
Anexo I

Definição das Modalidades

Contributos para a Carta de
Desporto da Natureza do Parque
Natural da Serra da Estrela

Segundo o Decreto-Lei nº108/2009 de 15 de Maio, as actividades de Desporto da Natureza, exclusivas das áreas protegidas são:

- a) *Passeios pedestres, expedições fotográficas, percursos interpretativos e actividades de observação de fauna e flora;*
- b) *Actividades de orientação;*
- c) *Actividades de teambuilding;*
- d) *Jogos populares;*
- e) *Montanhismo, escalada, actividades de neve, canyoning, coasteering, e espeleologia;*
- f) *Percursos de obstáculos com recurso a rapel, slide, pontes e similares;*
- g) *Paintball, tiro com arco, besta, zarabatana, carabina de pressão de ar e similares;*
- h) *Balonismo, asa delta sem motor, parapente e similares;*
- i) *Passeios de bicicleta (cicloturismo ou BTT), passeios de segway e em outros veículos não poluentes;*
- j) *Passeios equestres, passeios em atrelagens de tracção animal e similares;*
- l) *Passeios em veículos todo o terreno;*
- m) *Passeios de barco, com ou sem motor;*
- n) *Observação de cetáceos e outros animais marinhos;*
- o) *Vela, remo, canoagem e actividades náuticas similares;*
- p) *Surf, bodyboard, windsurf, kitesurf e actividades similares;*
- q) *Rafting, hidrospeed e actividades similares;*
- r) *Mergulho.*

Definição de todas as modalidades possíveis de praticar numa área protegida:

Definições e pictogramas do Desporto de Natureza.

Fonte: Textos - (Fraga, 2005); Pictogramas - (Arquivo do PNSE, 2012); (Correia, 2012) e elaboração própria.



«O **Pedestrianismo** é a actividade de percorrer distâncias a pé, de forma a desfrutar de tudo o que o rodeia a um ritmo tranquilo (...) o caminho não é um fim mas um meio, pelo que as rotas são habitualmente estabelecidas tendo em conta o interesse paisagístico, cultural ou histórico.»



«A **Orientação** é um desporto em que os praticantes visitam vários pontos de controlo, marcados num mapa, por uma ordem previamente definida. É o desafio de interpretar o mapa em movimento e escolher o melhor itinerário entre os pontos de controlo. (...) é um desafio para o corpo e para a mente.»



Jogos Populares muitas vezes também designados como jogos tradicionais devem contribuir para a dinamização e ocupação dos tempos livres, esta modalidade deve estar associada as artes e ofícios tradicionais bem como às feiras, festas e romarias.



☒ «O **Montanhismo** consiste em subir uma montanha utilizando diversas técnicas, consoante o percurso e os obstáculos vão surgindo. Assim, pode incluir o próprio pedestrianismo, a escalada, a orientação, ou mesmo o alpinismo. (...) exigindo boa forma física e conhecimentos técnicos específicos, por vezes só acessíveis a praticantes de alto nível.»



☒ A **Escalada** «consiste em chegar ao cimo de uma parede mais ou menos vertical utilizando apenas o próprio corpo para progredir, mas sempre com material de protecção (Cordas e outros Meios).» Nesta modalidade é usada muitas vezes a modalidade/ técnica Rapel, para que a descida seja realizada de uma forma segura.



☒ «O **Rapel** é uma actividade em que o participante desce uma parede rochosa mais ou menos vertical, suportado numa corda presa no topo, controlando assim a velocidade da descida.» É uma actividade que já tem várias variações e por isso pode ser efectuada independentemente, assim podemos só definir como uma descida vertical com corda ou cabo.

☒ O **Slide** «consiste em deslizar de um ponto elevado até ao nível do chão através de um cabo de aço; apenas as mãos estão seguras à roldana que efectua o deslizamento.»

☒ A **Ponte Himalaia** consiste em «percorrer a corda em pé apoiado em duas cordas ao mesmo nível, uma para cada mão; a terceira serve de apoio para os pés»

☒ O **PaintBall** «é um jogo de estratégia, trabalho de equipa e coordenação (...). Cada jogador encontra-se munido de um marcador (semelhante a uma arma) que dispara pequenas bolas que contêm tinta solúvel e biodegradável.»



☒ O **Tiro ao arco, Tiro com besta** «é a actividade que consiste em, com um arco ou uma besta, atingir o ponto mais central do alvo com uma flecha. Pode ser efectuada em zonas arborizadas, devendo o atirador deslocar-se no terreno entre cada uma das posições de tiro.»

☒ **Zarabatana**, «é uma arma que consiste num longo tubo, pelo qual são sopradas pequenas setas ou dardos com vista a atingir o mais central do alvo.»

☒ **Carabina de pressão de ar**, «é o termo utilizado para denominar armas que não usam cartuchos explosivos, é impulsionado pela pressão do ar comprimido que se encontra num reservatório interno de ar comprimido.»



☒ A **Asa Delta sem Motor** «é uma aeronave fabricada com alumínio, fibra de carbono e tecido. O piloto voa deitado suspenso sob a aeronave que é dirigida pela deslocação do seu corpo (centro de gravidade) no interior do trapézio.»

☒ O **Parapente** «um derivado longínquo do pára-quedas, mas que parte já aberto de uma encosta e ganha altura sempre que encontra ar ascendente.»



✚ O **Balonismo** é uma modalidade que realiza passeios com balão, podendo esta ocorrer na vertente de voo cativo, em que o balão fica preso ao solo, ou de voo livre.



✚ Os **Passeios de Bicicleta ou BTT** podendo-se chamar também de Mountain Bike «compreende as actividades praticadas em bicicletas todo-o-terreno ou bicicletas de montanha, que, como o próprio nome indica, possibilitam percursos em bicicleta por terrenos mais acidentados ou fora de estrada, o que, na natureza, pode possibilitar percursos mais interessantes e inesperados.»



✚ A **Actividade Equestre** entende-se como uma actividade que realiza «passeios a cavalo sem fins competitivos, podendo ser guiados em percursos sinalizados ou não. (...) desde caminhos de montanha a itinerários por aldeias tradicionais. Os passeios organizados em montanha podem incluir a transposição de algumas barreiras naturais, como a travessia de rios com pouca profundidade ou subida e descida de montes, conferindo um maior grau de aventura à actividade.»



✚ Os **Passeios Todo do Terreno** «Devem respeitar os trilhos e a sinalização existente, bem como as limitações estabelecidas quanto ao número de actividades ou visitantes em relação a alguns locais e ou época do ano. Devem ainda ter como objectivo a divulgação dos valores naturais e culturais.»



✚ «A **Vela** é uma modalidade desportiva náutica, praticada em qualquer plano de água que reúna as dimensões e profundidade mínimas necessárias.» Existem vários tipos de prática a que se pretende, neste trabalho é a prática de lazer.



✚ «O **Remo** é uma modalidade desportiva de grupo, em que a deslocação da embarcação é motivada pela força sincronizada dos participantes por meio de remos.»



✚ «A **Canoagem** é um desporto que pode ser praticado em rios, mares e lagoas. Consiste na descida de cursos de água, mais ou menos agitados, usando para tal uma canoa ou um caiaque. (...) A diferença entre remar em águas lisas ou bravas é que (...) Quando praticada em águas calmas, a Canoagem é uma actividade ideal para os apreciadores de passeios tranquilos, que proporciona um contacto efectivo com a natureza ao longo do curso de água.»



✚ O **WindSurf** está enquadrado numa disciplina da vela: a Vela Ligeira. Assim «é a actividade de navegar de pé, através da utilização de uma prancha e de uma vela.»