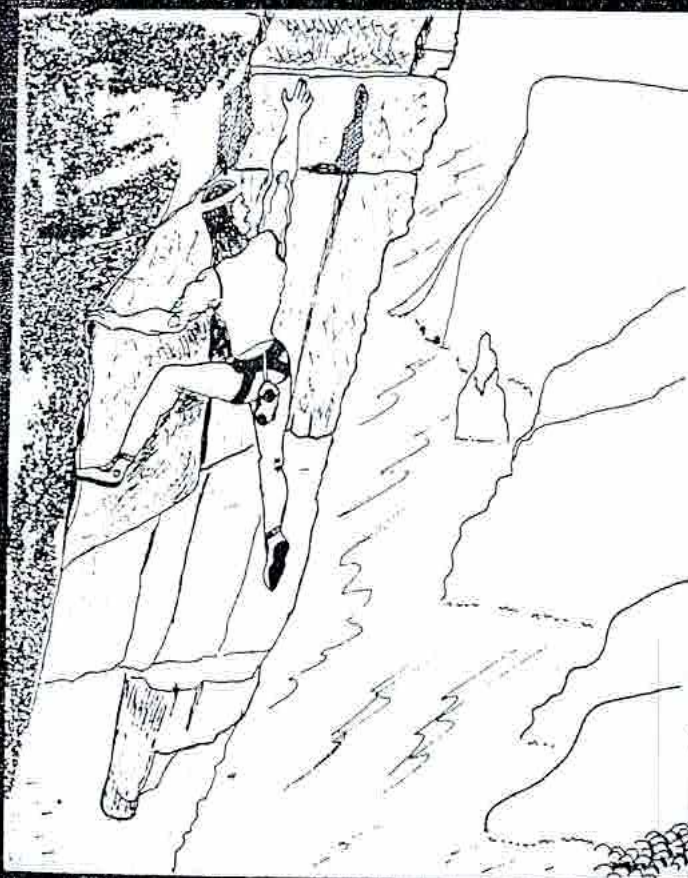


# ITINERARIOS DE ESCALADA



PRAIA  
DA  
URSA

Elaborado

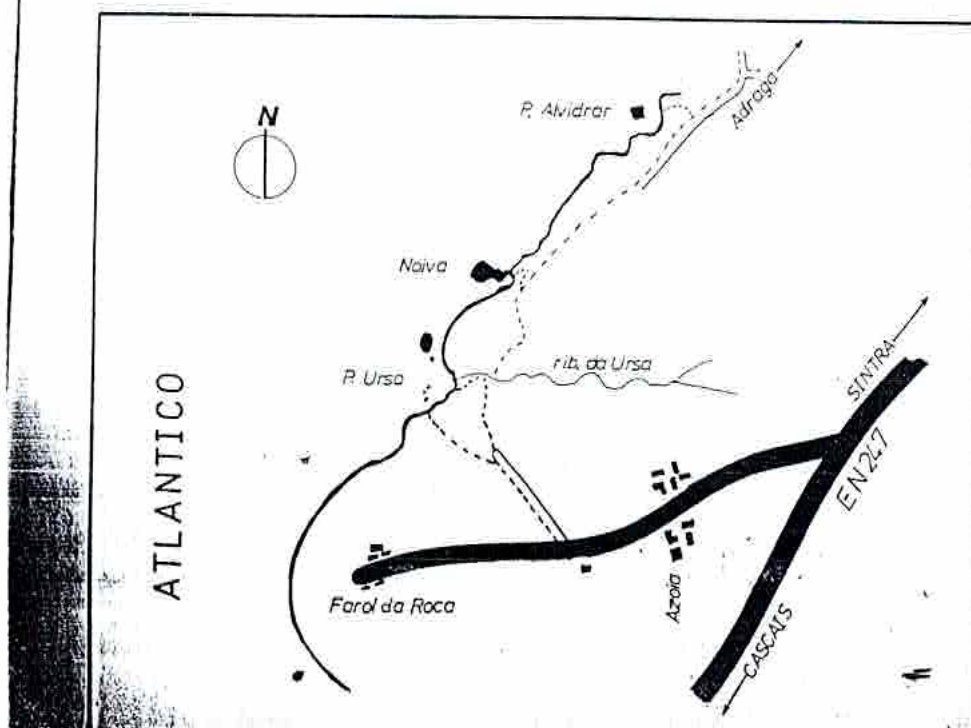
por: CABREIRA

### -Acesso-

Por estrada alcatroada desde Cascais ou Sintra, existem carreiras da RN partindo destas Vilas para o Cabo da Roca, entra-se no desvio para o Cabo, passada a aldeia da Azoia, uma tabuleta assinala o caminho de terra batida que leva ao alto da falésia da praia da Ursa. Este caminho termina num amplo terreiro, depois há que continuar por um dos dois sinuosos carreiros que descem para a praia.

Partindo da praia é possível caminhando à beira mar alcançar todos os penedos, excepto a Pedra de Alvidrar. Existem também carreiros desde o alto da falésia que levam ao alto de cada uma destas pedras.

É preciso ter em atenção que o acesso à Ursa e à Pedra de Alvidrar é cortado na enchente.

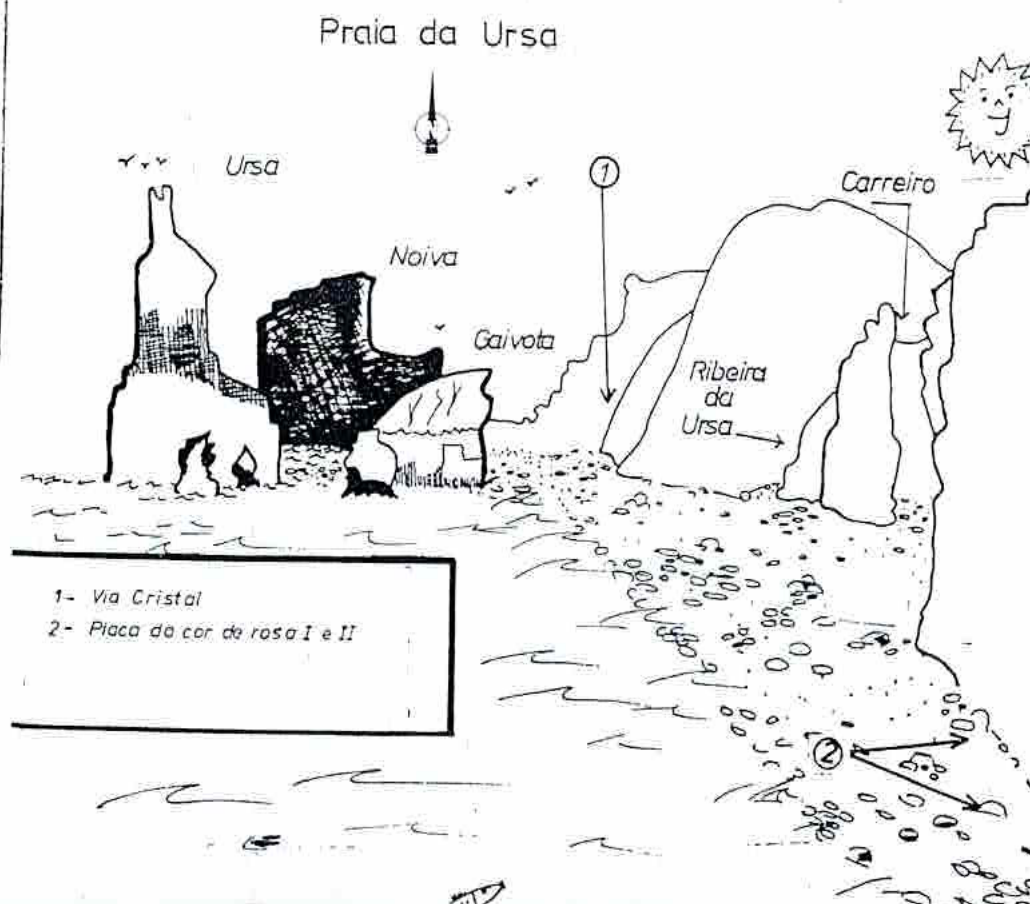


A paisagem é bela e agreste, as falésias e os penedos convidam à escalada, claro e um bom mergulho no Atlântico, depois dum dia de esforço e emoção.

Há que ter em atenção as particularidades do clima local, a praia está sujeita às rajadas de vento NO, o que no inverno torna as condições de escalada muito desagradáveis, há também que contar, nesta época, com os dias de nevoeiro. No verão ao contrário o sol é abrasador.

A rocha, mais abundante é o granito, infelizmente muito alterada, pela proximidade do mar, há também calcário, em menor percentagem.

O Serviço Geográfico Cadastral, tem publicadas as cartas topográficas da zona, na escala de 1:10000 o pormenor fornecido por esta escala não necessita palavras.



## MATERIAL

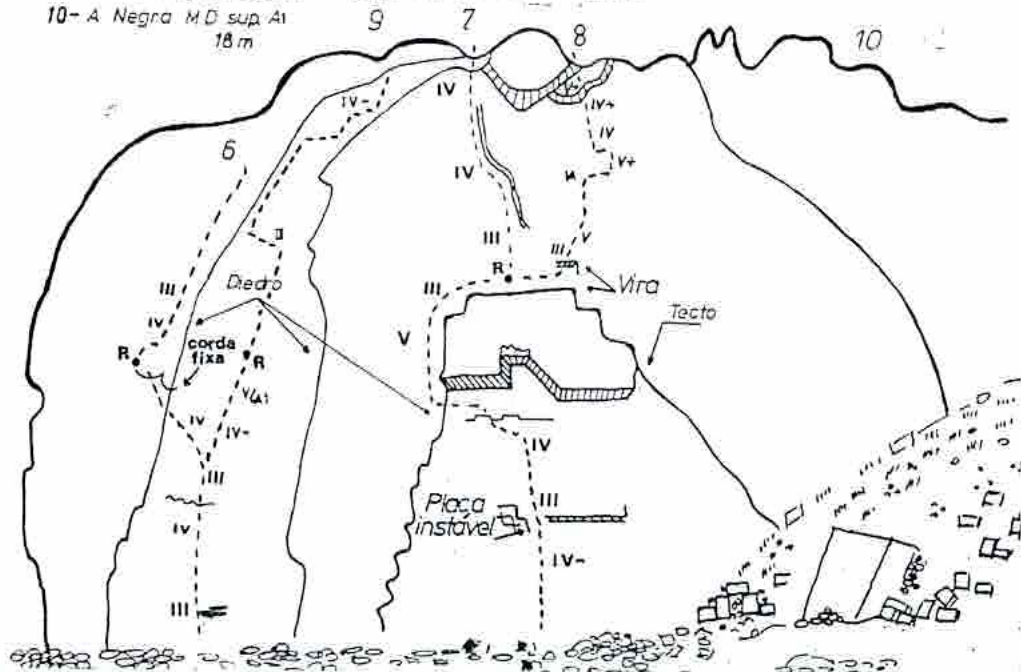
No que respeita à corda é aconselhável usar uma bicolor de 70 m, para as vias com rapel, para as outras uma corda simples de 40 m é o suficiente.

Devido há má qualidade da rocha, os pitons oferecem maior segurança que os entaladores. O uso de anéis de sangle em blocos ou pontes de rocha é também problemático na maioria destas vias.

É costume no nosso país confiar-se cegamente nos pitons e cordelatas deixados para o rapel por cordas anteriores, aconselho aqui cada cordada a renovar os anéis de rapel e substituir os pitons mais deteriorados. É mais acertado gastar dinheiro em equipamento, que numa "última viagem".

O número de quinquilharia a levar fica ao cuidado de cada um, conforme a experiência vos aconselhar.

- 6- Cor de Rosa I AD sup. 50 m (rocha em mau estado)
- 7- Cor de Rosa II D 60 m não se utiliza esta via.
- 8- Variante de saída MD 30 m mau estado a rocha
- 9- Atlantico MD inf. 30 m mau estado a tecto rocha
- 10- A Negra MD sup. A1 18 m





---

Este guia foi feito sem preciosismos ou pretensões, pretende apenas preencher um espaço no vazio que impera no nosso país, neste campo.

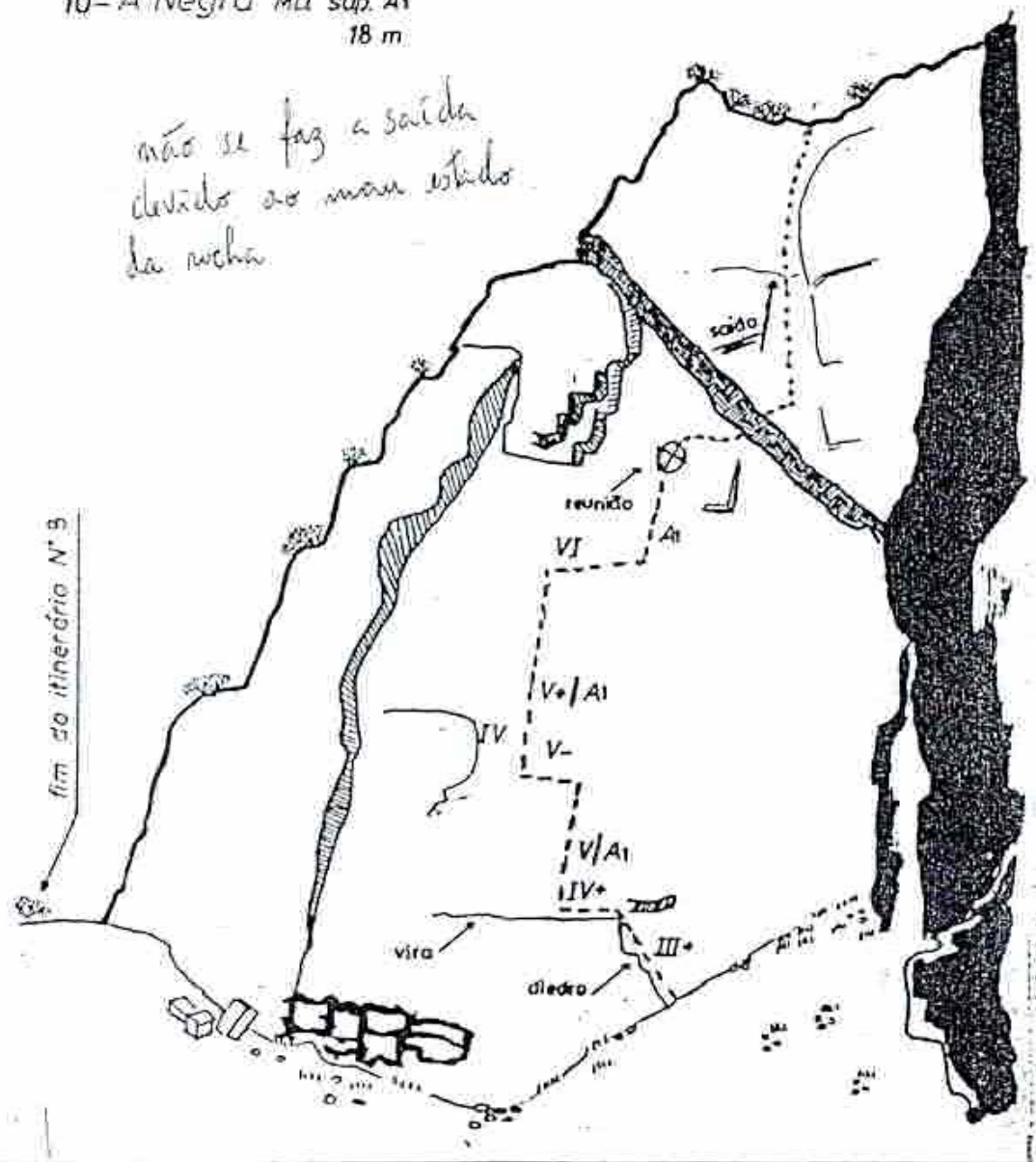
Limito-me a dar a descrição sumária das vias e alguns conselhos, no que respeita ao material necessário. Deliberadamente, não fiz a cronologia das vias pois tornaria este guia muito extenso e trabalhoso.

Existem outros itinerários, além dos aqui descritos, porém, não são frequentados devido ao perigoso estado da rocha.

---

10- A Negra MA sup. A1  
18 m

*não se faz a saída  
devido ao mau estado  
da rocha.*



### Vias à Pedra da Gaivota

#### 1-AD.inf.35m

A via tem início no diedro da face este, no cimo do qual se faz reunião, crusa depois toda a face sul (nova reun.), para terminar pela fácil face oeste. A rocha é calcáreo, desagregado na face sul. A rocha presta-se ao uso de entaladores, o rapel está equipado com pitons, levar cordeletas para substituir as existentes.

#### 2-AD.sup.25m

A via decorre pela face norte, tem início numa visível fissura vertical, segue depois pelo terreno mais lógico até à fissura terminal. Rocha em ótimo estado, muito aderente.

#### 3-D.sup.25m

Supera-se no início uma vertical e difícil placa, situada dois metros à direita da via anterior, superações de V, finalizada a placa une-se com o itinerário anterior.

#### 4-AD.sup.30m

Inicia-se a escalada à direita do visível diedro e depois de se superarem alguns pequenos diedros em vi, entra-se numa placa onde se encontra fixo um piton, depois crusa-se à esquerda evitando os tectos de rocha instável. Faz-se reunião na plataforma da face sul, supera-se em seguida uma vertical e podre, placa, A<sup>1</sup> atingindo-se o cume por um diedro de III<sup>1</sup>.

É também possível sair pela via da face norte atravessando a primeira placa para a direita.

Os itinerários, 5a5\*, pela sua lógica de traçado e falta de dificuldade, não necessitam apresentação. Os penedos situam-se no mar, em frente à placa cor de rosa, as vias têm a orientação, este, só são acessíveis na maré baixa. Ambos os penedos têm possibilidades de escalada pelo sul.

#### 6-AD.sup.50m

A via decorre na característica placa de granito rosado, situada quase no extremo sul da praia. Rocha de qualidade delicada. A reunião está equipada, no final da corda fixa, sobre uma pequena plataforma ao lado de um arbusto.

Não é aconselhável o uso de entaladores.

#### 7-D.60m

Situada na placa ao lado da via anterior, localiza-se pelos dois visíveis tectos. Rocha delicada. A via está equipada até à reunião, bastando levar dois pitons para a tirada seguinte.

#### 8-MD.30m, desde a reunião.

A variante ao segundo tecto, é uma escalada difícil de grande ambiente. Encontra-se equipada.

#### 9-MD.60m

Tem os primeiros quinze metros em comum com a cor de rosa I para, depois, seguir um traçado mais directo para o cume. A reunião é em estribos e tem um piton, mas é necessário equipá-la com mais. É uma escalada muito difícil com passos muito fortes.

Encontra-se presentemente desequipada, excepto o piton da reunião. Não úteis knif-blades.



10-MD.sup. A'18m, até à reunião.

Pode encadear-se esta via com as cor de rosa, para o que basta, terminadas estas, descer pelo trilho que leva à base da negra. A via encontra-se equipada até à reunião, esta é feita sobre estribos. Pode depois rapelar-se da reunião ou, seguir até ao cimo por terreno de IV, em rocha de qualidade delicada.

#### Vias à Pedra da Noiva

11-D.inf., 100m

A Noiva é o penedo que maior altura atinge, nesta zona da costa, a sua figura imponente atrai a nossa "veia de trepadeiras". Infelizmente, a rocha encontra-se desagregada em todas as faces. O itinerário original tem início na face este por terreno fácil, poucos metros depois encontra-se uma rampa que leva à face sul, atravessa-se até esgotar a corda, fazendo-se duas reuniões até atingir a "perna", aí a escalada entra na vertical, a rocha melhora de aspecto e fazem-se algumas suportes difíceis. Os iten. 12, 13, 14, são variantes recentes a esta via.

A descida faz-se em rapel pela face este, equipada para tal. Para a escalada 4 ou 5 pitons e o mesmo número de entaladores são suficientes.

Já foram escaladas as faces este (pela aresta esquerda), e a oeste, mas o estado da rocha não é o mais agradável.

#### Vias à Pedra da Urso

15-AD. 25m

Para efectuar esta via sobe-se primeiro pela escada fixa à parede este, para depois caminhando atingir a base dum pequeno diedro, pelo qual se ascende até alcançar a plataforma onde está montada a reunião. Atravessa-se depois para a face oeste que se crusa até outro diedro por onde se finaliza a via.

16-MD.inf. 80m

Subir pelo diedro da face este é uma das formas de iniciar a via directa da Urso, talvez a mais elegante. Atravessa-se depois a rampa de terra, até à base da torre, onde se reinicia a escalada na vertical, evitando as zonas desprumadas à esquerda. Se bem que as presas são abundantes em todas as passagens, o estado da rocha inspira cuidado.

Pode ascender-se também pela face oeste, iniciando-se a escalada numa chaminé com blocos entalados, mas é uma via pouco frequentada.

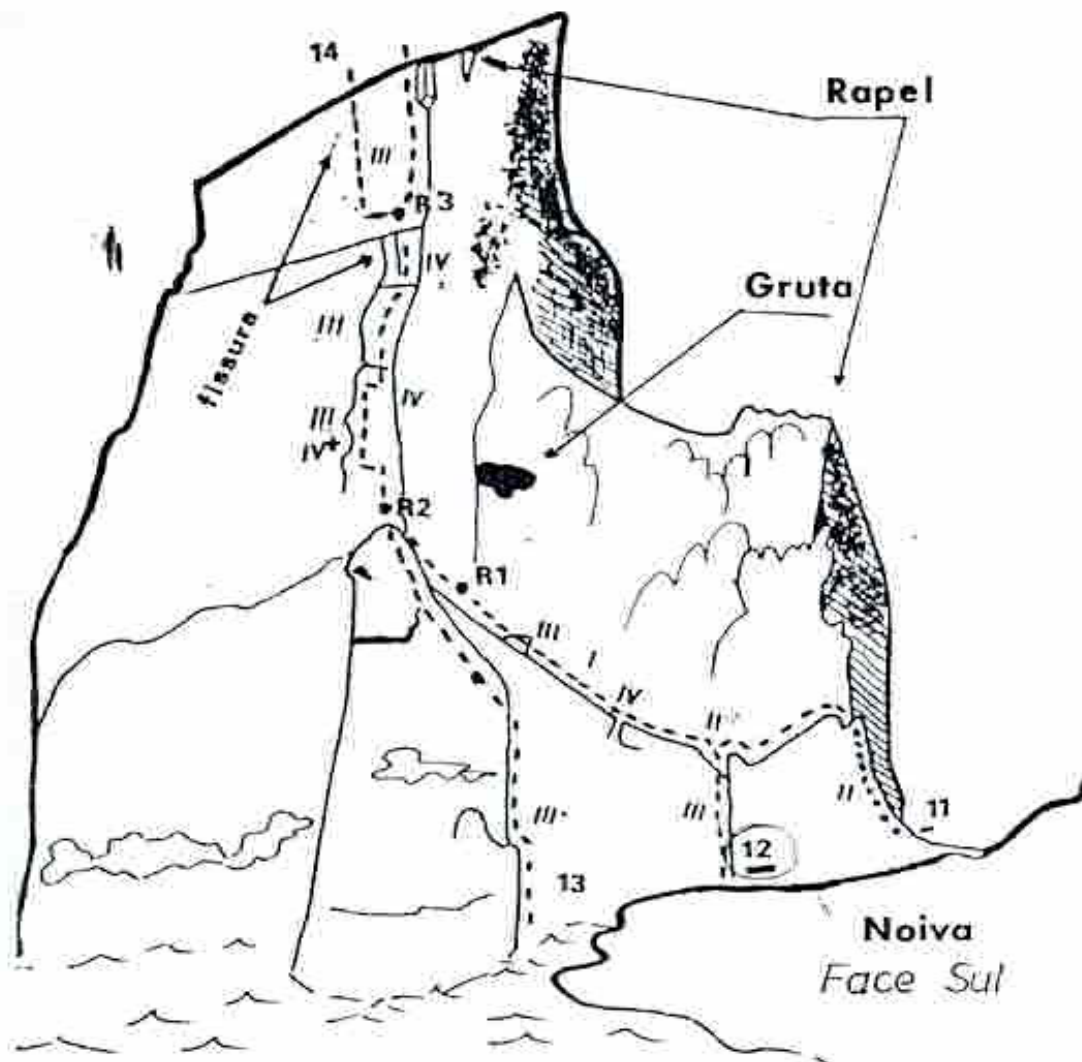
17-D.inf. 70m

Esta via é a única à pedra de Alvidrar e desde a sua abertura, ainda não conta nenhuma repetição, por isso apesar de se encontrar bastante longe da Urso, não quis deixar de a descrever. O traçado é pouco directo devido ao mau estado da rocha, a via está desequipada há no entanto um pitom bem colocado no segundo diedro. Para o rapel, passa-se um anel de cordeleta em redor do bloco final, podem depois destrepar-se os últimos metros, até à base.

18-AD.sup. 40m

A via do cristal, localiza-se em frente à face este da Gai-vota, é uma placa de cor cinzento claro, a sua primeira metade escala-se por aderência, seguindo-se depois até ao final por superação de blocos e fissuras. A descida faz-se por um carreiro que liga o topo, à praia.





11- Via normal D. inf. 100 m

12, 13- Variantes de entrada

4- Variante de saída

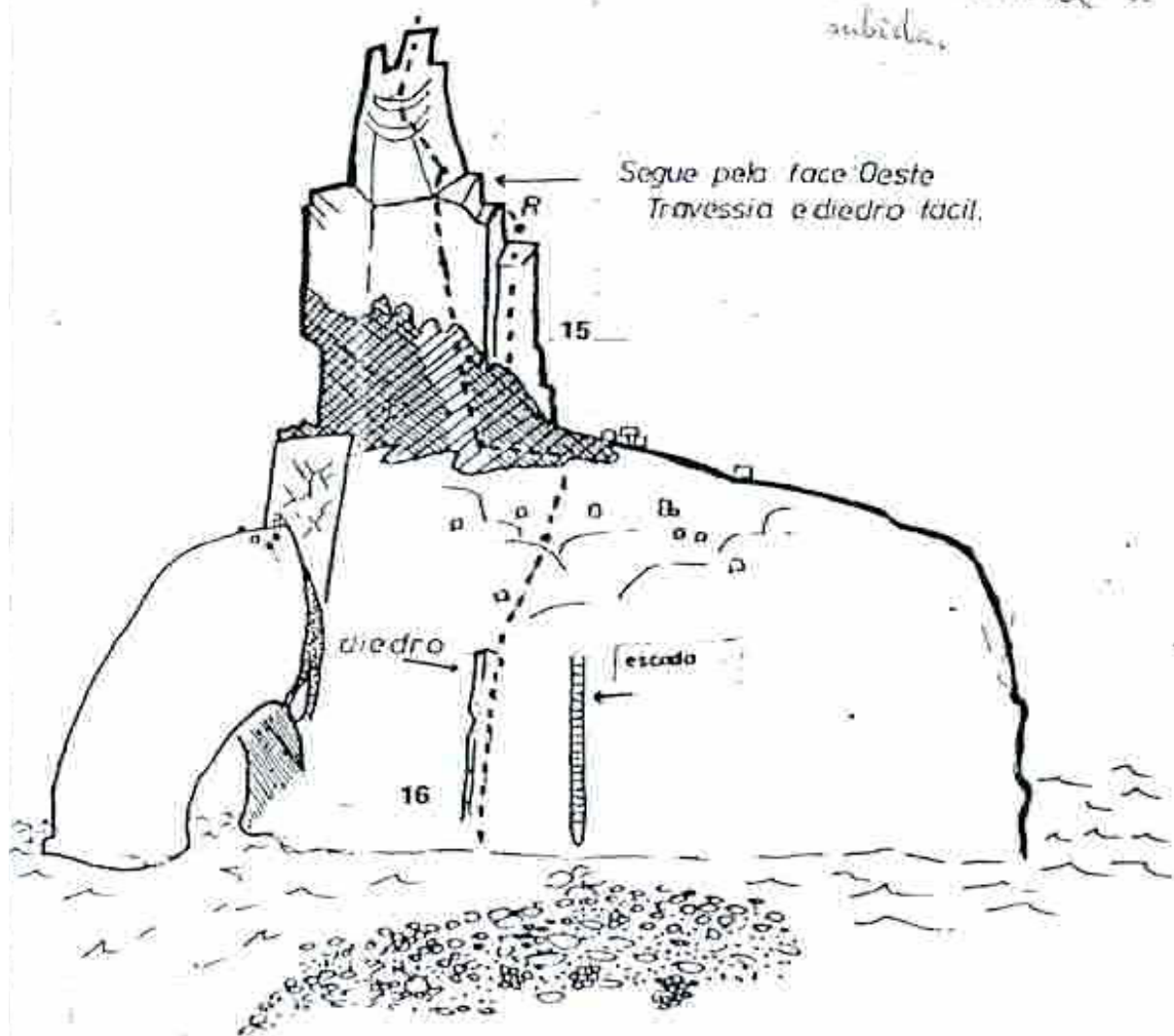
Atualmente segue-se o percurso  
Nº 12. Atenção nos sinais no  
rapel, verifique o seu estado, ou  
a substituição.

## Ursa Face Este

15 - Via normal AD 25 m

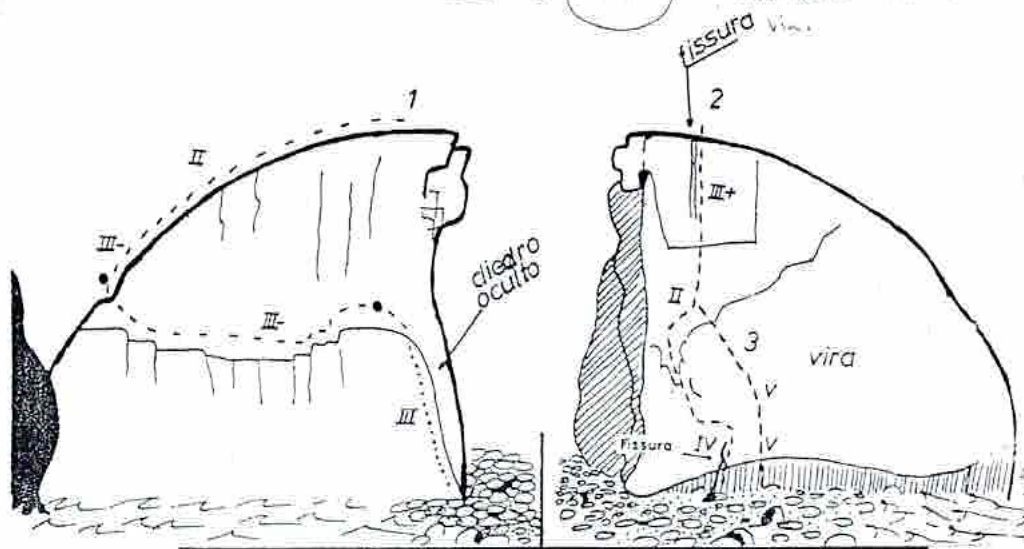
16 - Directa da Ursa MD int. 80 m

Atenção: a rocha está  
a deteriorar-se.  
por duas vias.  
Não aconselhamos a  
subida.



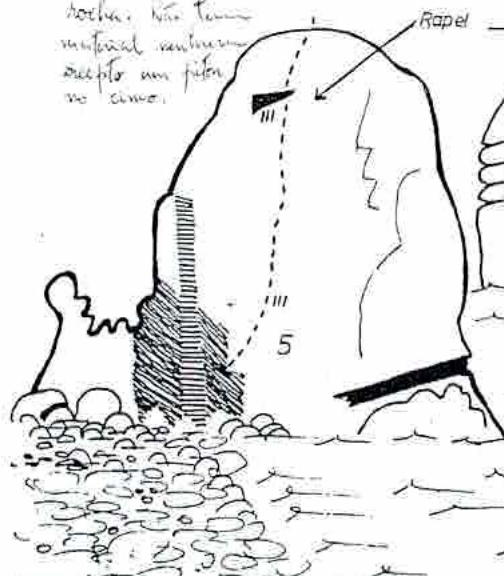
Gaivota  
Fases  
SUL e NORTE

- Actualmente só a parte Norte (2) é que se sobe mais existe material na vira.



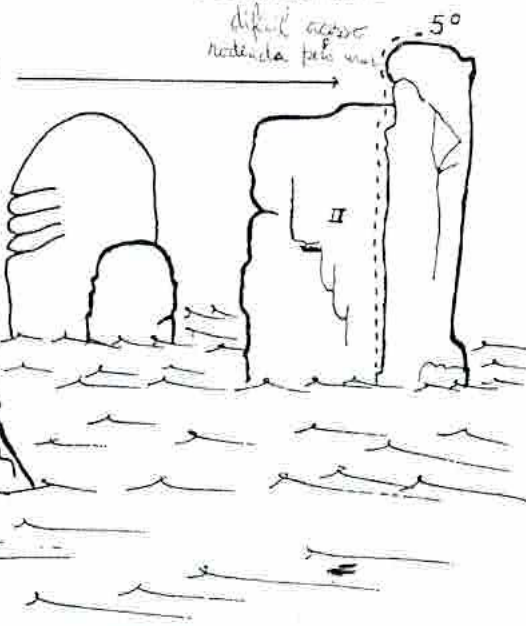
Pedra do Corvo

- Atenção ao estudo da rocha. Não tem material suficiente excepto um feto no cimo.

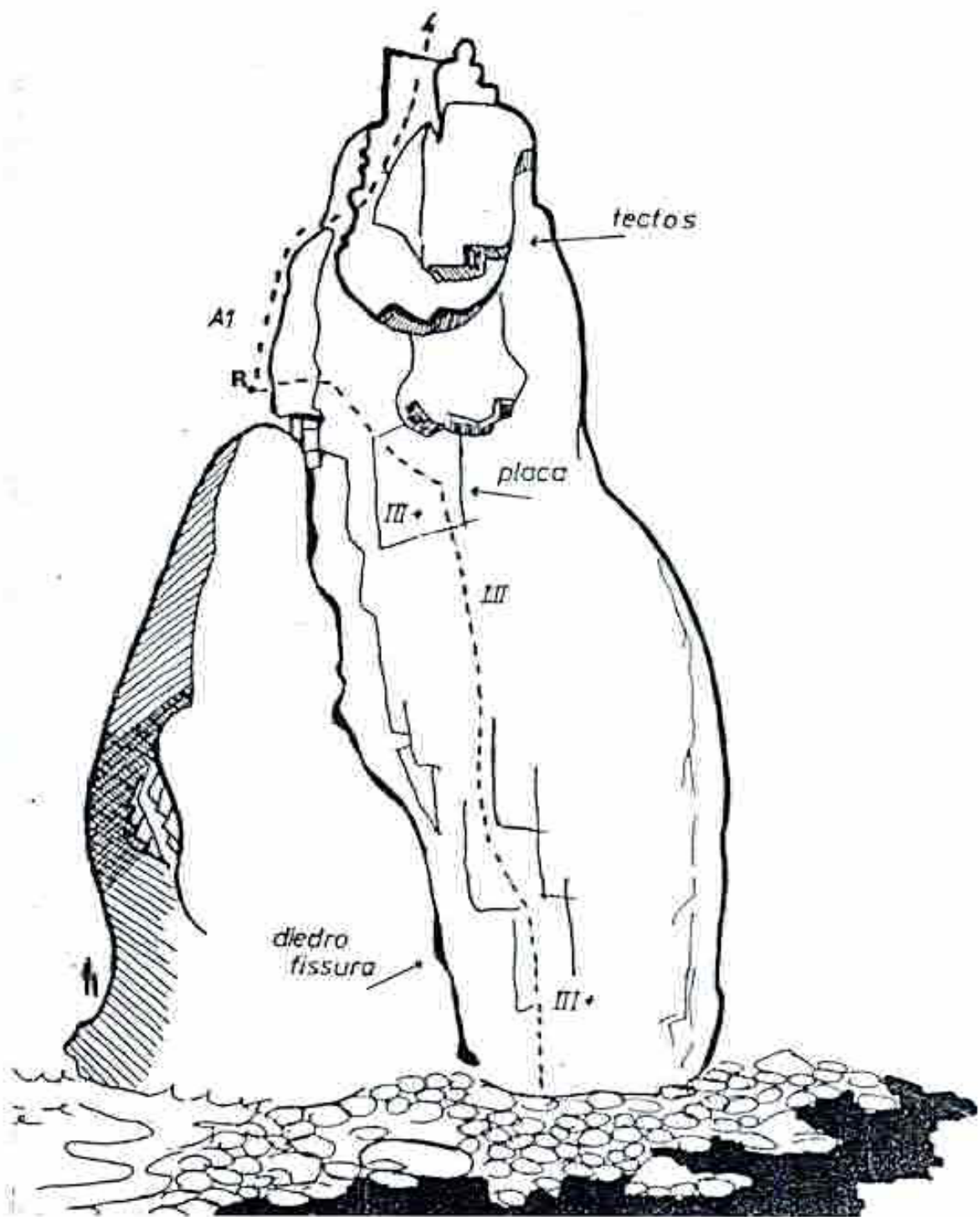


Pedra da Torre

difícil acesso rodeada pela maré



*Gaivota face Este*





# Pedra de Alvidrar

Faces E-SE

- Actualmente não se faz, devido ao estado da rocha, e ao acesso ser muito difícil, sobretudo pelo mar.

