte de (bem) andar. No entanto temos plena consciência de que este «estender a mão» é meramente virtual e que, em certas circunstâncias, só se poderá efectivar na sua plenitude através do insubstituível contacto presencial... Não é possível ensinar de forma conveniente determinados processos dinâmicos e eminentemente práticos – como as diversas técnicas de marcha – de uma forma meramente descritiva e teórica. Além disso, a prática de pedestrianismo envolve um conjunto diversificado de técnicas que vão muito

para além do simples andar e que devem ser assimiladas de forma integrada e não parcelar. Para aprender as várias técnicas e melhorar o seu desempenho será conveniente que, numa fase de iniciação e até de aperfeiçoamento, os praticantes recorram aos serviços de um treinador devidamente credenciado em pedestrianismo. A aprendizagem desta actividade multifacetada não exclui, contudo, o caminho do autodidactismo. Este é simplesmente mais tortuoso, lento e poderá encerrar, por vezes, becos sem saída, sob a forma de erros recorrentes (porque não corrigidos) que se perpetuam no tempo, caso o caminho seja palmilhado a *solo*! Mas esta senda, que será certamente mais atractiva e desafiante para alguns, só atingirá a sua verdadeira plenitude se se emprender na companhia de outros praticantes com quem se possa partilhar conhecimentos e experiências.

Um dos atractivos da prática de pedestrianismo centra-se precisamente no companheirismo, no usufruto dos vastos espaços de ar livre e na vivência da liberdade, desde logo na escolha das opções que cada praticante entenda tomar. Além disso, o ensino-aprendizagem da arte de andar pretende-se inclusivo e abrangente podendo e devendo integrar facetas (aparentemente) distintas mas complementares.

Uma iniciação sustentada do pedestrianismo envolve, todavia, um conjunto de conhecimentos teóricos que deverão ser assimilados e, nesse pressuposto, qualquer que seja o modo de aprendizagem adoptado, é importante contar com o apoio de um manual que forneça a bagagem de conhecimentos necessários e suficientes para o desenvolvimento de uma prática tão esclarecida quanto segura. Esperamos, pois, que este nosso trabalho possa «dar a mão», constituindo uma efectiva ligação motivacional, (par)a todos aqueles que pretendam iniciar-se na arte de andar, tal como àqueles que já envolvidos nestas andanças pretendam aprofundar os seus conhecimentos ou, simplesmente, constatar outros pontos de vista e/ou outras formas de pensar/fazer. A todos, boas caminhadas!

Pedro Cuiça

Em terras de S. Miguel (Queijas),
no mês de Santiago (25 de Julho de 2014)

1.1. Pedestrianismo e percursos pedestres

1.1.1. Pedestrianismo, o que é?

«A marcha tem qualquer coisa que anima e aviva os meus pensamentos (...).»

JEAN-JACQUES ROUSSEAU (1782), *As Confissões*

O pedestrianismo foi definido, numa primeira fase (anos 80 do século xx), pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, como «o desporto de andar a pé, geralmente na natureza e em caminhos tradicionais»¹.

Essa definição esboça, sem dúvida, o âmbito da modalidade que, sendo tutelada por uma federação desportiva (à semelhança do que acontece em outros países da Europa Ocidental como Espanha ou França), destaca a importância da actividade física mas salienta igualmente, desde logo, a relevância do contacto com a «natureza» e do património viário ancestral. No entanto, a diversidade de motivações inerentes a essa prática tornou manifesta, passados poucos anos, a necessidade de aumentar a abrangência do que se entende por pedestrianismo, passando esta a designar-se como «a actividade multifacetada de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais mas também em meios urbanos»². A transversalidade dessa actividade fez com que se manifestassem interesses oriundos de diversos sectores da sociedade e que o seu enquadramento resultasse na publicação de legislação específica proveniente não só da área do desporto como igualmente do turismo e do ambiente. Nesse contexto, deixou de fazer sentido considerar o pedestrianismo meramente como um desporto, ademais quando

este comporta, desde a sua origem, claras influências «naturalistas», tal como turísticas, sem olvidar evidentes motivações espirituais e de promoção da saúde, entre outras. Salientam-se, nos últimos anos, as notórias implicações nos domínios da saúde e do bem-estar dos praticantes, entre diferentes facetas que têm vindo a revelar uma importância crescente: interpretação da natureza, educação ambiental, promoção e conservação do património cultural, etc.

Como facilmente se poderá constatar, não é fácil definir pedestrianismo, ainda para mais quando as fronteiras com outras modalidades, que comportam similitudes, se sobrepõem e confundem, como é o caso do montanhismo ou da marcha nórdica. Por outro lado, o próprio significado de certas palavras altera-se ao longo do tempo passando a ser utilizadas em novos contextos ou, pura e simplesmente, caem em desuso e tornam-se arcaísmos. Esta é claramente a situação do termo «pedestrianismo» que começou por ser utilizado em Portugal, no século XIX, num âmbito essencialmente competitivo, confundindo-se com as corridas de fundo³ e só posteriormente, no século XX, adoptou o significado que hoje se lhe atribui. Este é também o caso da palavra «excursionismo», que se poderia definir como uma prática intermédia entre o pedestrianismo e o montanhismo, e que no nosso país é pouco empregue, há décadas, no contexto das actividades de ar livre⁴. Esta particularidade revela-se igualmente na evolução do termo «montanhismo» que tem vindo a diluir-se progressivamente numa panóplia de novas actividades de montanha⁵ e de especializações⁶.

Montanhismo

O montanhismo pode definir-se, em sentido estrito, como a actividade que consiste na ascensão e/ou escalada de montanhas ou, de modo mais abrangente, também como a prática de travessias em montanha. O objectivo do montanhismo, como não poderia deixar de ser, centra-se, antes de mais, no cume, atingir o topo de uma determinada montanha. Os montanhistas (ou montanheiros) saem frequentemente dos caminhos e enfrentam trajectos de dificuldades elevadas onde não é raro o recurso ao uso de corda e de técnicas de escalada.

A conquista dos mais altos cumes dos Alpes (designada «alpinismo») desenvolveu-se paralelamente nos Pirenéus (originando o pireneismo) e, posteriormente, estendeu-se aos Andes (criando o andinismo), aos Himalaias (gerando o himalaísmo) e às mais altas montanhas dos diversos continentes. Apesar de a palavra «alpinismo» ter tido origem com a

actividade que surgiu nos Alpes, o seu uso generalizou-se a essa prática em qualquer ponto da Terra. Melhor seria utilizar a palavra «montanhismo» para universalizar essa arte⁷. Note-se, no entanto, que muitos preferem distinguir montanhismo e alpinismo associando a este maiores perigos e dificuldades, por estar associado à alta montanha, ou seja, terrenos glaciares e/ou altitudes que exigem aclimação.

A marcha de montanha (*hill-walking*)⁸, uma disciplina base do montanhismo, consiste na prática de caminhadas em terreno montanhoso. Envolve a habilidade de andar em terrenos técnicos, por vezes fora de caminhos, e o domínio da navegação terrestre. A marcha de montanha invernal (*winter hill-walking*), associada a terrenos nevados, é bastante mais exigente nomeadamente em termos do equipamento específico necessário e das condições «agrestes» em que se pratica.

No contexto anglo-saxónico utiliza-se o termo *scrambling* (sem equivalente em português) para designar ascensões que exijam, por vezes o uso de mãos para progredir mas que, devido à baixa dificuldade técnica, não são consideradas verdadeiras escaladas⁹.

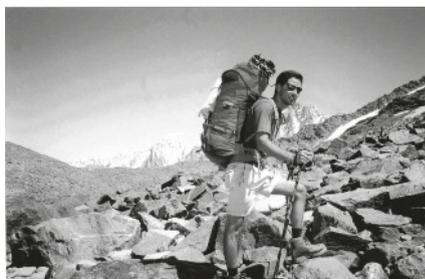
Curiosidade

Saussure: o pai do alpinismo

Horace-Bénédict de Saussure (1740-1799), considerado o pai do alpinismo, envolveu-se no ambicioso projecto de ascender a, então considerada, montanha mais alta da Europa: o Monte Branco (4807 m). Desiderato que viria a concretizar um quarto de século mais tarde, em 1787, um ano após a primeira ascensão realizada pelo «guia de Chamonix» Jacques Balmat e pelo médico Michel-Gabriel Paccard. A ascensão levada a cabo por Saussure teve tais repercussões na Europa que o Monte Branco e a montanha, em geral, se tornaram numa moda. Daí que Saussure seja considerado o pai do alpinismo e a sua ascensão marque o começo dessa actividade.

Trekking

A palavra *trekking*¹⁰ começou a ser utilizada em Portugal, nos anos 80 do século passado, no âmbito de viagens longínquas com o fim de empreender percursos de vários dias ou, de forma incorrecta, para designar caminhadas no próprio país (ainda para mais



© Alexandre Rodrigues

3.2. Actividades recomendadas

«(...) toca a marchar a pé, para desemperrar as pernas (...)»

EMÍDIO NAVARRO (1884), Quatro Dias na Serra da Estrela

3.2.1. Percursos em Portugal

No território nacional já foram registados, desde a década de 1990, mais de 650 percursos de Pequena Rota[®] (correspondentes a cerca de 6500 km) e mais de uma centena de troços ou traçados completos de Grande Rota[®] (à volta de 3500 km). Neste momento, podemos contar com uma grande variedade de percursos balizados PR[®] e GR[®], de norte a sul do país, com as mais diversas temáticas e distribuídos pelos mais variados ambientes: litoral, floresta, montanha, etc. As quatro propostas de percursos PR[®] apresentadas representam, pois, apenas uma ínfima parte das possibilidades de escolha existentes. A sua selecção deveu-se à intenção de sugerir percursos que fossem do «fácil» ao «acessível» (gradativamente mais difíceis) e que contassem com uma envolvente bastante interessante, designadamente no tocante a alojamento e/ou restauração.

Os GR[®] apresentados constituem duas propostas de excelência, em território nacional, para aqueles que pretendam experienciar percursos de longo curso com a segurança de contarem com uma boa balizagem e, simultaneamente, serviços de alojamento e restauração. Algo semelhante às propostas dos percursos de peregrinação sugeridas, neste caso mais modestas em termos de quilometragem. Por último, os percursos não balizados constituem quatro sugestões, também organizadas de forma gradativa em termos de dificuldade, pensadas para exercitar as artes da orientação. Para isso, será necessário adquirir a cartografia referente a cada percurso e gerir toda a progressão tendo em conta que não existirão marcas a indicar o caminho.

Pequenas rotas®

PR 4: De Chãos à Gruta

Este trata-se de um percurso que constitui uma agradável opção para aqueles que pretendam iniciar-se nas lides do pedestrianismo ou que, já tendo experiência, desejem apenas passar uns bons momentos, descobrindo os encantos desta região situada na encosta da serra de Candeeiros, em pleno Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (PNSAC). A geologia cársica, que se expressa sob a forma de um modelado típico à superfície e de grutas e algares em profundidade, tal como a ocorrência de espécies raras como a gralha-de-bico-vermelho e de matagal mediterrânico, inúmeras plantas aromáticas e medicinais, são só alguns atractivos da área onde decorre o itinerário. Acresce ainda, a possibilidade de ficar alojado nas instalações da Cooperativa Terra Chã, onde começa e termina o percurso, usufruindo, além disso, da riqueza cultural e gastronómica da região. A cooperativa possui um restaurante onde serve algumas iguarias tradicionais produzidas no âmbito dos projectos que desenvolve: queijo de cabra, vinho, etc.

FICHA TÉCNICA

Localização: Terra Chã (concelho de Rio Maior)

Início/fim: Cooperativa Terra Chã

Tipo de percurso: PR® circular

Distância: 4,5 km

Altitude máxima: 470 m

Altitude mínima: 280 m

Duração: 1,5 h

Época aconselhada: todo o ano

Pontos de interesse: Gruta de Alcobertas; lagoa dos Candeeiros (dolina); campos de lapiás; coberto vegetal; arquitectura tradicional; gastronomia

Entidade promotora: Cooperativa Terra Chã; tel.: 243 405 292,

e-mail: geral@cooperativaterracha.pt, *site:* www.cooperativaterracha.pt

PR 4: De Chãos à Gruta

