

UAU! HOJE É UM DOS
GRANDES!



ESCALADA NO CABO DA ROCA

INTRODUÇÃO

"O local onde a Terra acaba e o mar começa" —
— Luis de Camões (ver nota).

Pois é, como em Portugal não existe rocha, parece incrível que se escale por aqui. O grande problema é que aqui as plaquetes não nascem nas pedras. Convém vir prevenido com um determinado número de metal estranho, mesmo grotesco (entalecos e tretas dessas!).

E a rocha? Podre, do pior! Tudo a cair!

As vias? Absolutamente horríveis! O pior pesadelo do escalador.

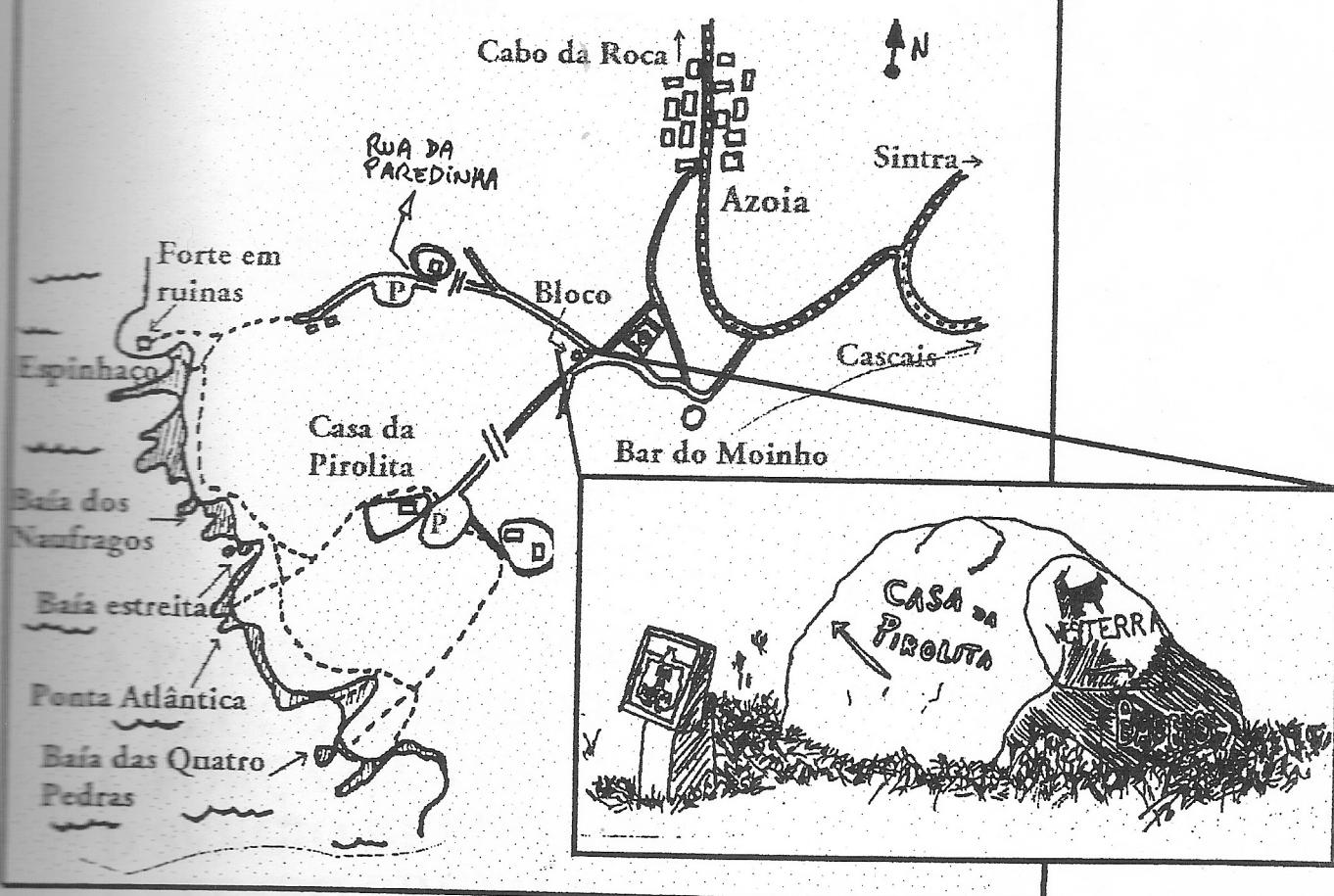
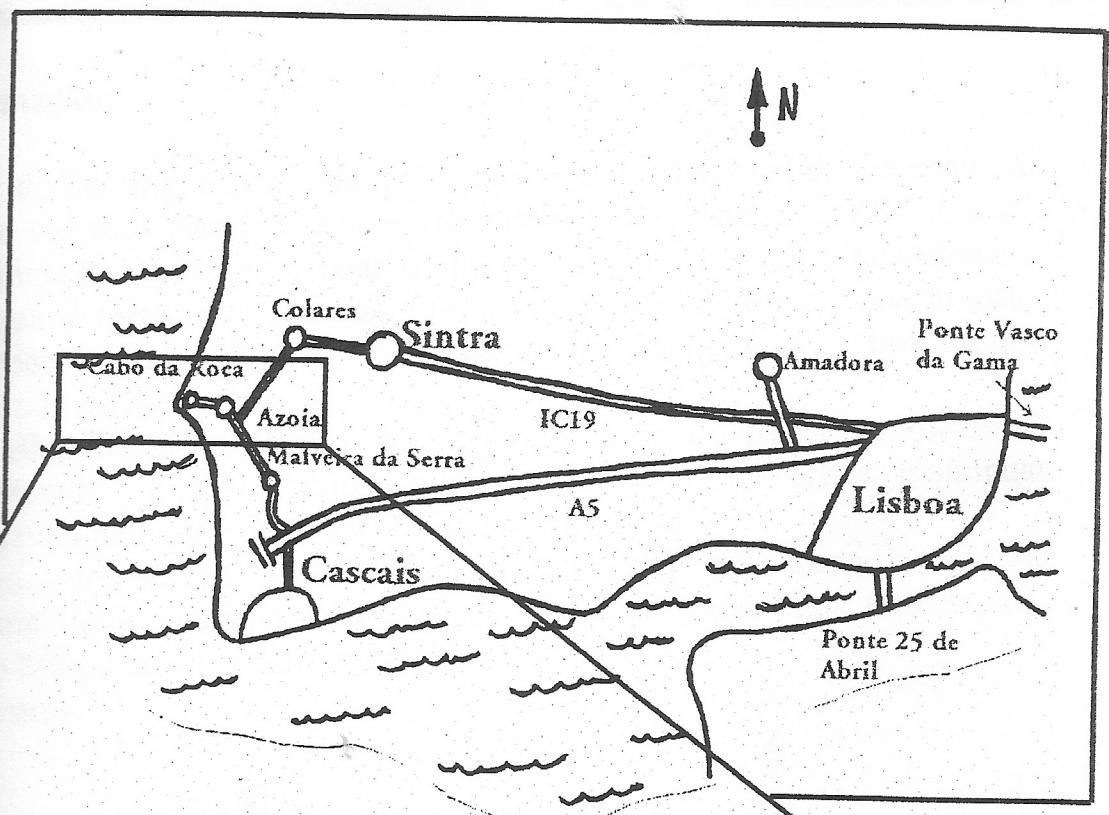
Com este cenário ainda queres escalar no Cabo da Roca? Um conselho: ESQUECE! NÃO VALE A PENA! Vende (ou deita fora) os teus friends e dedica-te à pesca. Afinal são apenas 132 vias, em americano classificadas como "CHOSSPILES", o que correctamente traduzido, quer dizer algo como: "Belameira de blocos amontoados".

E, se um dia mais tarde — ao olhar para a pancola, fruto da triste vida sedentária — sentires nostalgia de emoções fortes, vem pescar para o Cabo da Roca. Quando topares com um indígena, verás o que quero dizer.

Boa Sorte!

X8

Nota: O Camões é que a levava direita. Já imaginaste a força do rapazinho para poder transportar a nado o calhamizo dos Lusíadas? E ainda por cima zoado!



ESPINHAÇO

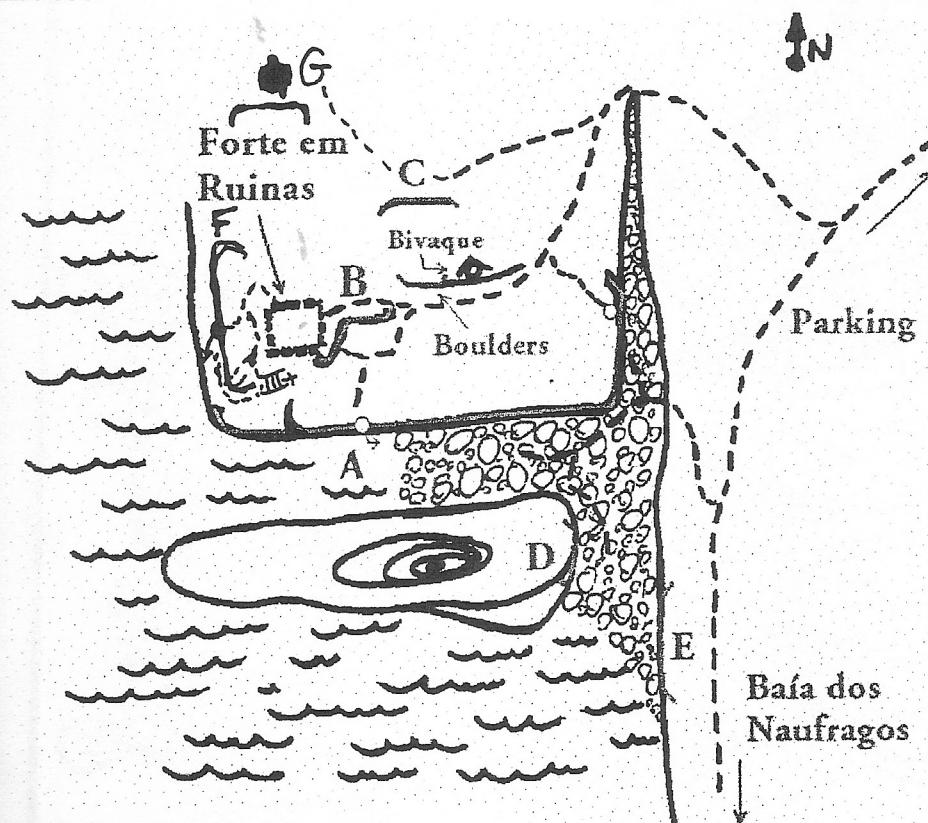
Aproximação:

A partir do Parking, entrar num trilho que desce na diagonal para a esquerda (estando voltados para o Mar) até vislumbrar toda a PAREDE PRINCIPAL do Espinhaço. Neste ponto viramos para a direita, sem nunca abandonar o trilho, que se torna mais ingreme. O trajecto, agora sob terreno decomposto, desemboca junto ao final da linha de agua e, no inicio de um caótico aglomerado de blocos de granito.

Para o BLOCO SUPERIOR descer à direita, antes do ponto em que se vê toda a Parede Principal e, cruzar a linha de agua no seu vértice. Continuar franqueando pela base de todos os Boulders superiores.

Para o sector FORÇA NA VERGA, torcer à direita no vértice da linha de agua, subir uma pequena colina (desde aqui temos uma vista espectacular sobre o Mar) e seguir em frente até encontrar o sector.

15 minutos.



A PAREDE PRINCIPAL

B BLOCO SUPERIOR

C FORÇA NA VERGA

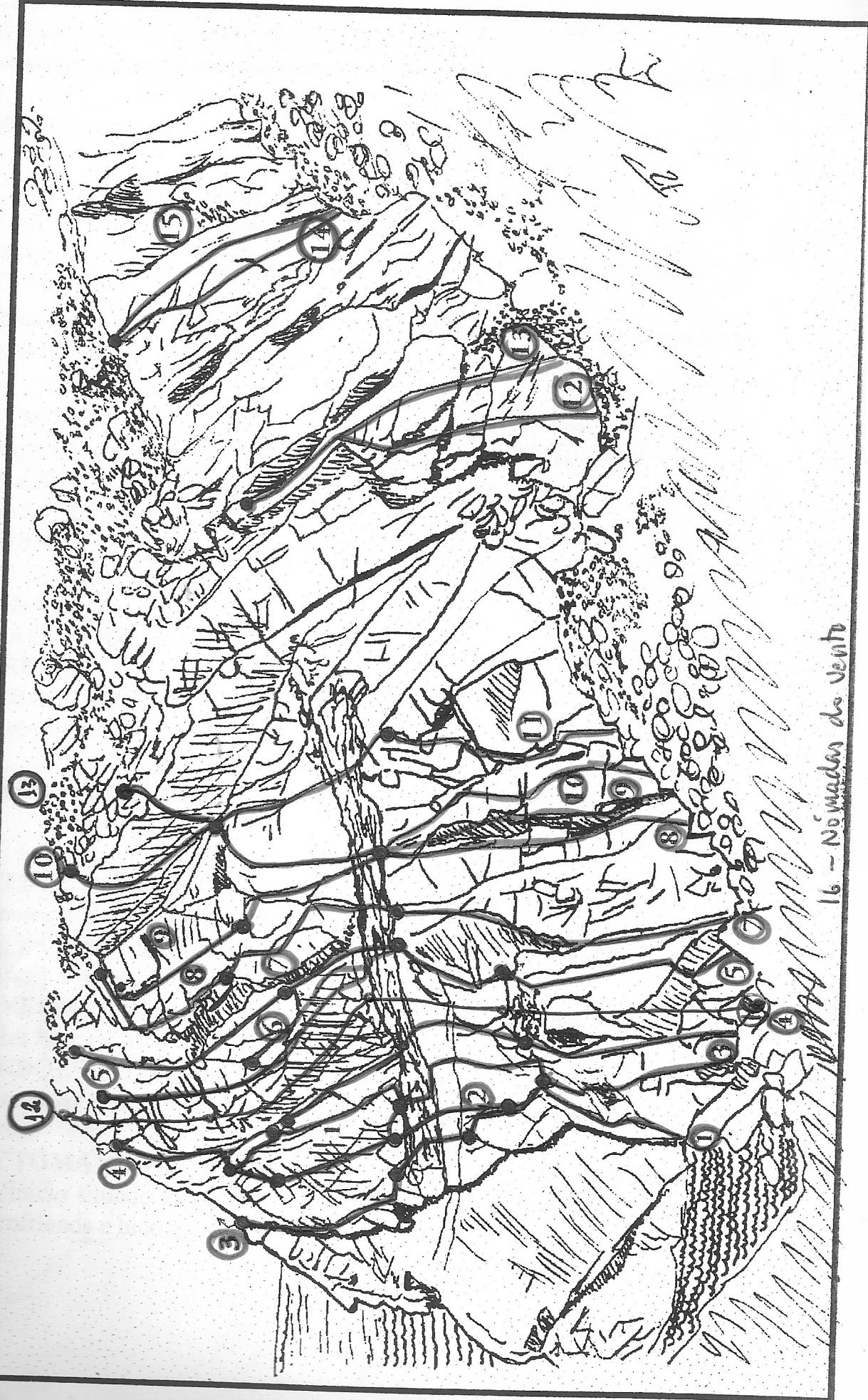
D SERGIO BRUNO I

E SERGIO BRUNO II

F SECTOR PERDIDO

G CARA NORTE

Espinhaço - PAREDE PRINCIPAL



Espinhaço - PAREDE PRINCIPAL

Descida: Três opções:

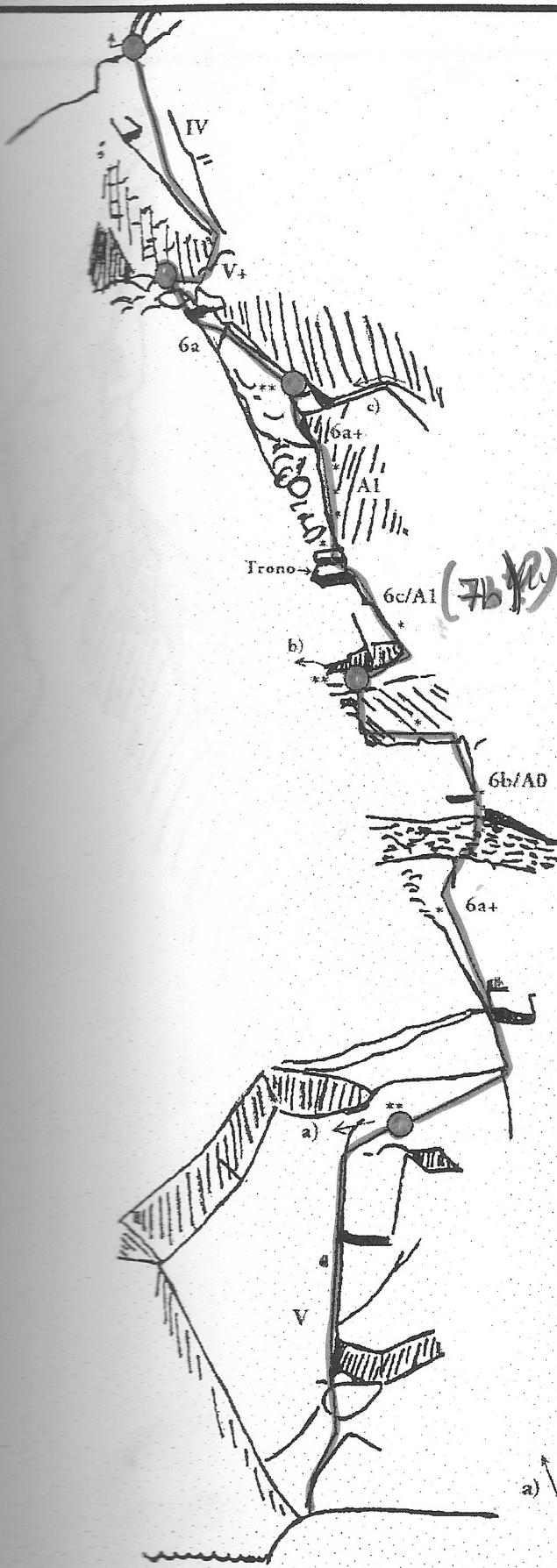
- Em Rappel desde a ultima reunião da via do "Miradouro" e através das terceira e primeira reuniões da via "Normal".
- Rappel desde a reunião comum das vias: "Turbo escalador" e "Tectomania".
- Contornar toda a falésia pelo seu topo através do trilho correspondente ao acesso ao "Boulder Superior".

1. KAMIKÁZE
 2. Projecto equipado por Francisco Ataíde.
 3. TRANSATLÂNTICA
 4. MANCHA BRANCA
 5. NORMAL
 6. J.M.N. (Já Mete Nojo)
 7. LUNÁTICA
 8. IMAGINÁRIA
 9. DIREITA
 10. CUBA LIVRE
 11. MIRADOURO
- (12) Bomba
(13) Espuma Branca

- Croquis detalhados das vias anteriores, nas páginas seguintes.

12. ARESTA INDIGESTA: V. 25 mts. Sergio Bruno. A via praticamente percorre a aresta que separa a parede principal das "vias do rio", ou seja, da parede anexa à linha de água. Top equipado (atenção ao seu estado!). Friends e bicoins.
13. CAVEIRA: V. 25 mts. Sergio Bruno. Via de placa entrecortada por fendas horizontais. Top equipado (comum com a via 12). Friends.
14. TURBOESCALADOR: 6a. 30 mts. Francisco Silva em 1989. Via de placa. Duas protecções + relé de saída (uma plaqute) + top. Friends e bicoins.
15. TECTOMANIA: V+. 30 mts. Francisco Silva em 1989. Via de placa com inicio situado exactamente à direita da via anterior. Top equipado. Microfriends e bicoins.

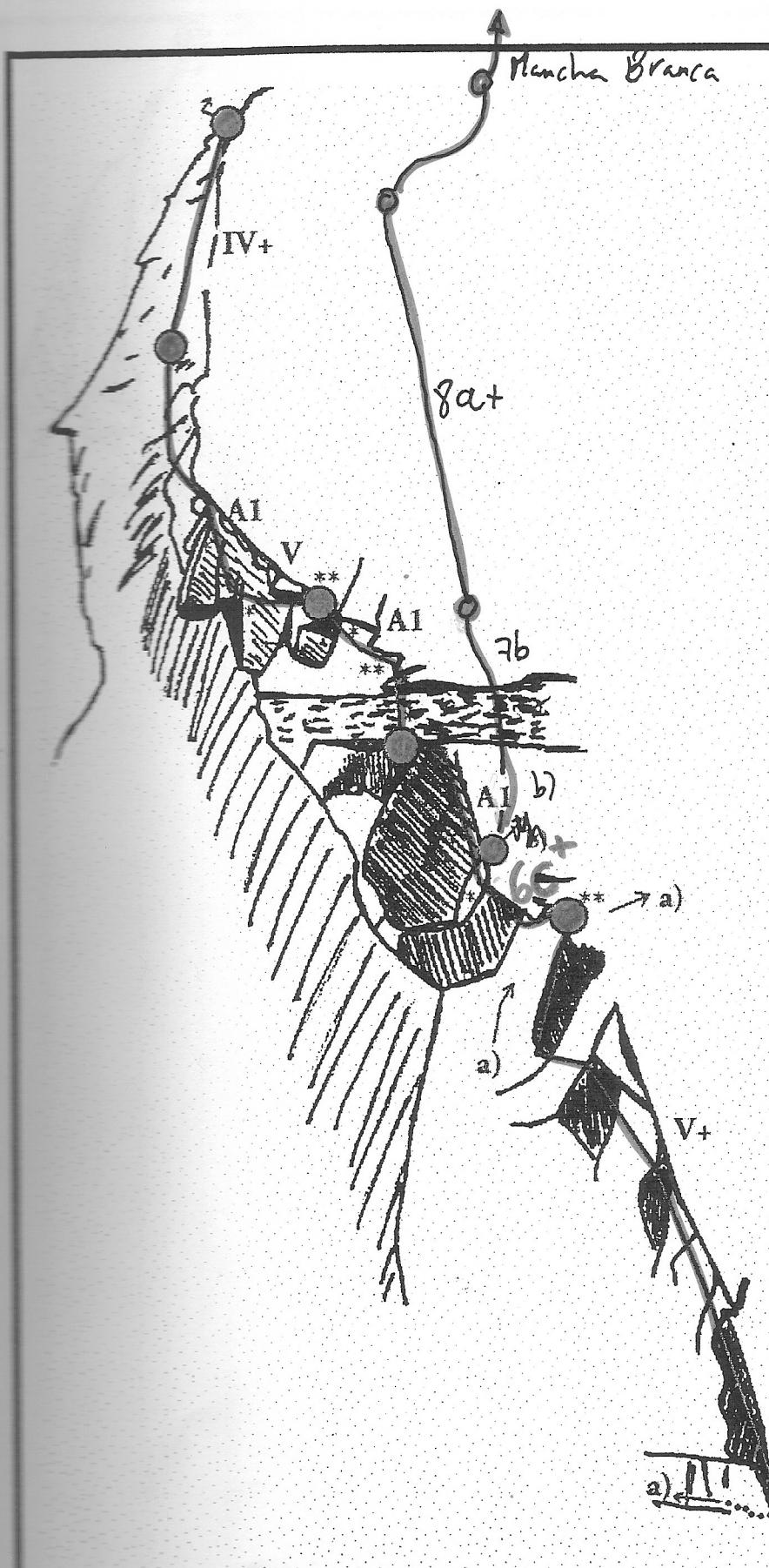
Parede Principal - KAMIKÁZE



110 mts. Paulo Roxo (em solitário) em março de 2000. Início no extremo esquerdo da parede. Primeiro por uma fissura (que só se avista quando se estiver no ponto exacto) e a seguir por placa até à reunião. Primeiros 5 metros em travessia para a direita, logo na vertical por secção algo escalonada até um extra-prumo que conduz ao filão. Cruzar o filão com tendência para a direita, seguindo de novo na vertical realizando um passo difícil equipado (colocar uma fita larga na terceira plaquete de modo a evitar o forte atrito). Franca travessia fácil para a esquerda e de novo na vertical em passos relativamente fáceis, mas aéreos, através de uns blocos, até ao relé. Atravessar para a direita evitando a fissura evidente que se ergue directamente a partir do relé. Ao dobrar a esquina encontramos a primeira plaquete. Seguir a fenda e o semi-diedro até atingir um grande bloco com uma boa plataforma (o trono). Seguir a linha de plaquetes após a qual se chega a um pequeno nicho e, logo a seguir, à reunião. Os dois últimos largos são comuns com a "Mancha Branca". Reuniões equipadas com excepção para as duas últimas (Mancha Branca) + várias protecções intermédias. Necessários friends e bicoins.

- a) TRANSATLANTICA
- b) Variante de acesso ao projecto de Francisco Ataíde
- c) MANCHA BRANCA

Parede Principal - TRANSATLÂNTICA

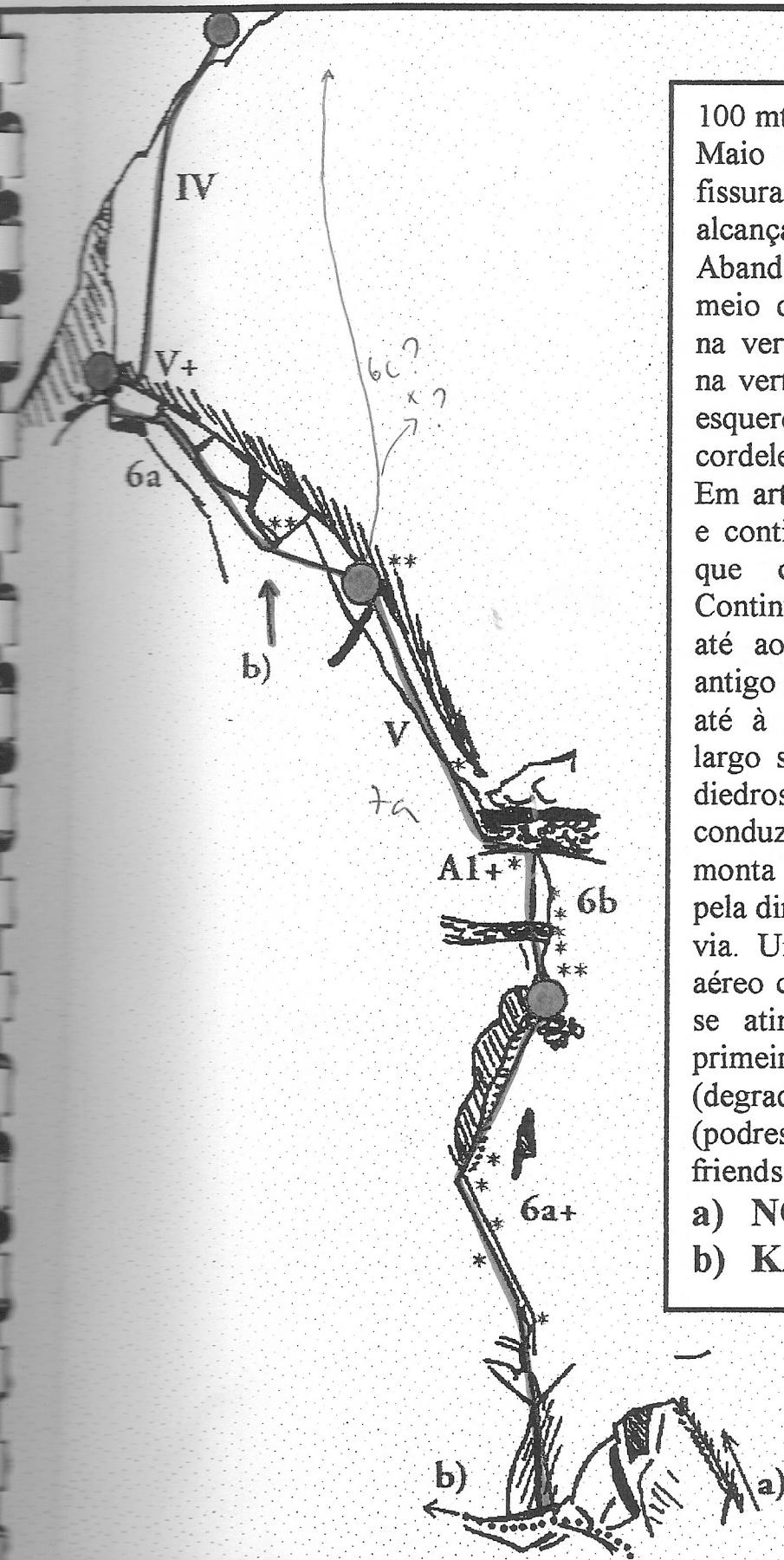


110 mts. Via completada por Paulo Alves + Jorge Matos em 1 de Março de 87. Uma fenda/diedro em diagonal para a esquerda constitui o inicio da via. Uma placa fácil antecede um diedro após o qual acedemos a uma aresta que conduz ao relé. O segundo largo entra por debaixo dos tectos para a esquerda até encontrar um diedro muito marcado (pitons podres!). Ultrapassar o filão degradado na vertical e, de seguida, cortar à esquerda numa pronunciada travessia por debaixo dos tectos. O quarto largo começa com um ligeiro destrepe para logo, atingir uma área placa difícil até ao final das dificuldades. Existe uma outra possibilidade para o quarto largo que consiste em seguir a grande fissura que se prolonga por debaixo dos tectos. Saída fácil em placa. Reuniões equipadas (degradadas). Spits e pitons intermédios bastante degradados (possibilidade de reforço adicional). Necessários friends e bicoins + pitons aconselháveis.

a) KAMIKÁZE

b) Projecto de F.
Ataíde Tomatade

Parede principal - MANCHA BRANCA



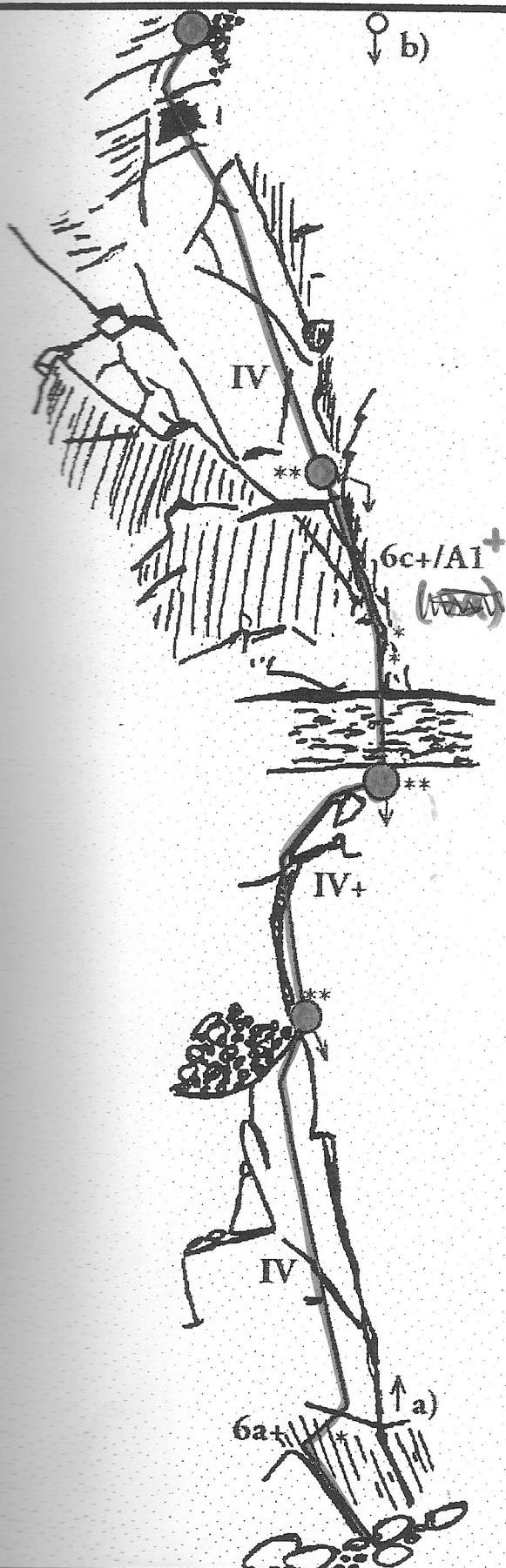
100 mts. Paulo Alves + Jorge Matos em Maio de 1985. Inicio por uma fina fissura obliqua para a esquerda, que se alcança após uns seis mts verticais. Abandonar a fissura sensivelmente a meio do seu comprimento e continuar na vertical até à reunião. Continuação na vertical (série de spits), logo para a esquerda até um velho spit com uma cordeleta branca (bastante degradada!). Em artificial ultrapassar o extra-prumo e continuar por um sistema de fendas que convergem para a esquerda. Continuar pela placa fácil mas exposta até ao relé (pode-se evitar este relé antigo continuando mais alguns metros até à 3^a reunião da "Kamikáze"). O largo seguinte segue a linha lógica de diedros. Um passo difícil em bavaresa conduz a um grande nicho onde se monta a reunião. Abandonar o nicho pela direita, retomando a linha lógica da via. Um curto passo extra-prumado e aéreo conduz a uma plataforma da qual se atinge a placa fácil final. Duas primeiras reuniões equipadas (degradadas!). Vários spits e pitons (podres!) intermédios. Necessários friends e bicoins.

a) NORMAL

b) KAMIKÁZE

em livre em Julho 2010
c/ caroline usando só
a prete abraço do filó

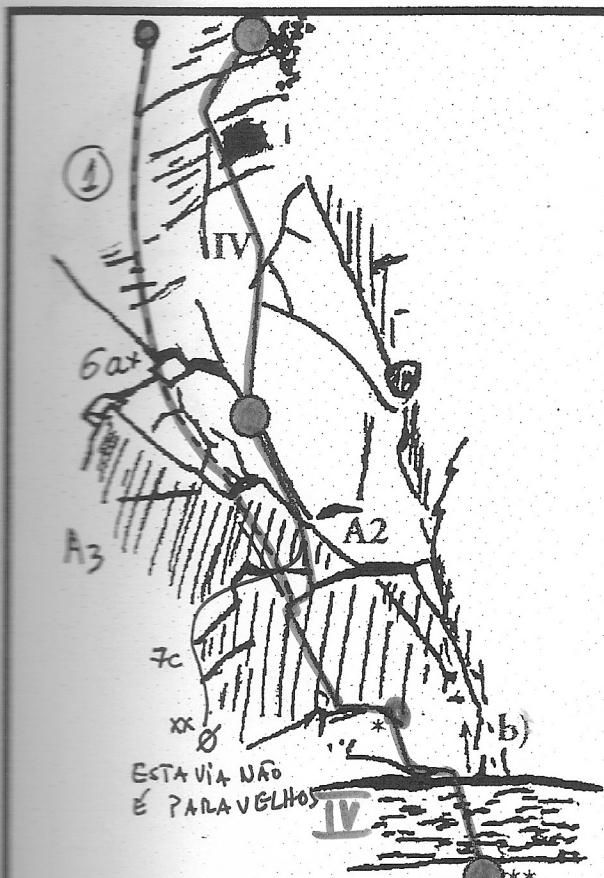
Parede Principal - NORMAL



90 mts. Paulo Alves + Carlos Teixeira em Agosto de 1981. Começo fácil por um diedro tombado. Um passo difícil, ligeiramente extra-prumado, conduz a uma placa fendida fácil até à reunião. Continuar por uma fenda com ressaltos em ligeira diagonal para a esquerda, logo torcer para a direita, ultrapassar uns blocos até atingir o relé. Desde aqui cruzar o filão na vertical e seguir pela fissura evidente que se prolonga para a esquerda na diagonal. O quarto largo percorre a placa fácil que se prolonga até ao topo da falésia. Reuniões equipadas (atenção ao seu estado!). Spits intermédios, bem como "restos" de pitons. Necessários friends e bicoins.

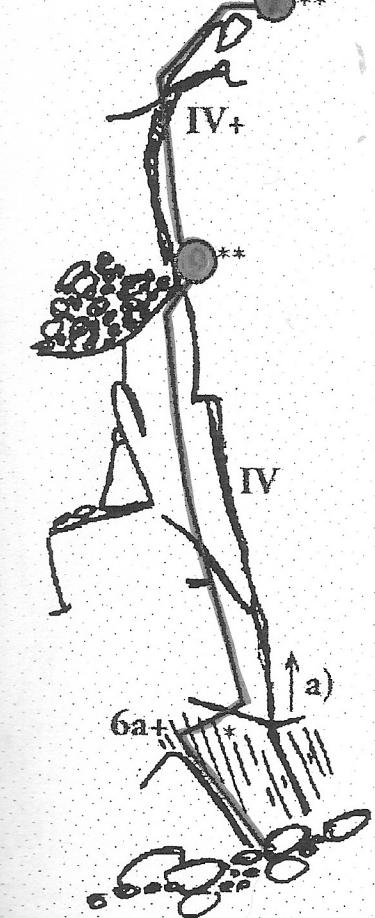
- a) LUNÁTICA
- b) Sistema de Rappel.

Parede Principal - J.M.N.



90 mts. José Carlos + em 1998.
Trata-se de uma via de artificial que
parte da segunda reunião da
“Normal”. Abordar uma fissura que
corta o forte extra-prumo e
sensivelmente a meio deste cruzar
um pouco para a direita por uma
fenda horizontal, retomando de
novo a direito até ao final das
dificuldades. Saída comum com a
“Normal”. Um spit no inicio do
grande extra-prumo. Necessários
friends, bicoins e pitons variados.

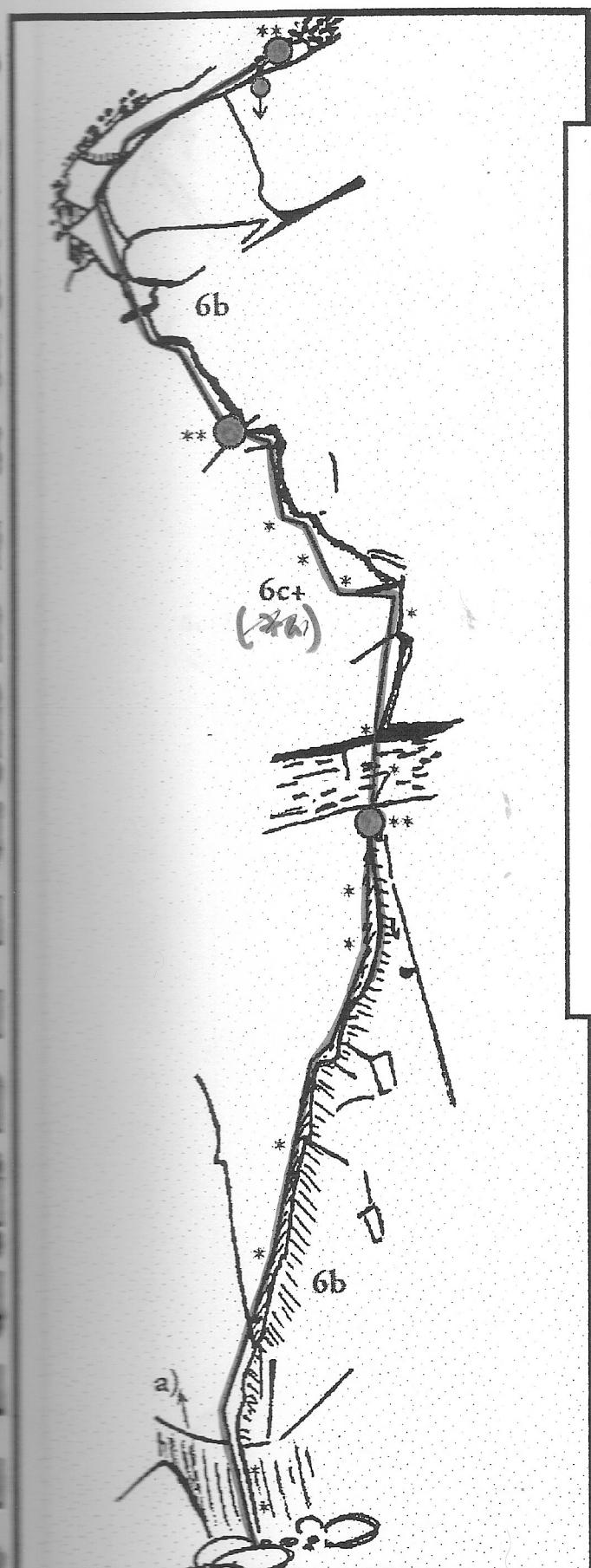
- a) LUNÁTICA
- b) NORMAL



① Bomba : A3.

Francisco Ataíde

Parede Principal - LUNÁTICA

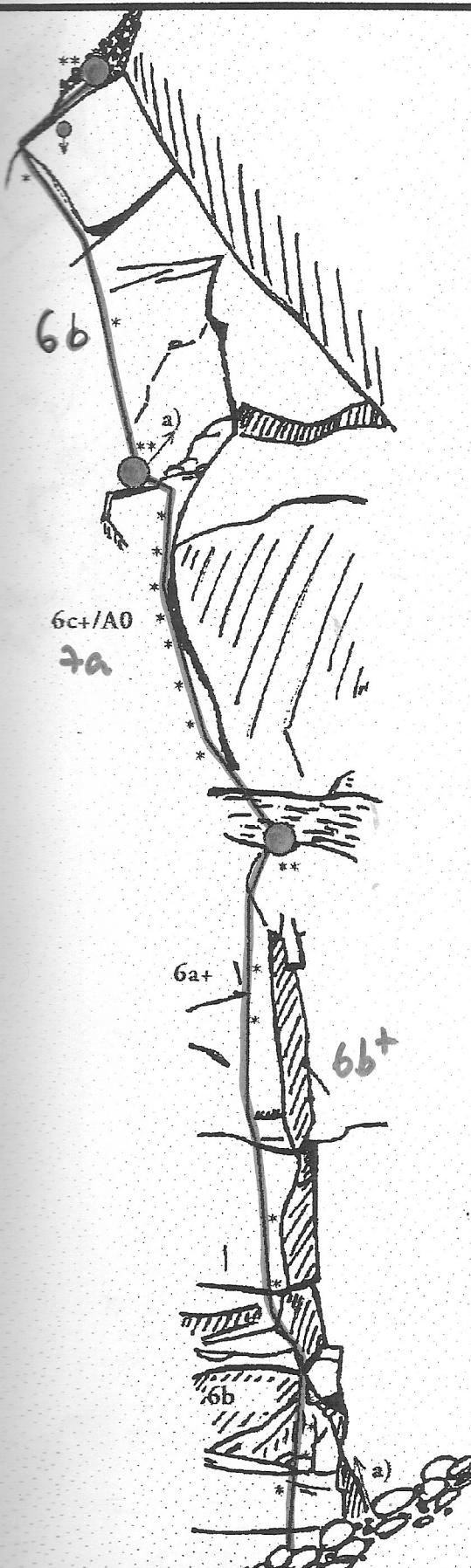


80 mts. Francisco Silva + Paulo Gorjão em Maio de 1990. Início imediatamente à direita da "Normal" por uma fissura difícil e extra-prumada até atingir um evidente diedro de ressaltos com pontuais passos dificeis (também é possível chegar a este diedro entrando pela via "Normal"). Desde a 1^a reunião ultrapassar o filão em alguns passos algo expostos e subir uma lastra à direita, conduzindo a uma placa bastante vertical e difícil. Atravessar a placa aproveitando uma fissura horizontal em travessia atingindo uns blocos verticais que se ultrapassam em dulfer até à reunião. O terceiro largo segue o pequeno diedro em escadas invertidas que cruza a parede na diagonal e para a esquerda até ao topo da falésia. Reuniões equipadas. Spits intermédios. Necessários friends e bicoins.

a) NORMAL

Sem usar mühle plegante
acima do filão em 201

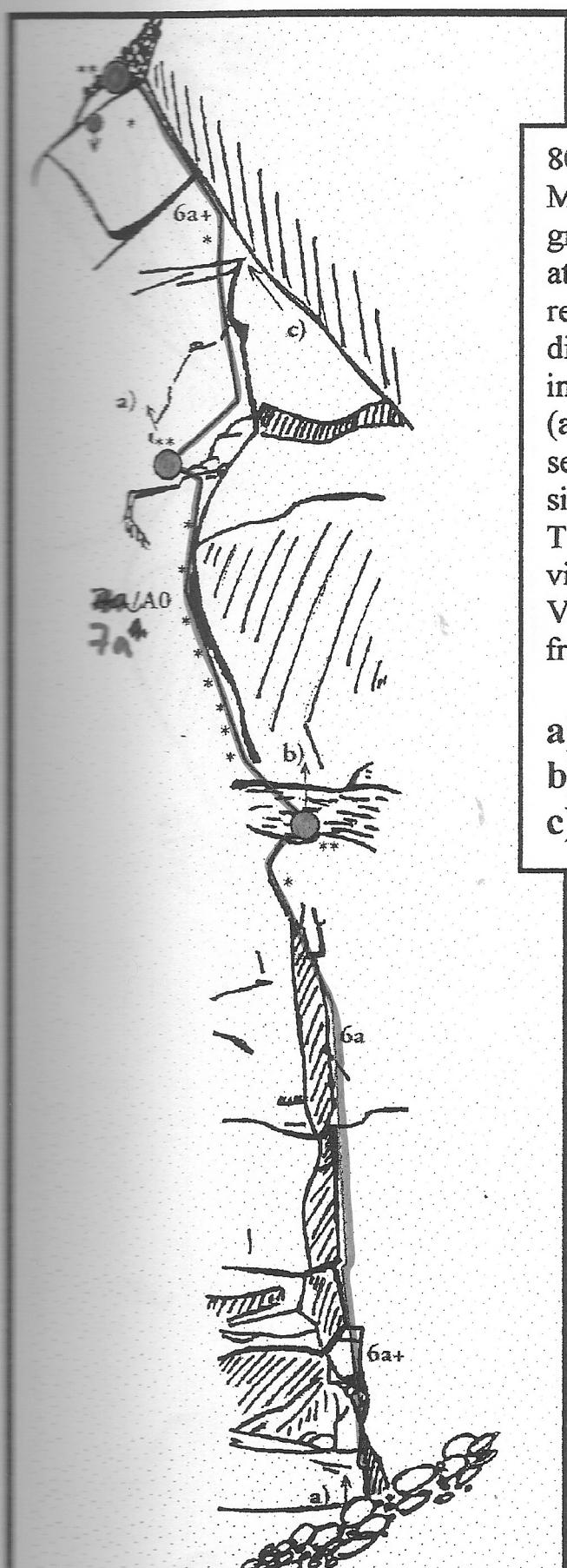
Parede Principal - IMAGINÁRIA



80 mts. Francisco Silva em Maio de 1989. O primeiro largo começa imediatamente à esquerda da via “Direita”, ultrapassando uma série de ressaltos difíceis equipados (atenção ao estado dos spits!). Continuação na vertical por placa. O segundo largo é comum com a via “Direita”. Terceiro lance com saída na vertical desde a reunião, continuando por um pequeno diedro em diagonal para a esquerda. Reunião comum com as vias “Direita” e “Miradouro”. Relés equipados. Spits intermédios (atenção ao seu estado!). Necessários friends e bicoins.

a) DIREITA

Parede Principal - DIREITA

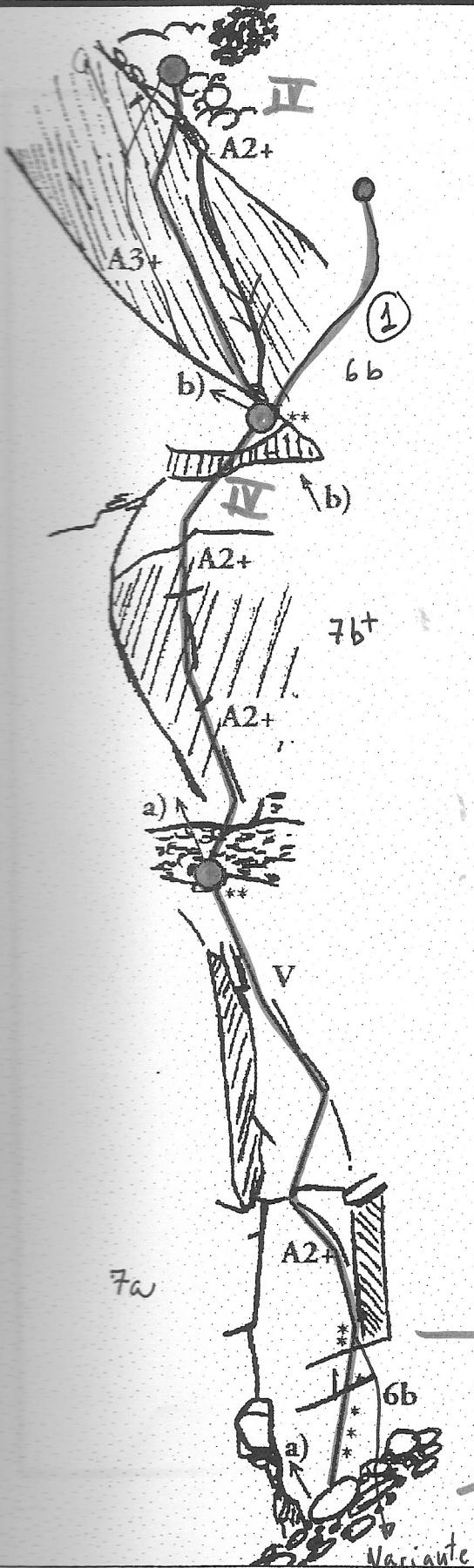


80 mts. Paulo Alves, Zé Luis + Jorge em Maio de 1984. Começo evidente por um grande bloco entalado. Continuação por um atraente diedro até alcançar a primeira reunião. Ultrapassar o filão em ligeira diagonal para a esquerda até chegar ao inicio de uma placa-diedro equipada (atenção ao estado dos spits iniciais!) que se cruza em artificial ou livre difícil. Relé situado numa plataforma à esquerda. Terceiro largo em comum com o ultimo da via "Miradouro". Reuniões equipadas. Vários spits intermédios. Necessários friends e bicoins.

- a) IMAGINÁRIA
- b) CUBA LIVRE
- c) MIRADOURO

geral usar mola ou placa
em zonas.

Parede Principal - CVBA LIVRE



80 mts. Ricardo Nogueira + Paulo Roxo em Janeiro de 1998. Entrada por placa difícil equipada (antigo projecto de via desportiva). Continuação por fina fissura cega que curva em meia lua para a esquerda. No final da fissura continuar na vertical por terreno mais fácil e em livre, até à reunião (comum com a "Direita"). Cruzar o filão em frente até atingir uma nova fissura cega que se escala até atingir uma boa fenda horizontal. Um chumbo e dois buris fixos conduzem ao final do segundo lance (reunião comum com a "Miradouro"). O terceiro largo ultrapassa o forte extra-prumo pela sua secção mais difícil (chumbos fixos), subindo por micro-fissuras cegas (largo bastante exposto!). Reuniões equipadas (excepto a ultima). Alguns spits, chumbos e dois buris fixos. Necessários friends, bicoins, pitons variados, unhas, um gancho (género Pika) e dois ou três copperheads (ou chumbos).

- a) DIREITA
- b) MIRADOURO

① Espuma Branca: 6b : Via equipada por Antonio Alberty e Carlos (Coca) em 2003.

2010 em livre
F4 L2 N. Pinheiro
L1 F. Athich
F. Silveira

em livre : L1

c4 .75 → 2 (revisão intermédia)

c3 vermelho

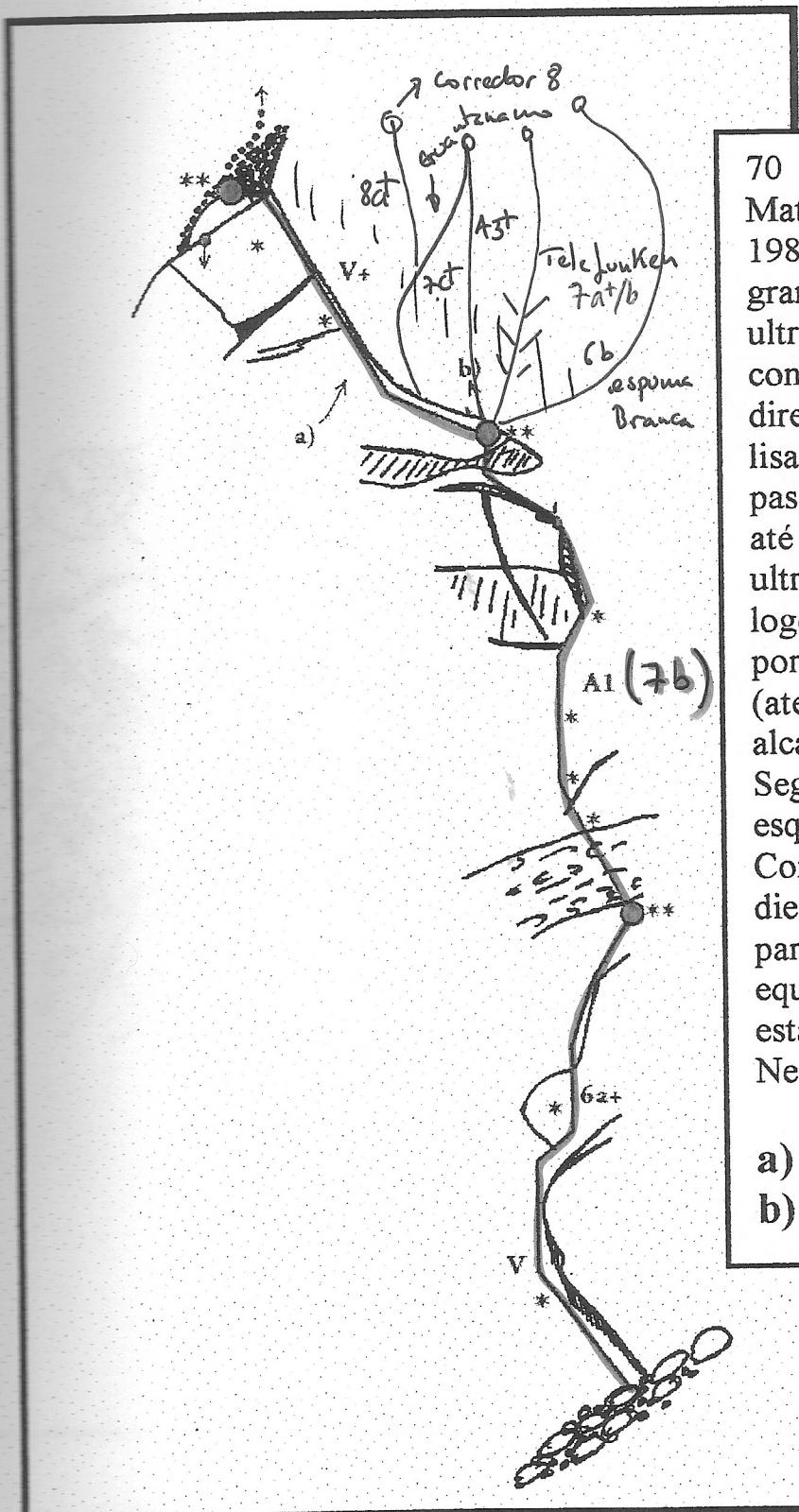
Alicia Linta

Alicia Amarelo (buraco)

c4 .74

L2: A2 en A2+ → A2+ amarelo entalhado pág. Alicia Verde c4.4...

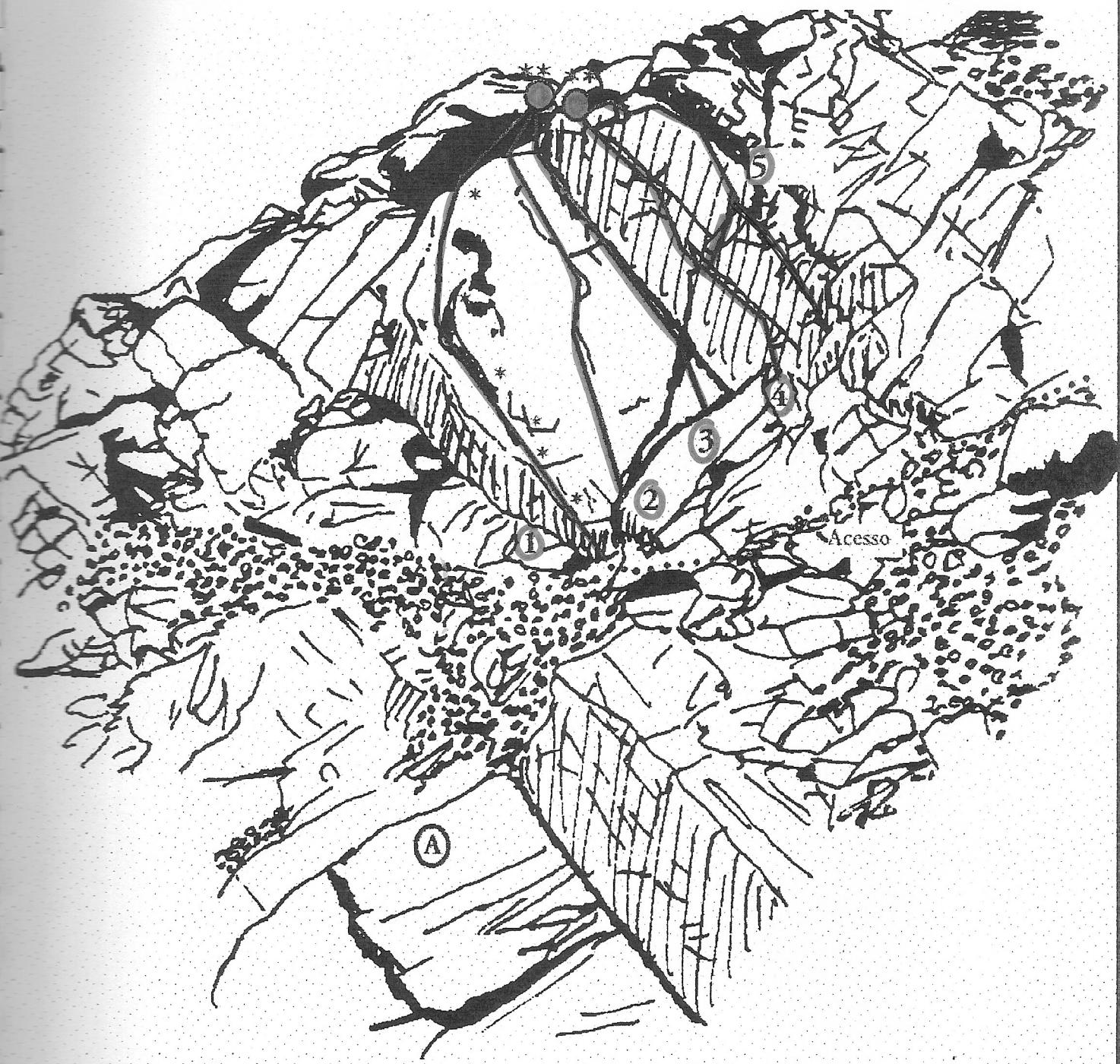
Parede Principal - MIRADOURO



70 mts. Paulo Alves, Jorge Matos e Pardal em Março de 1986. Entrada em placa por um grande diedro extra-prumado até ultrapassar o tecto após o que se converge um pouco para a direita encontrando uma placa lisa com uma plaquete. Este passo conduz a uma nova placa até à reunião. O segundo largo ultrapassa uma placa vertical, logo ligeiramente extra-prumada por uma sucessão de spits (atenção ao seu estado!) até alcançar uma fenda horizontal. Seguir a direito e para a esquerda até à reunião. Continuar através do grande diedro evidente que se prolonga para a esquerda. Reuniões equipadas (atenção ao seu estado!). Vários spits fixos. Necessários friends e bicoins.

- a) DIREITA
- b) CUBA LIVRE

Espinhaço - BLOCO SUPERIOR



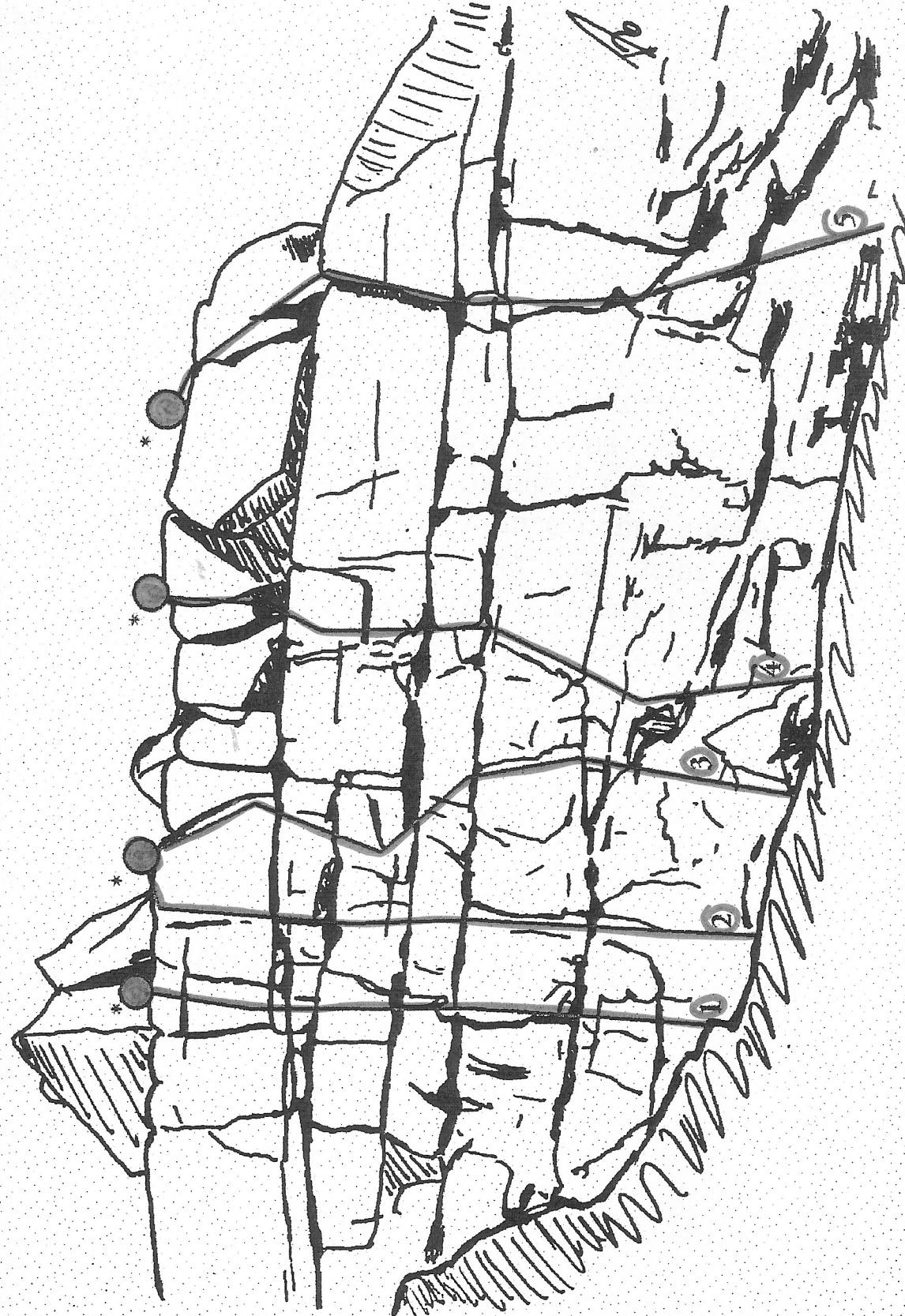
Espinhaço - BLOCO SUPERIOR

Descida: A pé contornando todo o bloco. Se se quer realizar mais do que uma via torna-se cómodo montar um top no relé correspondente ás vias 1, 2 e 3.

1. **ARESTA SEM NOME:** 6a+. 12 mts. Equipada por Paulo Gorjão. Via de placa que percorre o flanco esquerdo do bloco. Totalmente equipada. Cinco protecções + top.
2. **FENDINHA:** V+. 12 mts. Fina fissura que corta a placa a meio. Top equipado. Bicoins.
3. **DIEDRO:** V. 10 mts. Evidente diedro que caracteriza o sector. Top equipado. Friends.
4. **PALÁCIO DE CRISTAL:** ~~7b+~~. 10 mts. Aberta por Francisco ataíde (embora existam descrições de uma primeira ascensão realizada por um escalador Japonês aquando do encontro de 89). Atraente fissura extra-prumada situada na parede direita do diedro. Top equipado. Friends. (*Variante p/ esquerda 7b+ "Palacete"*)
5. **É BALENTE!:** 6c+. 12 mts. Aberta por Paulo Gorjão + Paulo Roxo em Abril de 2000. Entrada pela via 4, cruzando em travessia para a direita por fissura é entrar no diedro encaixado até ao topo (atenção ao estado da rocha!). Top equipado (comum com a via 4). Friends.

A. Parede Principal.

Espinhaço - FORÇA NA VERGA



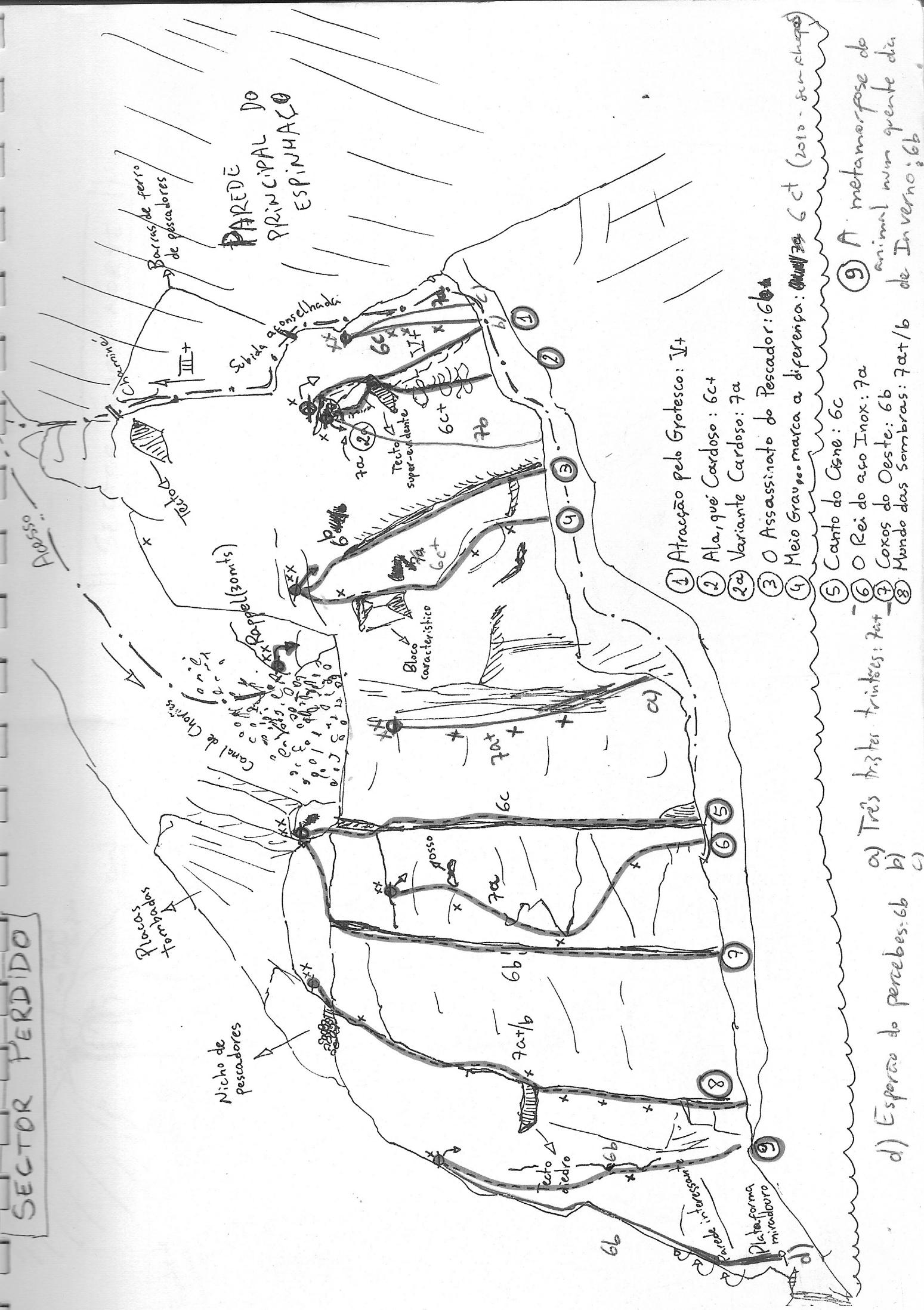
Espinhaço - FORÇA NA VÉRGA

Descida: A pé desde o topo do sector. Plaquetes instaladas para montagem de tops através de extensões de sangle (reforçar com friends).

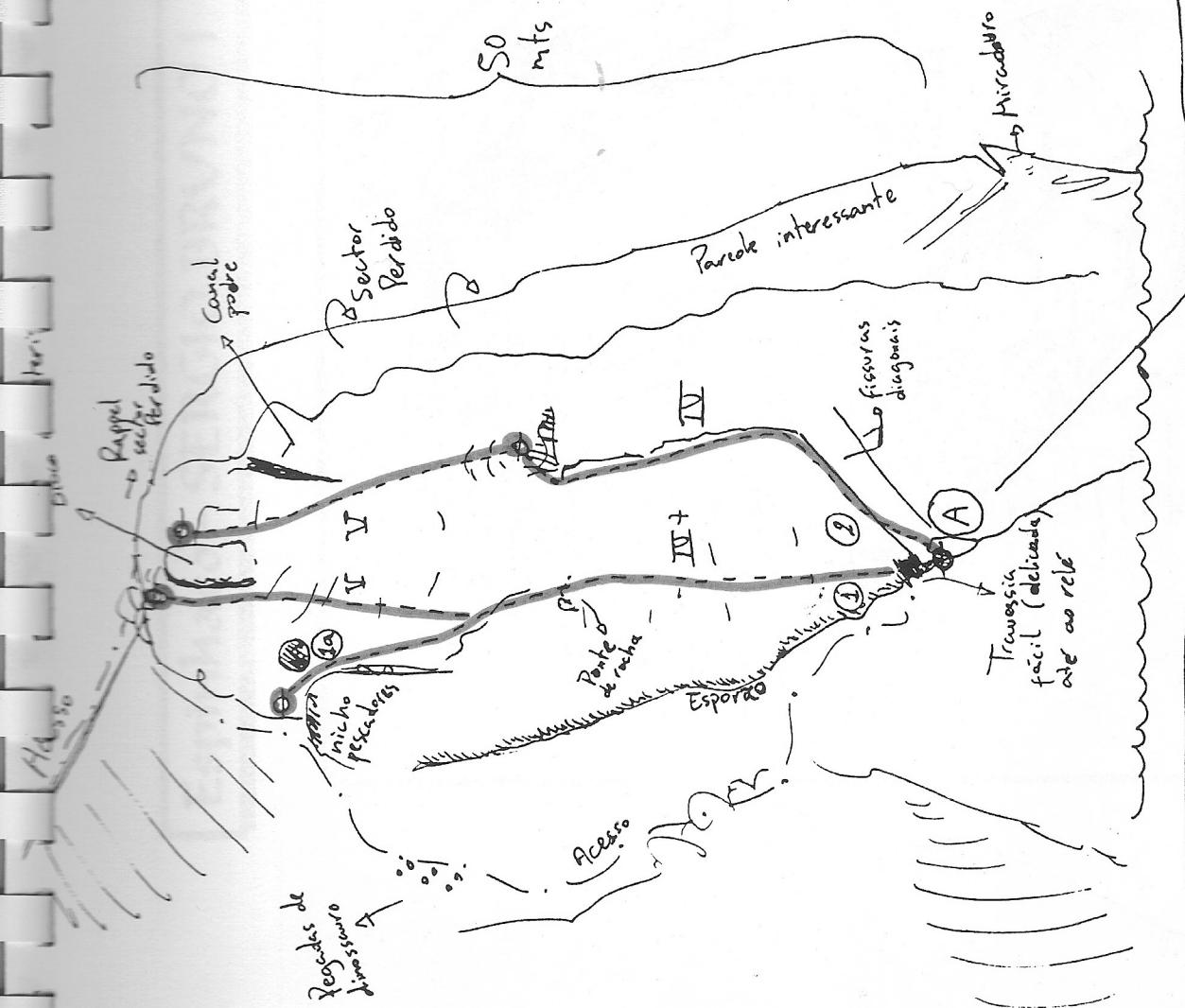
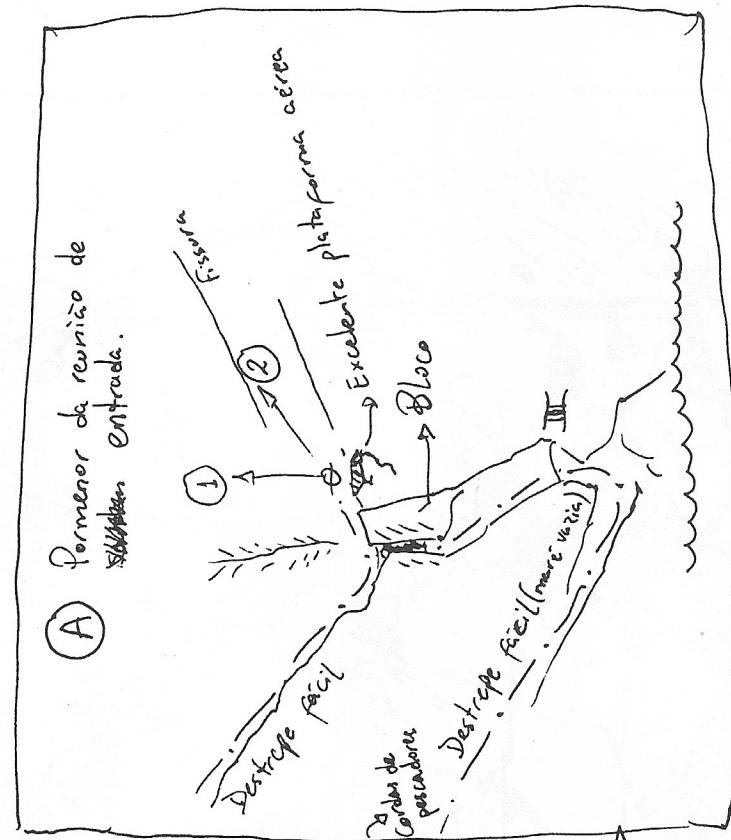
Descrição geral: Esta pequena parede (quase boulder) com cerca de sete metros pode ser um destino ideal para os quentes dias de Verão (orientação norte). Todas as vias apresentam mais ou menos as mesmas características: parede extra-prumada, fendas horizontais de protecção excelente, com presas em "aplat" e, fissuras verticais na saída com restabelecimentos finais típicos de boulder (se quisermos "saltar" para cima do bloco). Existem cinco linhas ensaiadas em top rope. Até à data deste guia só duas delas foram realizadas "à frente", tendo sido utilizados friends e bicoins. Contar com o mesmo material para as restantes vias.

1. Ensaiada em top. Dificuldade a confirmar.
2. **HARD-GRITO:** 6c. Vitor Viana em Junho de 2000.
3. Ensaiada em top. Dificuldade a confirmar.
4. **FESTIVAL PORNO DE BARCELONA:** 6b. Paulo Roxo em 2000.
5. Ensaiada em top. Dificuldade a confirmar.

SECTOR PERDIDO



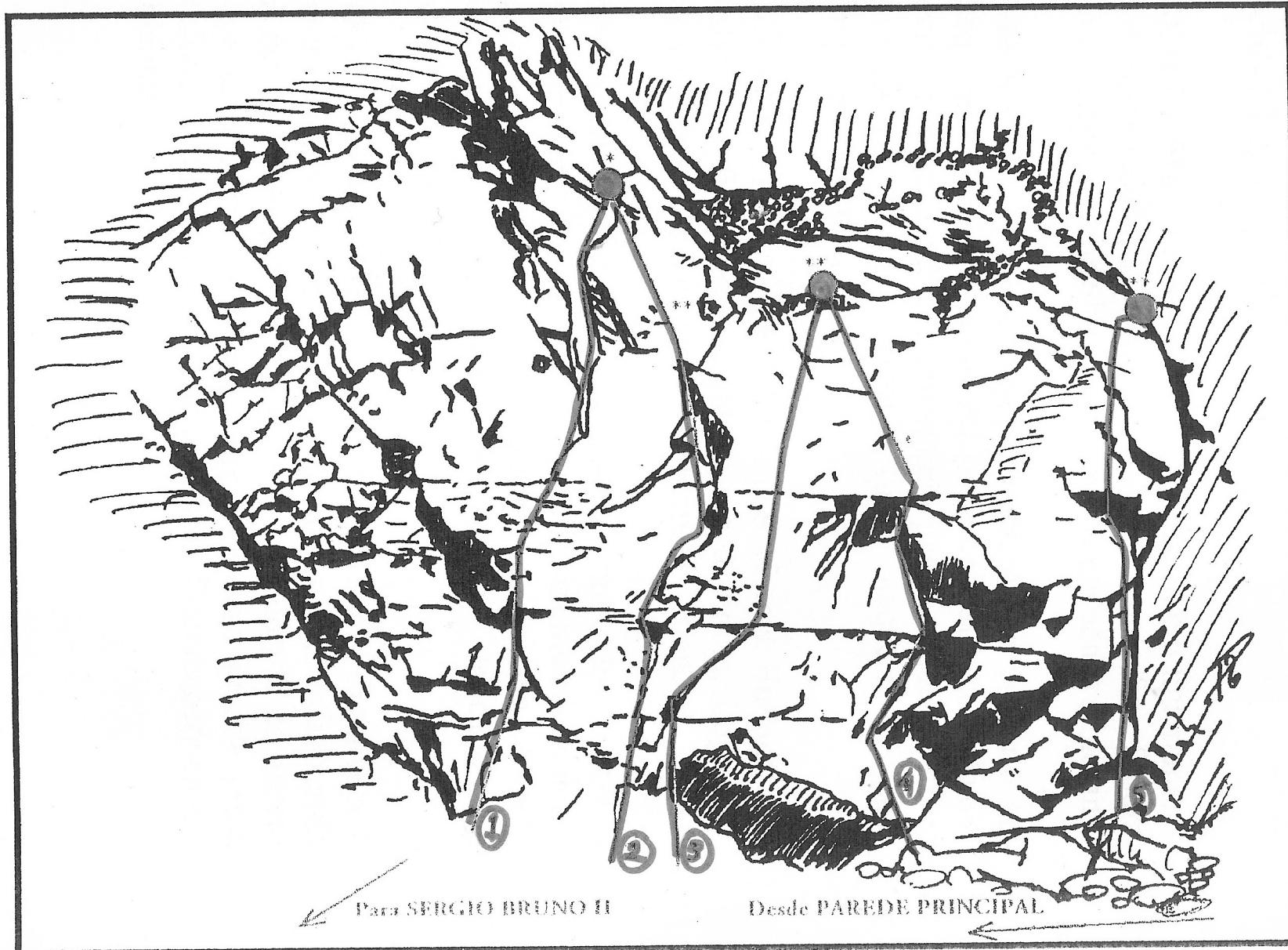
SECTOR CARA NORTE



SECTOR CARA NORTE

- (1) Linha 0 (zero) : IV+ / V (1) Variante saída (IV)
- (2) V.N.S. (Very nice Severe) : III; V.

Espinhaço - SERGIO BRUNO I



Espinhaço - SERGIO BRUNO I

Descida: Tops equipados.

1. **SEM NOME:** V+. Sergio Bruno. 12 mts. Inicio ligeiramente extra-prumado de boas presas. Saída por uma fina fissura. Top equipado (uma plaquete!). Friends pequenos e bicoins.
2. **NO NAME:** V. Sergio Bruno. 12 mts. A via percorre um pequeno diedro evidente na sua parte central. Aconselhável evitar a reunião podre, convergindo para a esquerda até ao top da via 1. Top equipado (uma plaquete!). Friends pequenos e bicoins.
3. **NÃO NOMEADA:** V+. Sergio Bruno. 12 mts. Entrada algo difícil por fissura que converge para a direita. Logo, por placa mais fácil até ao top. Top equipado. Friends.
4. **SANS NOM:** 6a. Sergio Bruno. 12 mts. Inicio extra-prumado, mas fácil (presas grandes), continuando por um diedro que termina num pequeno tecto, após o qual chegamos a uma placa com um passo algo delicado. Top equipado. Friends.
5. **INDENOMINADA:** 6a+. Sergio Bruno. 12 mts. Entrada pela aresta direita do sector (evitar a rocha em mau estado mais à direita), atingir um pequeno tecto (à esquerda da aresta) que se ultrapassa a direito através de uma grande presa (bloco). Placa até ao top. Top equipado. Friends pequenos e bicoins.

Espinhaço - SERGIO BRUNO II



Acesso desde SERGIO BRUNO I

Espinhaço - SERGIO BRUNO II

Descida: Tops equipados (atenção ao estado do equipamento. Aconselhável cintas para abandonar!)

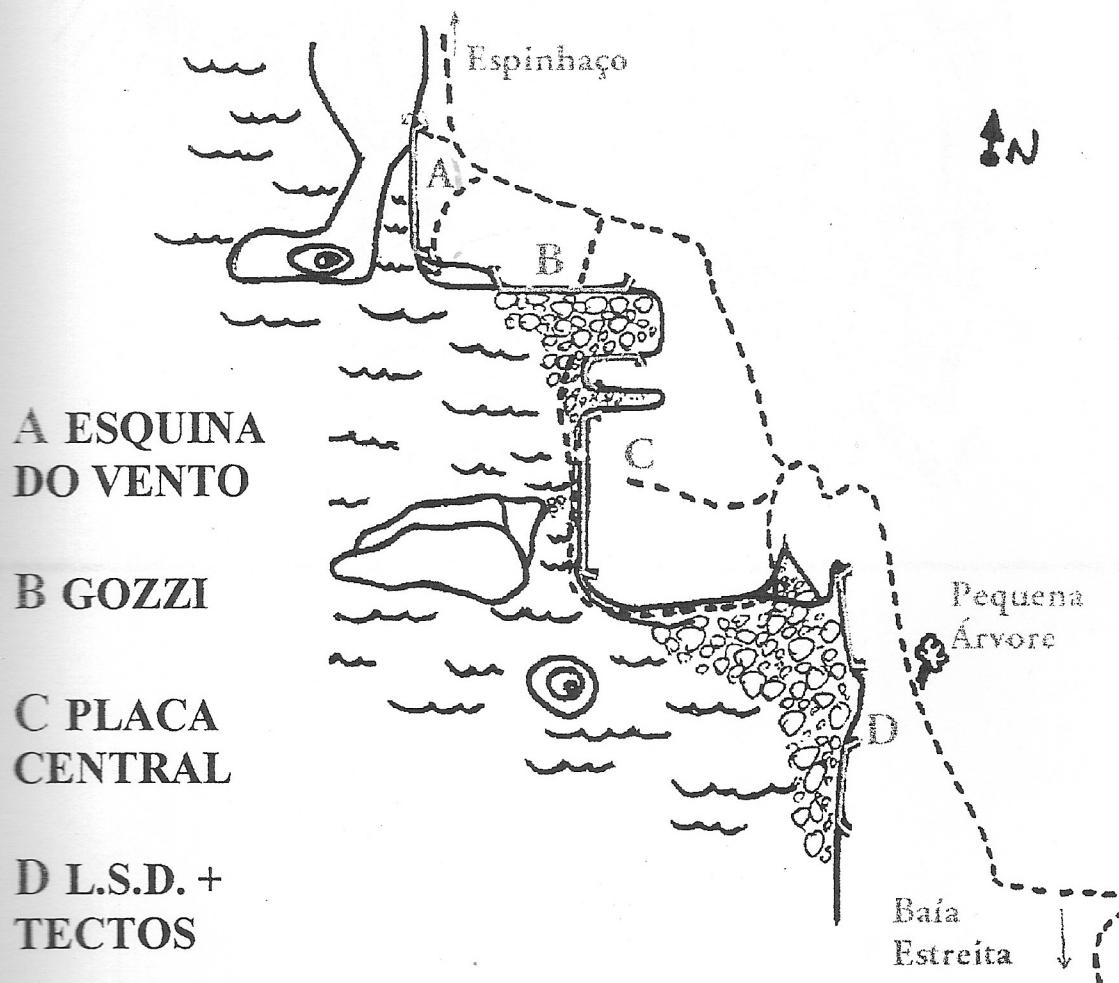
1. **NOME DESCONHECIDO:** V. 20 mts. Sergio Bruno. Entrada por uma fina fissura vertical, acedendo depois a um diedro fechado. Top equipado (atenção!). Friends e bicoins.
2. **NOME OMISMO:** V. 20 mts. Sergio Bruno. Diedro fácil inicial com passagens ligeiramente extra-prumadas e verticais de fácil resolução. Top equipado (atenção!). Friends e bicoins.
3. **NOME INCÓGNITO:** V. 25 mts. Sergio Bruno. Fissura em oblicuo muito evidente. Ultrapassar o ponto correspondente à reunião da via 2 (à esquerda) e convergir para a direita por placa de presas horizontais. Top equipado (atenção!). Friends e bicoins.
4. **NOME POR DESCOBRIR:** 6a. 30 mts. Sergio Bruno. A via percorre um diedro evidente até ao seu final. Top equipado (atenção!). Friends e bicoins.

BAÍA DOS NAVFRAGOS

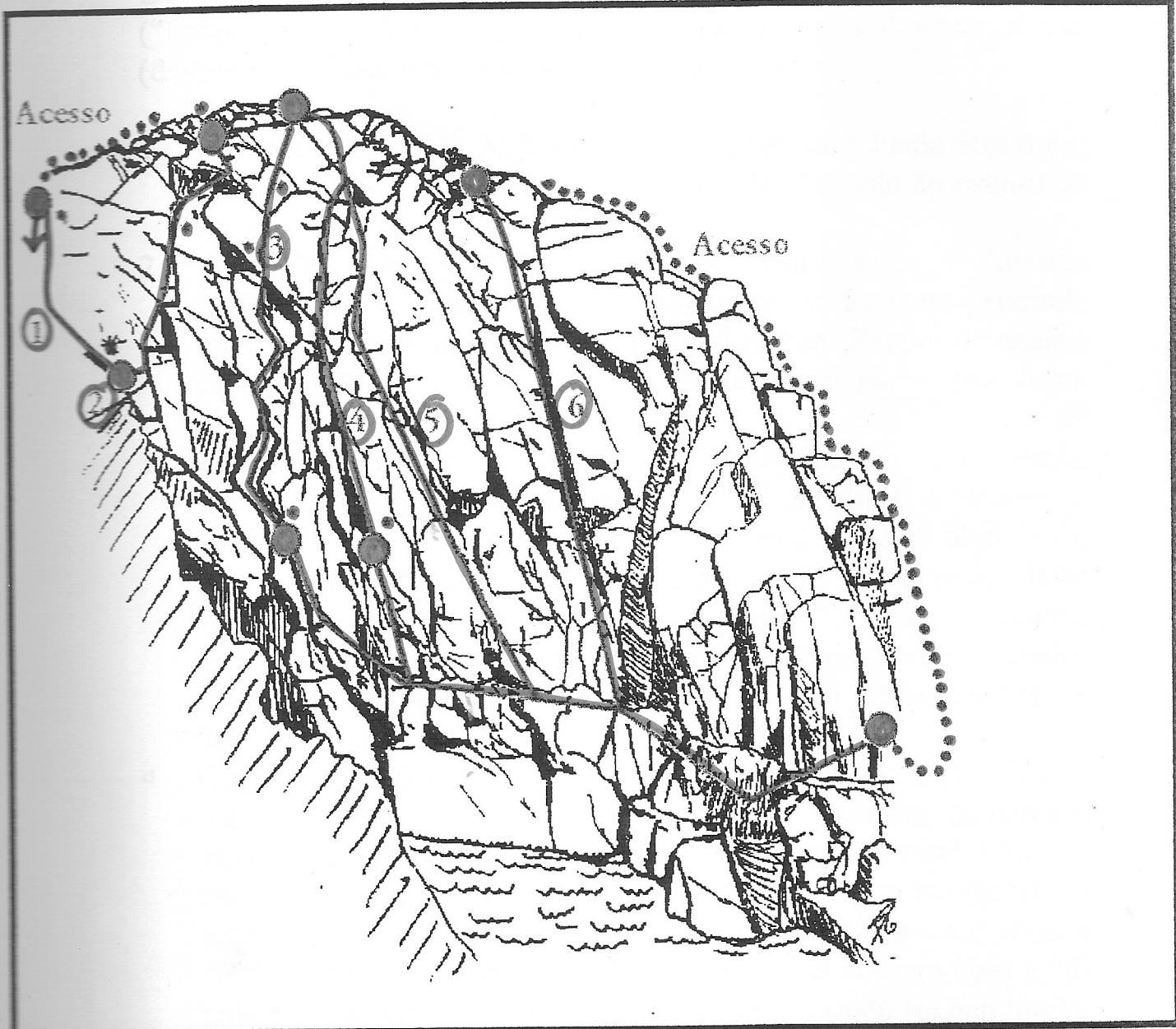
Aproximação:

Iniciar o percurso descendente junto ao muro (direito) da Casa da Pirolita. Pouco depois atingimos um "Miradouro natural" a partir do qual podemos observar toda a costa circundante. Tomar o trilho da direita que desce ao longo da encosta numa linha mais ou menos rectilínea. Passamos junto ao topo de uma primeira baía profunda (a Baía Estreita), continuando pelo trilho principal. Quando estivermos sobre a segunda baía (a pretendida), abandonamos o caminho principal e contornamos todo o sector da PAREDE CENTRAL (no sentido dos ponteiros do relógio), descendo pelo seu flanco esquerdo, de forte inclinação, por terreno fácil, mas decomposto. A meio trajecto desse flanco encontramos à nossa esquerda o sector L.S.D. e ao fundo, junto ao mar, o sector dos TECTOS. É possível realizar um rappel desde o topo da via Prótese Total (uma plaqute).

Para atingir o sector ESQUINA DO VENTO, continuar por cima, pelo caminho principal e, antes de virar para norte (ESPINHAÇO), descer por um trilho menos evidente até chegar a uma espécie de esporão que forma a verdadeira esquina entre o sector GOZZI e ESQUINA DO VENTO. Nesse ponto realizamos um destrepe fácil até uma grande base. Para o inicio da via Finisterra é necessário realizar um prévio rappel utilizando o relé da Via de Escape. **20 minutos.**



Baía dos Naufragos - ESQUINA DO VENTO

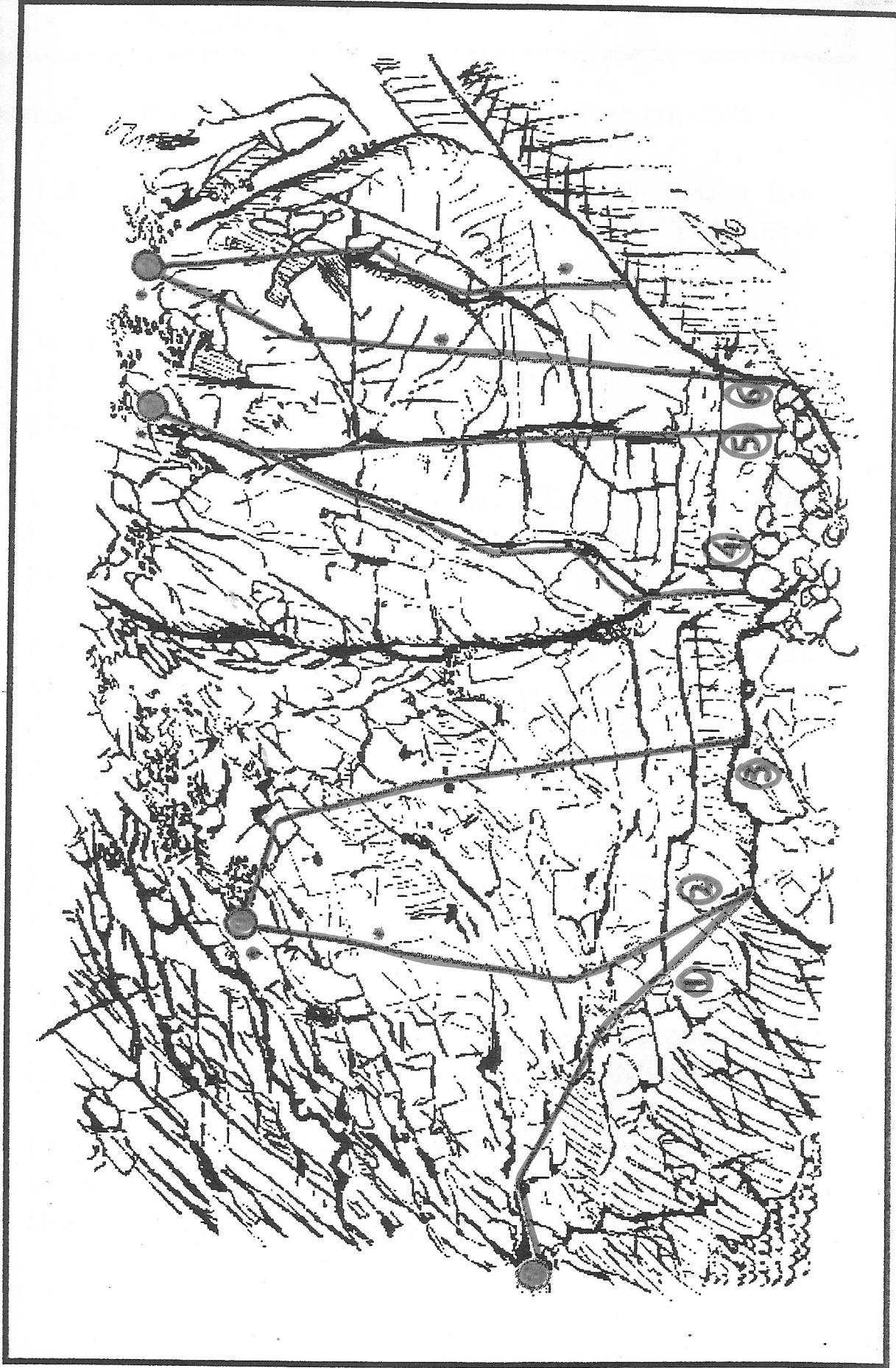


Baía dos Naufragos - ESQUINA DO VENTO

Descida: Para as vias 1 e 2 acesso em rappel desde o top da via 1 (“Escape”). Para as restantes, a pé pelo acesso normal dos pescadores (destrepe fácil que perfila a parede pela direita).

1. **VIA DE ESCAPE:** V. 8 mts. Yolanda Safont + Paulo Roxo em 24/10/98. Fissura evidente algo incómoda. Atenção ao estado da rocha! Top equipado. Friends.
2. **DIEDRO FINISTERRA:** 6c. 15 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 1/11/98. Evidente diedro com saída extra-prumada que cruza a parede em diagonal para a direita. Rappel de acesso pertencente à “Via de Escape”. Uma protecção + top (uma placa). Friends.
3. **ETERNAMENTE HÚMIDA:** L1-6a; L2-6c+. 45 mts. Paulo Roxo + Manuel Valério em 13/6/99. Realizar a travessia evidente comum com a “Gaivotas da Nato”, passar abaixo do ponto de reunião desta última via e continuar em travessia, desta vez mais difícil, até à reunião (uma placa). Atacar o diedro difícil, na vertical até à plataforma. Desde aqui, abordar o diedro mais marcado (à esquerda). Difícil até ao final. Duas proteções no segundo largo. Friends e bicoins.
4. **GAIVOTAS DA NATO:** L1-V+; L2-6a. 40 mts. Paulo Roxo, Vasco Candeias + Valério em 19/5/99. Travessia horizontal evidente até cerca de metade do seu comprimento total. Depois, em vertical até alcançar o ponto de reunião (uma placa). O segundo largo dirige-se, primeiro na vertical e logo em ligeira diagonal para a esquerda sobre fissuras. Saída comum com a “O Silêncio dos teus Olhos”. Atenção à laje de saída (expanding!). Friends e bicoins.
5. **O SILENCIO DOS TEUS OLHOS:** 6a. 30 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 3/7/98. Entrada comum com a “Água Benta”, continuando mais pela esquerda em fissuras. Saída por placa vertical. Atenção à laje de saída (expanding!). Friends e bicoins.
6. **ÁGUA BENTA:** V+. 25 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 14/11/98. Via de fissura em diagonal, com saída por placa fácil. Friends e bicoins.

Baía dos Naufragos - GOZZI

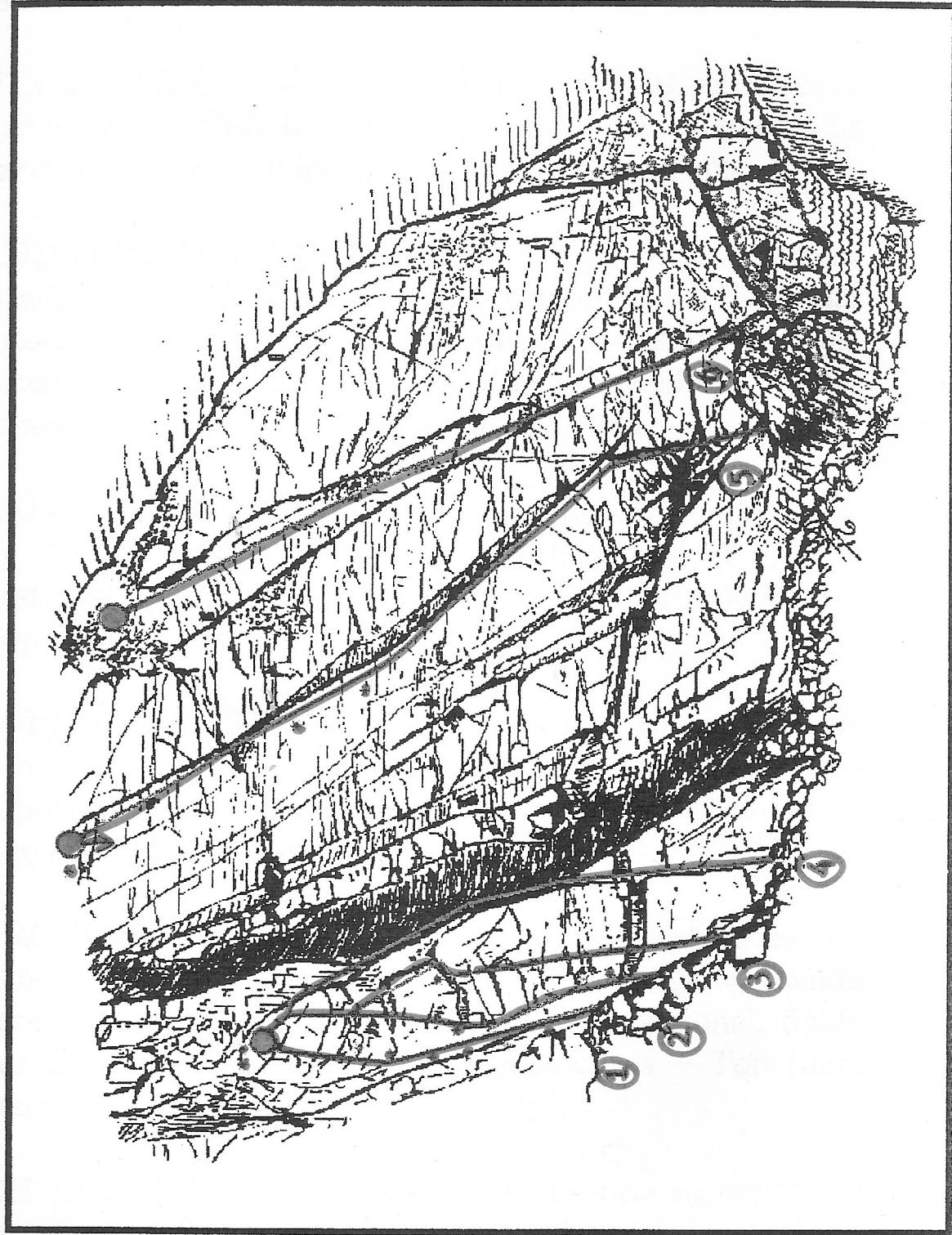


Baía dos Naufragos - GOZZI

Descida: Tops das vias equipados (uma plaquete em cada!)

1. **TRAVESSIA GOZZI-ESQUINA:** V. João Dinis + Paulo Roxo em 98. 15 mts. Via de acesso directo à “Esquina do Vento”. Friends e bicoins.
2. **MAREMOTO:** IV+. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 8/7/98. 15 mts. Via de placa. Uma protecção + Top (uma plaquete!). Micro-friends e bicoins.
3. **CHICASOLO:** IV. Yolanda safont + Paulo Roxo em 2/3/98. Placa com formações estranhas. Top equipado (uma plaquete!). Micro-friends e bicoins.
4. **CAMARON ESTÁ VIVO...OOOUUU...:** IV. Yolanda Safont + Paulo Roxo em 27/6/98. 15 mts. Fenda evidente em diagonal para a direita. Saída comum com a “Gozzi”. Top equipado (uma plaquete!). Friends.
5. **GOZZI:** IV+. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 27/6/98. 15 mts. Fenda vertical e evidente. Top equipado (uma plaquete!). Friends.
6. **NAUTILUS:** V. Francisco Ataíde + Paulo Roxo em 9/7/98. 15 mts. Via de placa com pequenas fissuras horizontais. Uma protecção + Top (uma plaquete!). Bicoins e Micro-friends.
7. **FENDITA BENDITA:** V. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 2/7/98. 15 mts. Inicio por placa com saída por fissuras finas. Uma protecção + Top (uma plaquete!). Micro-friends.

Baía dos Naufragos - PLACA CENTRAL

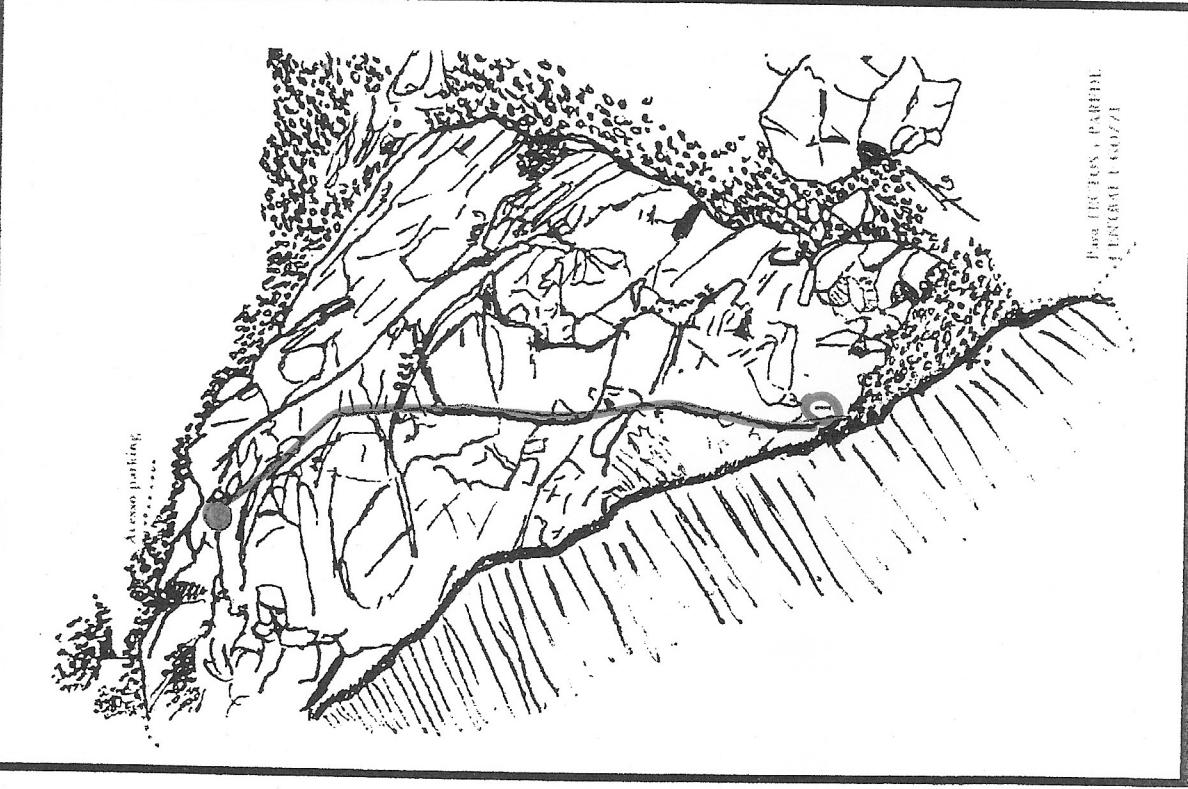


Baía dos Naufragos - PLACA CENTRAL

Descida: Tops equipados (excepto via 6).

1. **VIA DA PIROLITA:** 7b+. Equipada em 9/7/98 por Francisco Ataide. 15 mts. Difícil via extra-prumada sobre regletes na parte central. Via equipada. Seis protecções + Top.
2. **ABORTO AO REFERENDO:** 7a+. Equipada em 9/7/98 por Francisco Ataide. 15 mts. Via extra-prumada através de fendas incómodas. Um passo de lançamento constitui o crux. Saída comum com a "Esporão Tremendo". Quatro protecções + Top. Micro-friends para a saída.
3. **ESPORÃO TREMENDO:** 6a+. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 27/6/98. 15 mts. Início em extra-prumo (1 passo) transpondo de seguida pequenos tectos. Uma protecção + Top. Friends e bicoins.
4. **ESPORÃO HORRENDO:** V. Paulo Roxo + Yolanda safont em 27/6/98. 15 mts. Início por um diedro evidente seguindo depois pela aresta até ao topo. Atenção à rocha no final! Top equipado. Bicoins e micro-friends.
5. **PRÓTESE TOTAL:** V. Paulo Roxo + Yolanda safont em 23/6/98. 30 mts. Início fácil e em linha vertical passando para o interior de um evidente diedro em diagonal. Saída por fenda algo degradada! Duas protecções + Top (uma plaqute!). Micro-friends.
6. **CHORÖES:** IV. Yolanda Safont + Paulo Roxo em 8/7/98. 30 mts. Grande fenda em diagonal para a esquerda. Atenção ao estado da rocha! Friends.

Baía dos Naufragos - L.S.D. + TECTOS



Baía dos Naufragos - L.S.D. + TECTOS

Sector L.S.D.

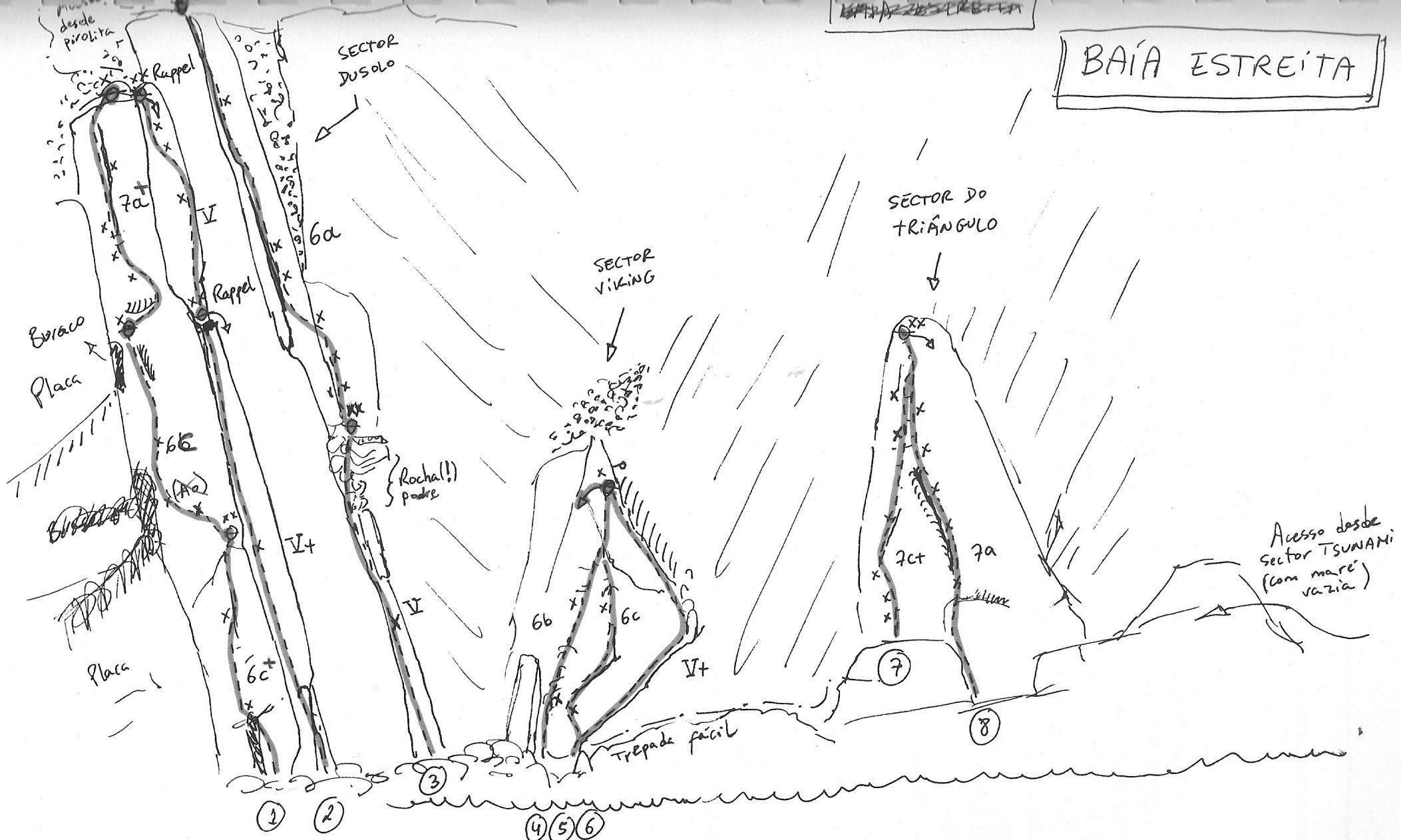
Descida: Através do caminho de acesso, contornando a parede.

1. **L.S.D. 25:** V. Ricardo Nogueira + Paulo Roxo em 27/9/98. 20 mts. Combinação de dois pequenos diedros com saída por placa algo exposta. Atenção ao estado da rocha! Friends e bicoins.

Sector TECTOS

Descida: Top equipado.

1. **GARFIELD:** 6b. Paulo Roxo + Ricardo Quintas em 24/12/98. 25 mts. Início fácil tornando-se mais difícil a partir do meio, no interior do diedro. Atenção ao bloco de saída acima da plaqute! Uma protecção intermédia + Top. Friends pequenos e bicoins.



- ① Zabi... @ valor da inocência: 6c; 6b/c; 7a.
sem chapas em 2010
- ② Dusolo: II+; IV.
- ③ Mousse de chocolate: II; 6a

- ④ Viking: 6b
- ⑤ Normandia: 6c
- ⑥ Via de extinção: II+

- ⑦ És muita Linda: 7c
FA 2010
- ⑧ Menagem a três: 7a

PONTA ATLÂNTICA

Aproximação:

A partir do "Miradouro natural", apontado nas descrições de aproximações para as baías "Naufragos" e "Estreita", descer pelo trilho que continua em frente e mais ou menos perpendicular à linha de costa. Continuar sempre pelo caminho mais evidente até alcançar o topo do sector PLACA SUL. Rappel desde o relé comum das vias: Canal, Diedro e Buracos.

A outra possibilidade de acesso consiste em contornar por cima, os sectores da PROA e PAREDE DAS TORMENTAS, passando junto (ou quase) à base dos pequenos blocos de GULLIVER, descendo de seguida por trilhos ingremes até alcançar a margem esquerda da baía. Desde aqui destrepar uma rampa fácil (mas exposta!) até à base da PAREDE DAS TORMENTAS.

15 a 20 minutos.

A TSUNAMI

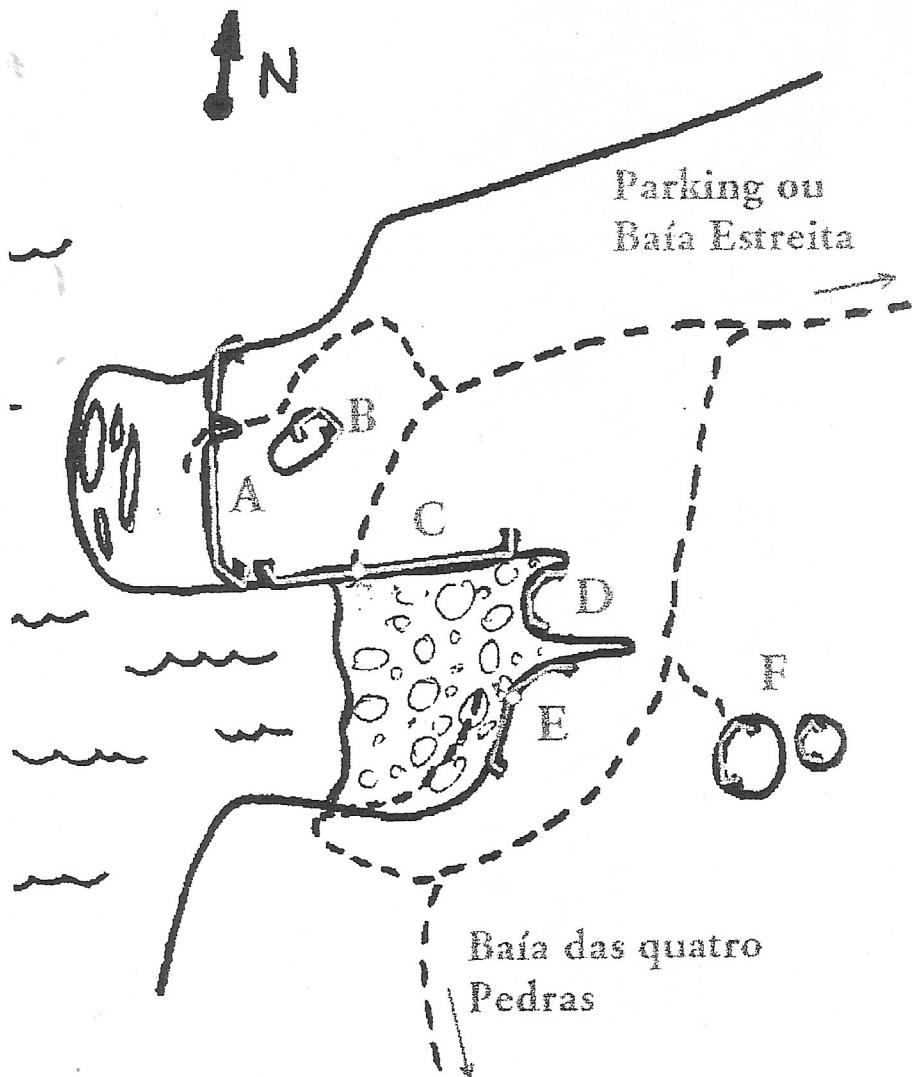
B BOULDER AZUL

C PLACA SUL

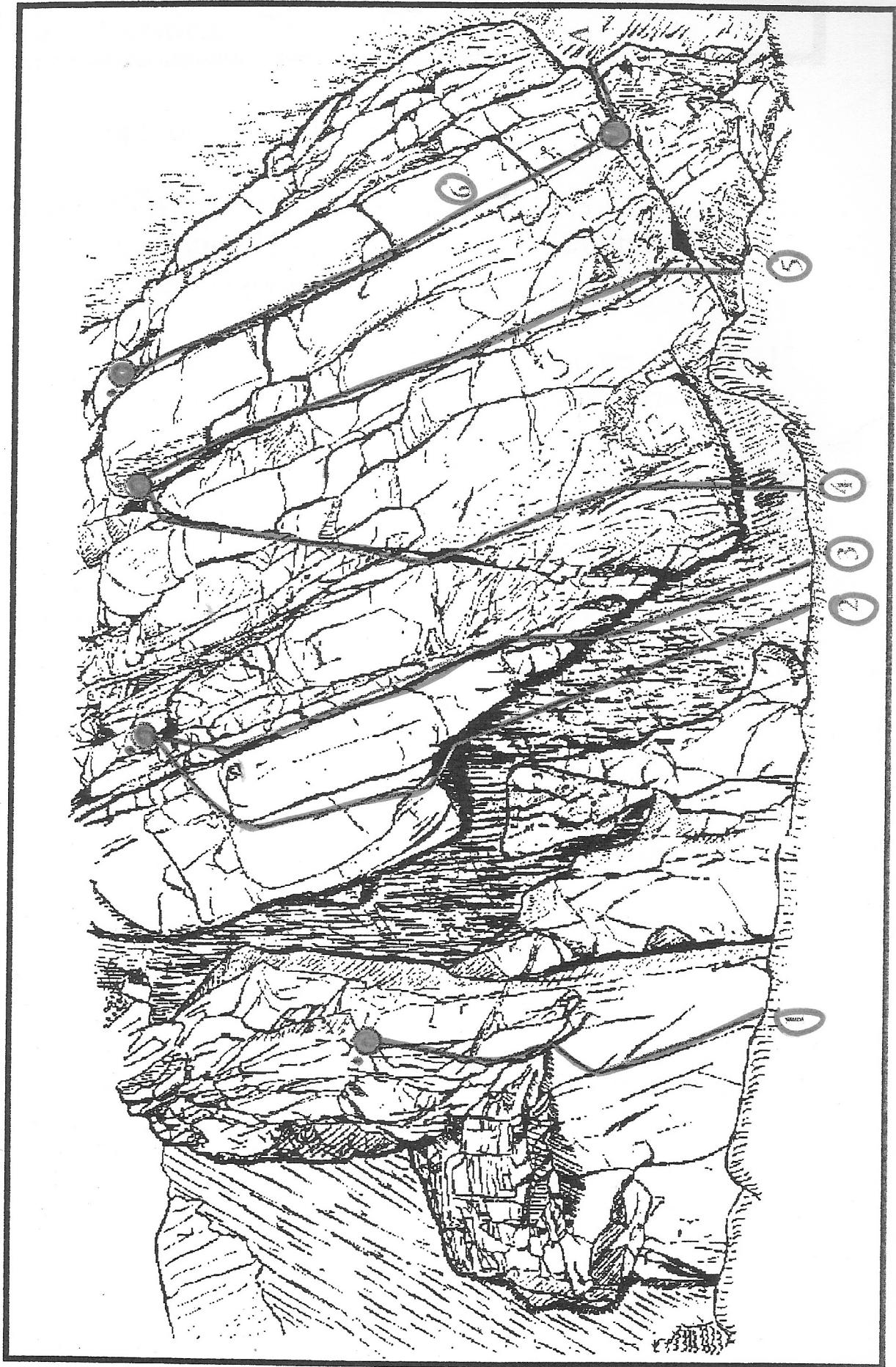
D PROA

E PAREDE DAS TORMENTAS

F BLOCOS DE GULLIVER



Ponta Atlântica - TSUNAMI



Ponta Atlântica - TSUNAMI

Descida: Tops das vias equipados.

1. **OBSSESSÕES MARINHAS:** 6b. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 8/11/98. 8 mts. Fissura evidente e saída através de um pequeno tecto. Top equipado. Friends pequenos.
2. **TSUNAMI:** 6c. Paulo Roxo + Manuel Valério em 30/11/98. 12 mts. Tecto com fenda evidente. Top equipado. Friends.
3. **TEQUILLA, SEXO & MARIJUANA:** 6a+. Paulo Roxo + yolanda Safont em 8/11/98. 12 mts. Curto extra-prumo de blocos ao inicio, seguido de diedro. Top equipado. Friends.
4. **WELLCOME TO MORROCOS:** V+. Yolanda Safont + Paulo Roxo em 8/11/98. 12 mts. Passo de bloco inicial, seguido de fendas mais faceis. Top equipado. Friends e bicoins.
5. **DEUS DO MAR:** 6a. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 24/10/98. 12 mts. Fissura extra-prumada ao inicio, tornando-se de seguida mais fácil. Top equipado. Friends e bicoins.
6. **FENDA CANIBAL:** 6a+. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 6/6/98. 12 mts. Fissura evidente com saida através de um “quase” Off-width. Top equipado. Friends.

A . Final da via: “Travessia dos 30 anos”, desde o sector “Placa Sul”.

Ponta Atlântica - BOULDER AZUL



Ponta Atlântica - BOULDER AZUL

Descida: Em Rappel pelo top da via “Casquinha” (uma plaqute!).

1. **CASQUINHA:** 6c+. Francisco Ataíde + Paulo Roxo em 5/9/98. 10 mts. Pequeno e evidente diedro fissura extra-prumado. Uma protecção + top (uma plaqute!). Friends.
2. **TARÓ:** 7b (?) . Projecto equipado (uma plaqute) por Paulo Roxo em 99. 10 mts. Entrada por fissura extra-prumada, passando para um diedro concavo bastante difícil (passos de bloco). Saída por fissura à esquerda. Uma protecção + top (comum com a “Casquinha”). Friends. *Foto ZS10*
3. **INICIAÇÃO:** III+. Yolanda Safont + Paulo Roxo em 1/11/98. 8 mts. Conjunção entre fenda e placa. Um camalot 4.

Ponta Atlântica - PLACA SUL



8. EXCALIBUR : 6at

9. ATLANTIC SUNDANCE : 6at

10. TINTO DURO : V+

Ponta Atlântica - PLACA SUL

Descida: Em rappel desde a via “Diedro”.

1. **TRAVESSIA DOS 30 ANOS:** V. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 6/6/98. 40 mts. Evidente travessia que permite aceder ao sector TSUNAMI. Reunião comum com o inicio da “Fenda Canibal”. Interessante encadear as duas vias. Friends.
2. **THEREOMORPHIC:** 6a. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 22/5/99. 30 mts. Inicio na “Travessia dos 30 anos”, colhendo depois o segundo diedro mais evidente. Seguir toda a linha do diedro. Friends e bicoins.
3. **SUSPIROS:** 6a+. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 22/5/99. 30 mts. Primeiro diedro vertical após iniciar a “Travessia...”. Seguir, poucos metros depois, o contorno da larga fenda que se desenvolve para a esquerda e na diagonal. Antes de dobrar a esquina (evitando entrar na “Thereomorphic”), seguir em linha recta até ao topo. Friends e bicoins.
4. **CANAL:** V+. João Dinis em 98. 30 mts. Inicio extra-prumado por fenda evidente. Continuar pela clara fissura, desta vez em placa semi-tombada e mais fácil. Top equipado (comum com a via “Diedro”). Friends.
5. **DIEDRO:** 6a. João Dinis em 98. 30 mts. Inicio através de um breve extra-prumo, seguindo, pouco depois, pela linha evidente do diedro central. Top equipado. Friends pequenos + bicoins.
6. **BURACOS:** 6a. João Dinis + Paulo Roxo em 18/10/98. 35 mts. Esta via caracteriza-se pela longa fenda oblicua central, que se abandona antes de atingir a via “Diedro”. Uma protecção + top. Friends.
7. **PLACA DA PRIMAVERA:** V. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 21/3/99. 25 mts. Linha vrtial em placa. Run-out entre a segunda plaquete e o próximo ponto passivel de protecção (fácil). Duas protecções + top. Friends.

A . Sector TSUNAMI.

Ponta Atlântica - PROA



Ponta Atlântica - PROA

Descida: Tops equipados.

1. **DIEDRO MACABRO:** 6b. Paulo Roxo + Manuel Valério em 16/1/99. 25 mts. Trata-se do lugubre diedro situado no lado esquerdo da parede. Final comum com a "Equinox". Atenção ao estado da rocha no lado esquerdo do diedro! Três protecções + top. Friends.
- 2. **EQUINOX:** 7a. Equipada por Paulo Roxo em 8/3/99. 25 mts. Via totalmente equipada que transpõe o esporão esquerdo da parede. Nove protecções + top.
- 3. **AMANHECER:** 6c+. Equipada por Paulo Roxo em 6/3/99. 25 mts. Via de continuidade que ultrapassa uma série de barrigas de rocha. Quatro protecções + top. Friends.
- 4. **ENTARDECER:** 6c. Equipada por Paulo Roxo em 6/3/99. 25 mts. As mesmas características da via do "Amanhecer", embora com movimentos diferentes. Quatro protecções + top. Friends.

A . PLACA SUL

B . PAREDE DAS TORMENTAS

Ponta Atlântica - PAREDE DAS TORMENTAS



respiro dani
garganta funda
garganta molhada

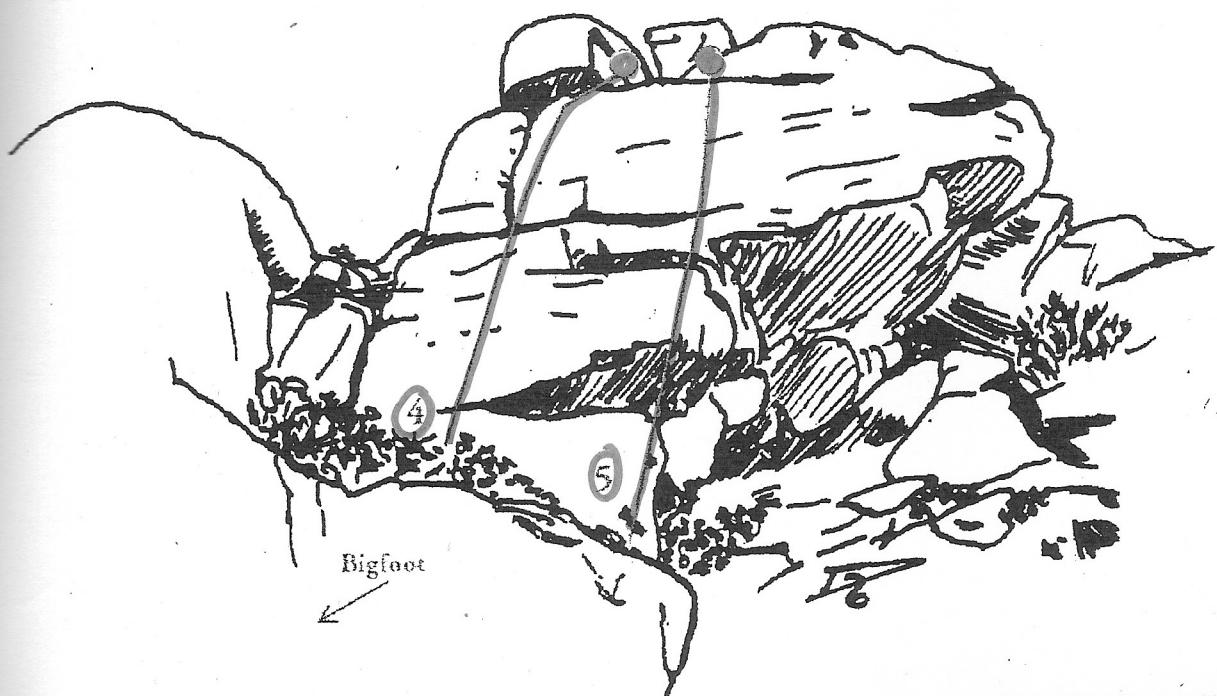
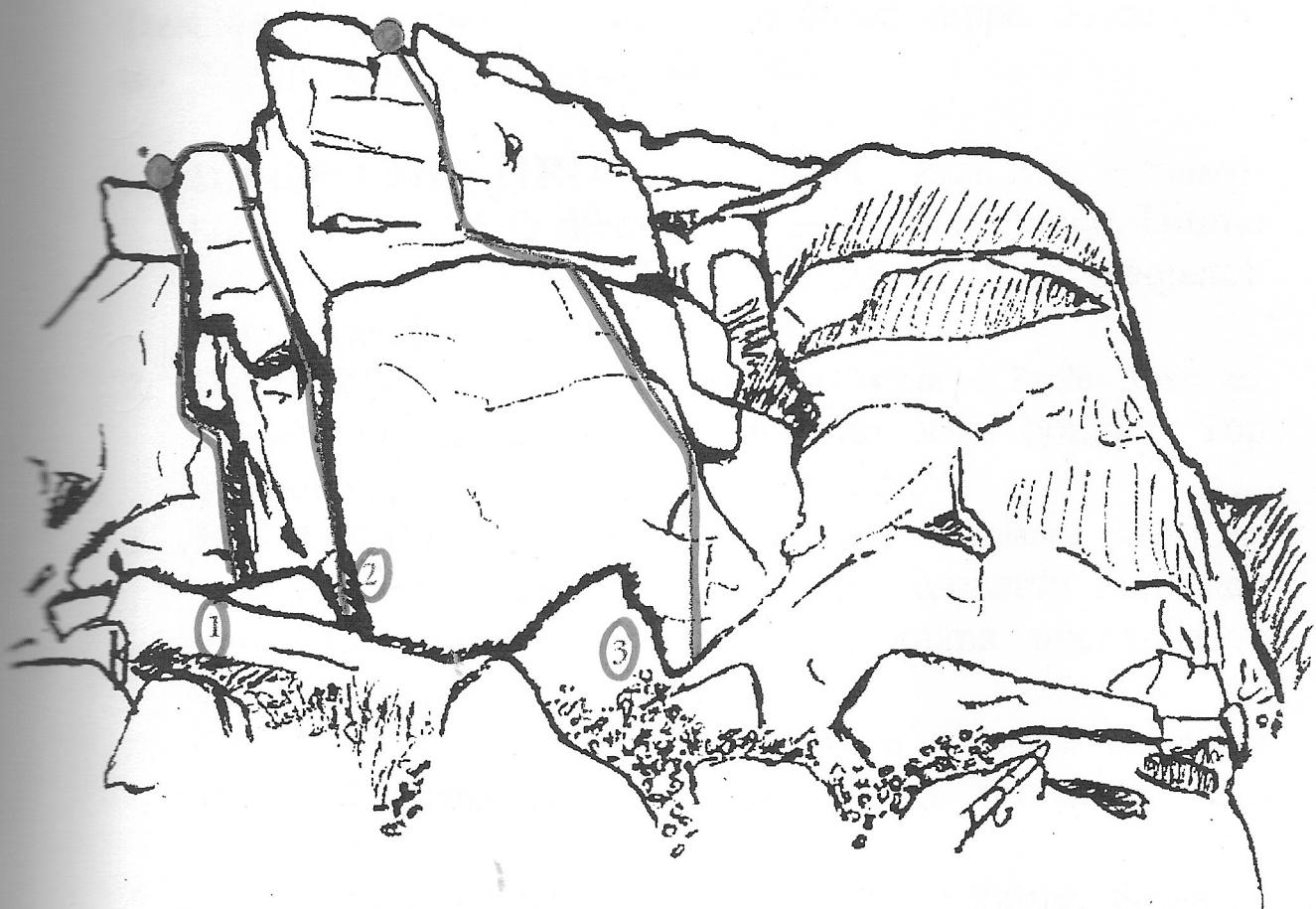
7. Diabo é solto 15/7/12
Fa. Fr. Adile c/Márcio

Ponta Atlântica - PAREDE DAS TORMENTAS

Descida: Rappel (50 mts) desde a ultima reunião da "Cabo das Tormentas".

- 1.) TRONO DO DIABO: 6a; V+; 6b. 60 mts. Paulo Roxo + João Dinis em 18/10/98. O primeiro largo ultrapassa uma sucessão de blocos e ressaltos até à reunião (desequipada). Entrar pelo diedro em meia lua por debaixo do extra-prumo. Terceiro largo através de um bloco saliente (trono: bloco instável!) e semi-diedro posterior, curta travessia para a direita (crux) e saída por fenda vertical. Uma protecção na segunda reunião + uma protecção intermédia no terceiro largo. Friends e bicoins. 7/2012 (sem plaqute)
- 2.) CABO DAS TORMENTAS: 6a; 7a/A1+; 7a/A1. 60 mts. João Dinis + Francisco Sancho em Junho de 98. Primeiro largo comum com a via 1. Segundo largo através da fissura evidente que corta o forte extra-prumo. O ultimo lance possui uma nervosa travessia para a esquerda até alcançar uma fenda entre blocos e ligeiramente extra-prumada. A linha converge para a direita até alcançar uma larga fissura que conduz à reunião. Segunda e terceira reuniões equipadas + uma protecção à entrada do terceiro largo. Friends e Bicoins. ?b?
- 3.) DIRECTA YOSEMITICA: 6a; 7a/A1+; 7a+. 60 mts. Equipada por Paulo Roxo em Março de 99. Primeiros dois largos através da "Cabo das Tormentas". Placa vertical directamente acima da reunião. O run-out a partir da terceira plaqute exige um assegurador atento! Três protecções fixas + reuniões. Friends para a saída.
- 4.) VARIANTE LIVRE: 6a; 6b, 7a+. 60 mts. Equipada por Paulo Roxo em Março de 99. Primeiro largo comum com a via 1. Segundo lance trata-se, no fundo, de uma alternativa sinuosa (apesar de interessante) ao extra-prumo característico do segundo largo da "Cabo das Tormentas" (interessante saltar a reunião intermédia correspondente à via 5). O lance seguinte ultrapassa o pequeno-e difícil diedro que domina a parte superior da parede, saindo em aderência técnica por uma placa lisa. Duas protecções no segundo largo e cinco no terceiro. Friends e bicoins.
- 5.) NÃO TE ESQUEÇAS DO CACHECOL!: 6a+; 6b. 50 mts. Paulo Roxo + Vasco Candeias em 16/01/2000. Inicio francamente à direita da parede por um ligeiro extra-prumo, seguido por placa fácil e para a esquerda. Um passo atlético inicia o segundo largo que cruza a direito a grande placa principal da parede. Três protecções + reuniões. Friends.
- 6.) PASSOS DE PASSARITO: III; V+. 30 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 23/01/99. Acesso através de uma travessia onde é aconselhado o encordamento. A via entra num diedro evidente, saindo por uma placa. Uma protecção + reuniões. Friends.
 - a) Variante de saída: 6a. Trata-se de uma variante de fuga ao pequeno diedro difícil da via 4. Uma protecção. Friends.

Ponta Atlântica - BLOCOS DE GULLIVER



Ponta Atlântica - BLOCOS DE GULLIVER

Descida: A pé, entre os dois blocos ou em rappel desde o top do “Diedro Mentiroso” (uma plaqute).

1. **DIEDRO MENTIROSO:** V+. 8 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 24/04/99. O diedro mais evidente do bloco. Ultimo passo algo decomposto! Top equipado (uma plaqute). Micro-friends + bicoins.
2. **DIEDRITO:** V+. 8 mts. Yolanda Safont + Paulo Roxo em 24/04/99. O segundo diedro evidente deste boulder. Top equipado (comum com a via 1). Friends.
3. **BIG FOOT:** 6a. 10 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 24/04/99. Fissura em meia-lua para a esquerda morrendo numa pequena rampa, terminando numa micro-fissura vertical. Micro-friends + bicoins.
4. **GULLIVER I:** V. 7 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 29/05/99. Pequena via de bloco com fissura “protegível”. Um camalot nº 2.
5. **GULLIVER II:** 6a. 7 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 29/05/99. Placa de pequenas regletes. Top rope.

BAÍA DAS QUATRO PEDRAS

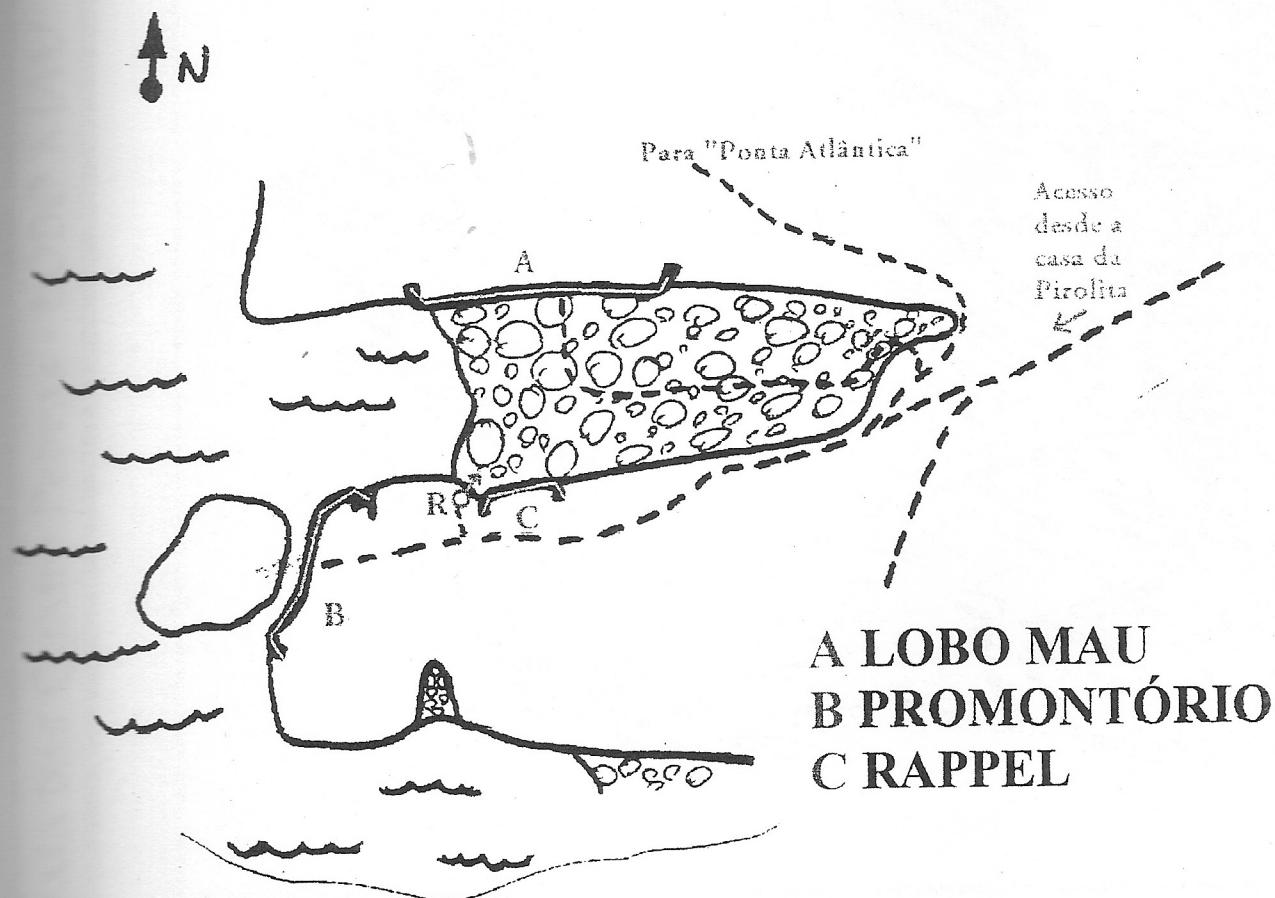
Aproximação:

Sair do parking no sentido oposto à casa da Pirolita passando junto à entrada de duas vivendas cruzando, pouco depois, uma pequena linha de água. Descer toda a encosta que constitui a margem esquerda da linha de água (que vai alargando cada vez mais até se transformar num vale), até ao topo da BAÍA DAS QUATRO PEDRAS. Desde aqui podemos:

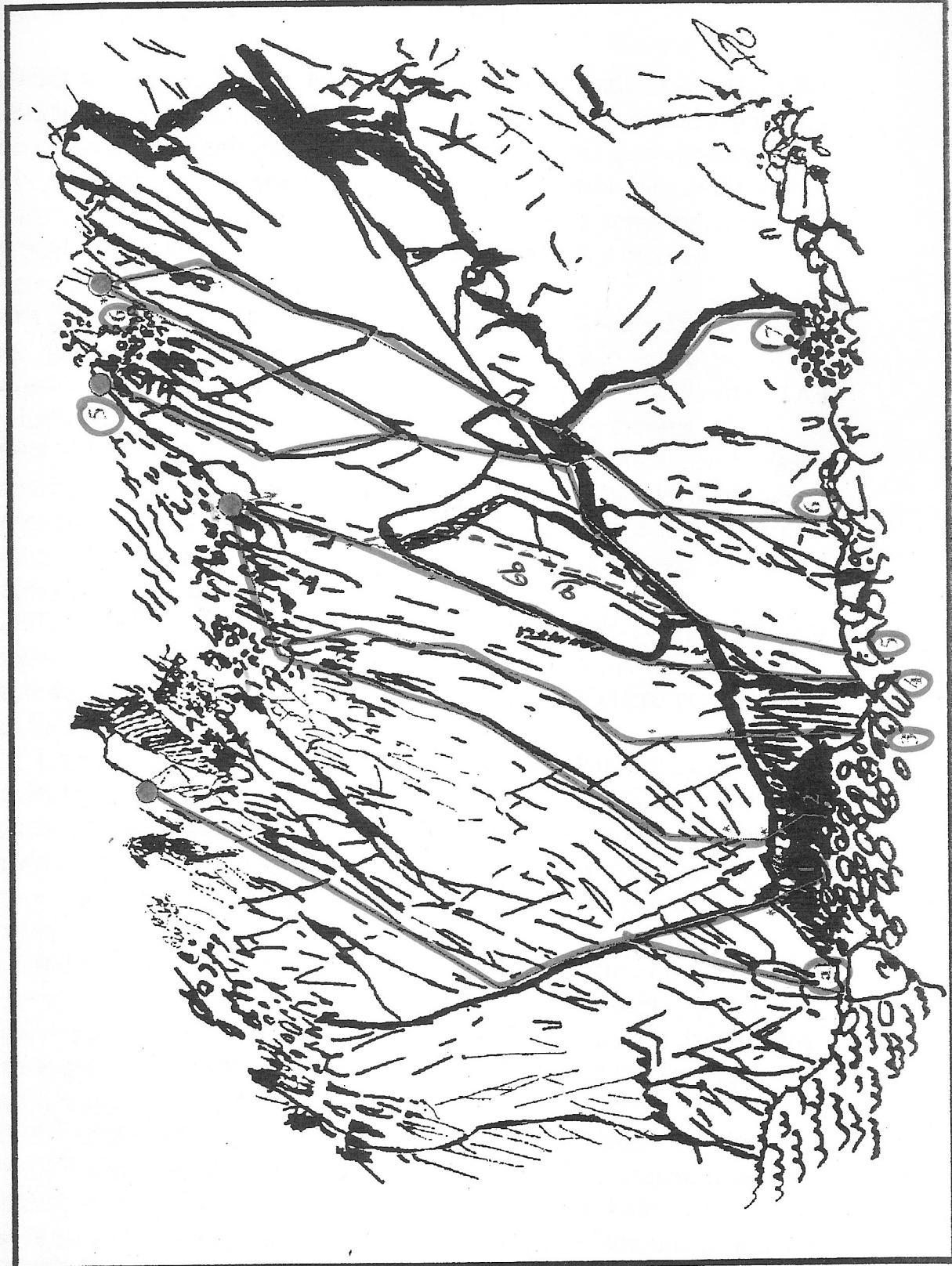
- 1- Destrepar a placa pouco inclinada (II) situada no vértice final da baía e descer através do caos de blocos até à base do sector LOBO MAU.
- 2- Continuar pela margem esquerda da baía até ao seu final, junto ao sector: PROMONTÓRIO, onde avistaremos facilmente alguns relés equipados.

Ainda para o LOBO MAU podemos tomar um pequeno trilho (imediatamente antes de alcançar o topo do PROMONTÓRIO) que nos leva a uma instalação de rappel (30 metros. Atenção ao final da corda!) que nos permite aceder à Baía.

20 minutos.



Baía das Quatro Pedras - LOBO MAU



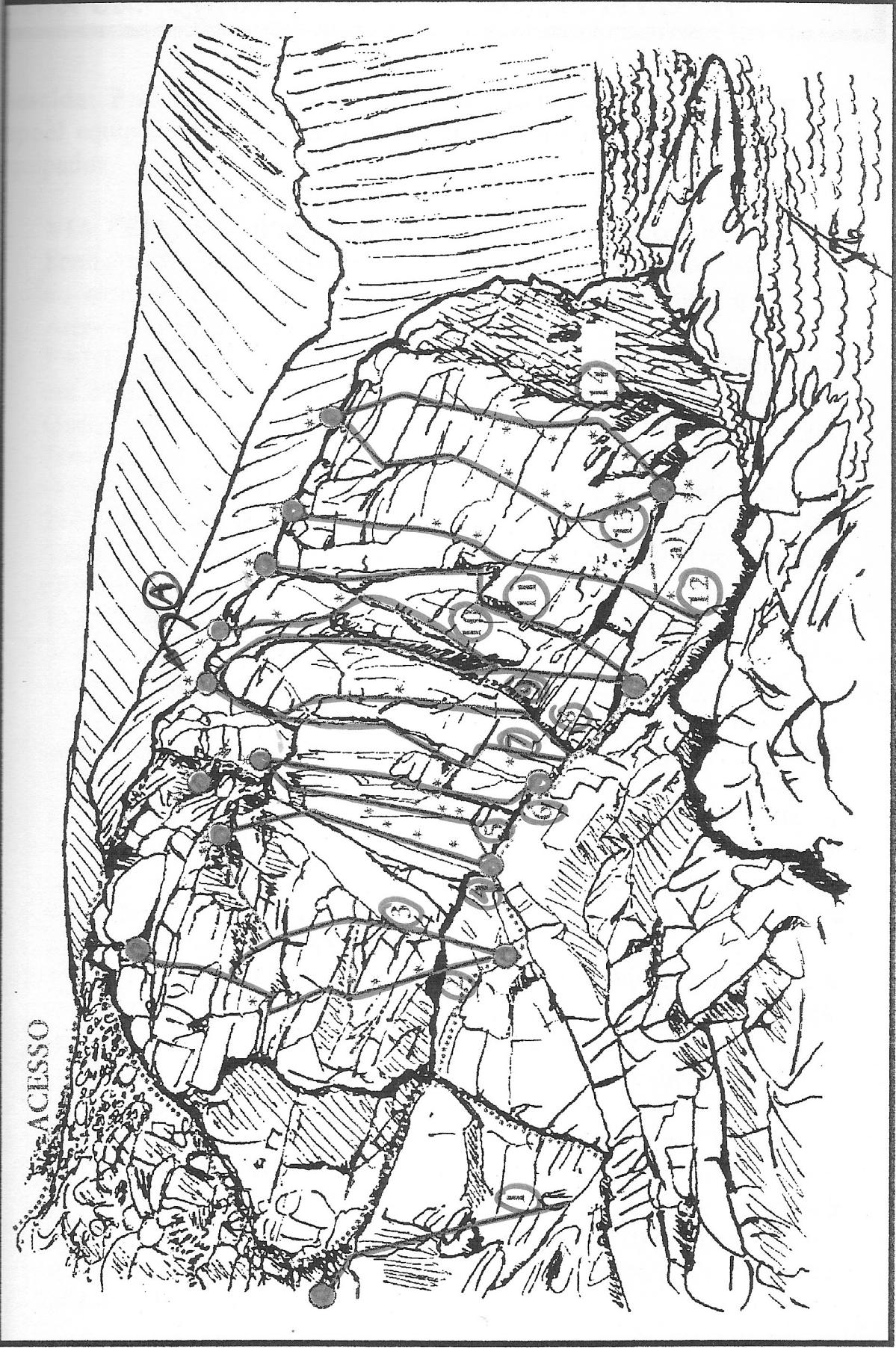
Baía das Quatro Pedras - LOBO MAU

Descida: Em rappel desde o top da via 4 (30 mts).

1. LOBO MAU: 6a. 40 mts. Paulo Roxo + Vasco Candeias em 10/04/99. Entrada por um diedro negro (por vezes húmido), seguido por uma breve passagem ligeiramente extra-prumada (crux) que converge para uma marcada fissura em diagonal para a esquerda. Sensivelmente a meio de toda a longitude da fissura entrar na placa semi-tombada e, na vertical, seguir até ao topo. Uma protecção. Friends e bicoins.
a) Variante em IV+ (maré vazia).
2. PORQUE É QUE TENS OS OLHOS TÃO GRANDES?: 6b. 35 mts. Paulo Roxo + Vitor Viana em 9/05/99. Início em extra-prumo equipado. Placa técnica e fissura em diagonal para a direita. Três protecções + top (correspondente à via 4!). Friends e bicoins.
3. PORQUE ESTOU A CAGAR!: 6b+. 35 mts. Paulo roxo + Vasco Candeias em 10/04/99. Entrada fácil por placa fissurada. Ultrapassar um pequeno tecto e continuar em placa até encontrar a fissura técnica vertical. Duas protecções + top (correspondente à via 4!). Friends e bicoins.
4. CAPUCHINHO VERMELHO: 6c+. 30 mts. Paulo Roxo + Manuel Valério em 3/04/99. Marcado diedro a meio da parede (lastra central). Placa de acesso ao diedro difícil e técnica (crux). Quatro protecções + top. Friends e bicoins.
5. FUI LAVAR A CONA AO RIO: 6a+. 35 mts. Paulo Roxo + Vasco Candeias em 10/04/99. Início pelo diedro formado pelo lado direito da grande lastra central da parede. Sensivelmente a meio do diedro convergir para a direita até atingir uma fissura que se dirige de novo para a esquerda, na diagonal. Atenção ao estado da rocha! Friends e bicoins.
6. FLORESTA NEGRA: V+. 35 mts. Paulo Roxo + Ricardo Quintas em 19/04/99. Começo por uma fissura vertical que intercepta, no cimo, a via 5. Abandonar a referida via no ponto de bifurcação das duas fendas, tomando a fenda vertical. Atenção ao estado da rocha! Top equipado (uma plaquete!). Friends e bicoins.
7. SALADA DE AVÓ: 6a. 35 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 24/04/99. Esta via ultrapassa os tectos em forma de escada invertida. Saltando um pequeno nicho vertical (atenção à rocha!) alcançamos uma fissura que se prolonga até ao topo. Top equipado (comum com a via 6). Friends e bicoins.

a) Minimalista : 6b

Baía das Quatro Pedras - PROMONTÓRIO



Baía das Quatro Pedras - PROMONTÓRIO

Descida: Pelo trilho de acesso até à base (um pouco exposto!) ou pelo rappel equipado no topo da falésia. Quase todos os top's das vias estão equipados.

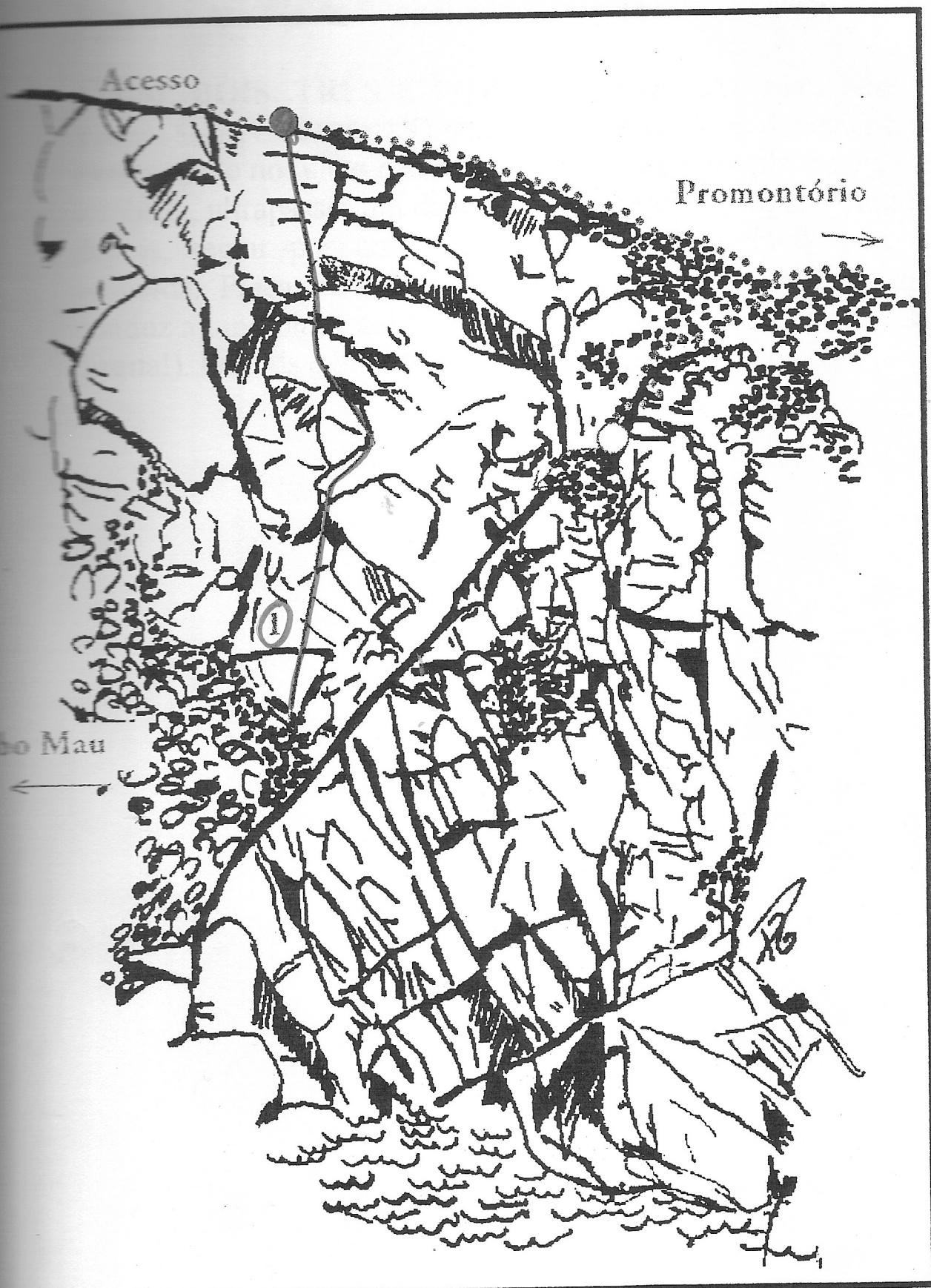
1. **VIA FEIA:** 6b. 10 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 29/05/99. Fenda/diedro ligeiramente extra-prumada a partir do meio. Está situada no extremo esquerdo da parede (atraactiva desde o cimo da via 2). Atenção ao estado da rocha! Friends.
2. **FALTA-ME O MARTELO!:** 6b+. 20 mts. Equipada por Paulo Roxo em 28/03/99. Via técnica extra-prumada no inicio e nos metros finais. Quatro protecções intermédias (Top em grande bloco-fita larga!). Friends.
3. **O DIA DA BATERIA:** 6a+. 15 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 21/02/99. Extra-prumo por sucessão de blocos com bons "aplats". Saída em travessia para a direita. Protecção delicada! Top equipado. Friends.
4. **TITÂNICA:** 6b+. 15 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 28/02/99. Incómoda fissura em diagonal para a direita. Saída a direito por fenda com boas presas (algo escondidas!). Três protecções + top. Friends.
5. **INOMINATTA:** 7a. 15 mts. Equipada por Paulo Roxo em 2/05/99. Via de placa acompanhada por ligeira fissura cega. Quatro protecções + top. Micro friends eventuais, para a saída.
6. **O DIA DA BESTA:** 6c. 15 mts. Paulo Roxo + Vitor Viana em 20/12/98. Entrada por um diedro desequilibrante até ao tecto que se contorna pela esquerda. A parte final está constituída por uma fissura de continuídeade de entalamento de mãos e presas "aplat". Uma protecção + top. Friends e bicoins.
7. **SANGUE INTOXICADO:** 6b+. 20 mts. Vitor Viana + Paulo Roxo em 20/12/98. Entrada por um diedro difícil e estranho, de protecção delicada. Ultrapassar o extra-prumo situado à direita de um tecto por uns blocos entalados (atenção!). Saída pelo evidente diedro da direita. Uma protecção + top. Friends.
8. **À PRIMEIRA DÓI MAIS:** 6a+. 20 mts. Paulo Roxo + Vitor Viana em 13/12/98. Início extra-prumado mas fácil, através de uma sucessão de blocos. Fissura em diedro vertical até um passo difícil (crux) situado à direita de um bloco apoiado (que barra o caminho) seguindo por um segundo diedro. Saída em comum com a via 7. Uma protecção + top. Friends e bicoins.

9. PIRATARIA DESPORTIVA: V+. 20 mts. Vitor Viana + Paulo Roxo em 13/12/98. Inicio em placa com fendas horizontais até atingir um evidente diedro encaixado e vertical (quase extra-prumado) que se segue até ao seu final. Top equipado. Friends e bicoins.
10. POSEIDON: 6c. 25 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 24/01/99. Entrada em comum com a via 9. Abandonar a anterior via por uma fina fissura para a direita. Continuar em travessia para a direita até ao top de um bloco (situado imediatamente antes do diedro de saída da via 11). Desde aqui convergir para a esquerda, por um passo atlético e aéreo. Saída vertical em placa técnica de aderência (crux). Duas protecções + top (uma plaquete). Friends e bicoins.
11. ISTO NÃO É UM 6a: V. 30 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 13/12/98. Evidente lastra que cruza toda a parede para a direita até alcançar um evidente diedro. Top equipado. Friends e bicoins.
12. O BURGUÊS PÉ DESCALÇO: 6a+. 30 mts. Equipado por Vitor Viana + João Dinis em 2/05/99. Via de placa que colhe a direito a linha mais comprida e rectilínea da parede. O inicio desde o seu ponto mais baixo só é fazível com a maré vazia! Cinco protecções + top. Friends para o final.
13. N.A.T.O. (NEW AMERICAN TERRORIST ORGANIZATION): 6b+. 20 mts. Equipada por Paulo Roxo em 3/04/99. Acesso pela travessia: a). Via de placa com passos técnicos de aderência e equilibrio. Quatro protecções + reuniões. Friends para o final.
14. O MAR É MOLE: 6c. 20 mts. Equipada por Francisco Ataíde + Paulo Roxo em 2/02/99. Acesso pela travessia: a). Inicio pelo extra-prumo sobre o mar situado à direita da reunião. Passos de placa com pequenas fissuras cegas. Cinco protecções + reuniões. Friends para a saída.

a) Acesso ás vias 13 e 14: IV.

Ⓐ Placa Atrás: 7a (?) equipado

Baía das Quatro Pedras - RAPPEL



Baía das Quatro Pedras - RAPPEL

Descida: Através do Rappel da acesso à baía.

1. UM, DOIS, TRÊS E FORÇA!: 6a. 40 mts. Paulo Roxo + Yolanda Safont em 29/05/99. O rappel de acesso à baía deposita-nos exactamente no inicio desta via. Entrada por uma placa negra e tombada, ultrapassar um diedro vertical (crux) e, alguns metros depois, seguir por uma fissura cortante, mas fácil, para a esquerda. Placa fácil até um pequeno ressalto vertical que conduz a uma placa delicada (evitar os blocos decompostos da direita!). Friends e bicoins.