

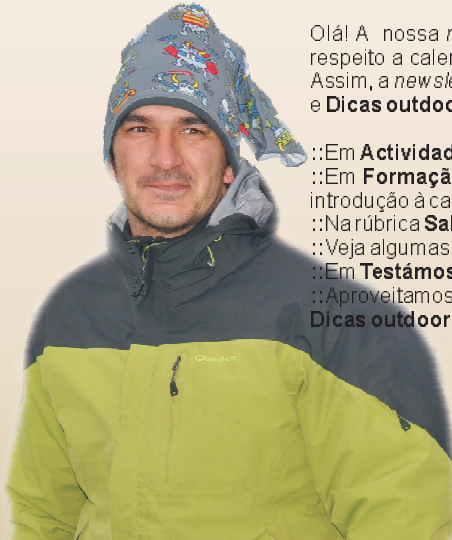
# Capitão Dureza

a aventura começa aqui...



## Notícias

### Novo formato da Newsletter Dureza



Olá! A nossa *newsletter* tem um novo formato. Para além das informações que comunicamos habitualmente e que dizem respeito a calendário de actividades e promoções, decidimos incluir algumas rubricas que poderão ser do vosso interesse. Assim, a *newsletter* passará a ter as seguintes secções: **Notícias, Actividades, Formação, Sabia que..., Partir..., Testámos e Dicas outdoor.**

- ::Em **Actividades** poderá ver as nossas propostas para a época, promoções e calendário de actividades previstas.
- ::Em **Formação** encontrará a possibilidade de melhorar suas competências a nível das actividades de ar livre. Cursos de introdução à canoagem, orientação, condução de todo-o-terreno entre outros, em que se poderá inscrever.
- ::Na rubrica **Sabia que...** damos a conhecer alguns aspectos da já longa existência da nossa empresa.
- ::Veja algumas fotos de locais ou actividades que nos fazem sonhar em viajar de novo em **Partir...**
- ::Em **Testámos** falamos de equipamento que tivemos a oportunidade de usar e que achamos útil para a aventura.
- ::Aproveitamos para dar pequenos conselhos que podem melhorar a qualidade do tempo que passa ao ar livre na rubrica **Dicas outdoor.**

O objectivo deste novo formato é podermos estar mais próximo dos nossos companheiros de aventura que sois todos vós.

Esperamos que valha a pena!

Vemo-nos por aí...

Rui Lopes

## Actividades

### Março - Actividades agendadas

Sáb 05 -	Promoção "Todos ao Paiva!"	Rafting	Rio Paiva apenas a 45€/pessoa
Dom 06 -	Promo "Carnaval no Paiva"	Rafting	Rio Paiva (inclui almoço/convívio) - 55 €/pessoa Durante o almoço será eleita a melhor máscara. Ao vencedor será devolvido o valor da actividade e oferecido um Voucher de Canyoning válido para duas pessoas)
Ter 08 -	Carnaval e Dia da Mulher	Rafting	Promoção - 45€/pessoa (mulheres pagam apenas 40€)
Sáb 12 -	"Rota dos moinhos"	Moto 4	Promoção - 30€/pessoa ½ dia (mín.3 pessoas) - saídas da nossa base (próx.Penacova)
Dom 13 -	Inverno no Rio Mondego	Canoagem	20€/pessoa (Inclui utilização de equipamento isotérmico)
19 e 20 -	Dia do pai-Lousã em família!	Moto 4/TT + Caminhadas	Dia do Pai com possibilidade de dormir numa casa das Aldeias de Xisto (opcional) Dia 12 - Passeio de Jipe e Moto4 ou Caminhada Rota dos Veados Dia 13 - Caminhada das Aldeias de Xisto Preços: 2 caminhadas ( Aldeias Serranas + Rota dos Veados) - 25€/pessoa    Caminhada Aldeias de Xisto + Moto 4/TT - 50€/pessoa    Moto 4/TT - 45€/pessoa    Caminhada das Aldeias de Xisto - 12,5€/pessoa 1 trekking 12,50€ - Aldeias Serranas    Crianças até aos 14 anos pagam 50%
Sáb 26 -	Descida do Vouga I	Canoagem	22€/pessoa (Inclui utilização de equipamento isotérmico).
Dom 27 -	Descida Vouga II	Canoagem	30€/pessoa (Inclui utilização de equipamento isotérmico+capacete). (25€/pessoa em embarcação de rafting)

O calendário pode sofrer alterações. Contacte-nos para confirmar a disponibilidade.

Quaisquer destas actividades (e não só) podem ser agendadas para outras datas desde que com um número mínimo de participantes.

Contacte-nos para obter informações sobre acções específicas para empresas.

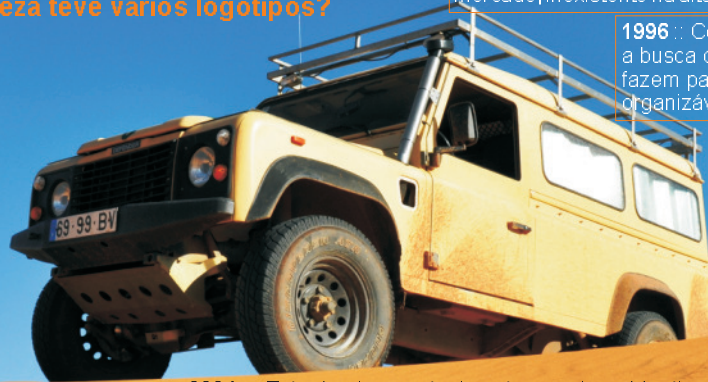
## Formação

### Acções agendadas

26 e 27	Introdução à Canoagem de Águas Bravas	Canoagem	<i>Workshop</i> de iniciação à Canoagem em Águas Bravas - 60€/pessoa com material próprio 15€/pessoa aluguer de material Com esta acção esperamos poder dotar os participantes com as noções e técnicas básicas para a evolução na navegação em águas bravas mais avançadas de pagaia e controlo do kayak. Equipamento, técnicas de pagaia, regras de segurança e início à navegação, serão os temas abordados teoricamente e na prática.
---------	---------------------------------------	----------	---

# Sabia que...

Desde o início, a Capitão Dureza teve vários logotipos?



**1994** :: No início foi o que apareceu. A dificuldade era arranjar mercado, inexistente na altura.

**1996** :: Com a chegada da Maria João, iniciámos a busca duma identidade. A água e a montanha fazem parte do logo como das actividades que organizávamos...

**2000** :: Tentámos estilizar mais o logo recorrendo a designers profissionais. Este foi o resultado. A montanha e a água ficaram.

**2001** :: Voltámos a usar o verde, simbolizando a natureza que sempre nos atraiu.

**2004** :: Este é o logo actualmente em vigor. Mantivemos o verde e chegou o camel numa alusão ao espírito de aventura bem presente no Camel Trophy.

A pata presta homenagem à Yuka, a mascote da Dureza que nos acompanhou nas actividades de 1995 até 2009, e representa também o "bicho" que o Homem nunca deixou de ser. Introduzimos a frase institucional "a aventura começa aqui..."



# Testámos...

...as botas de passeio em tempo frio ou neve **Quechua Weasy**.

Circulava pela loja à procura de qualquer coisa barata, e prática de calçar e descalçar para poder levar o cão a passear à rua em dias de chuva quando descobri as *Weasy*. A princípio pensei que fossem uns "matacões" pesados mas a realidade é que pesam pouco mais que uns Crocs e o baixo preço (apenas custam perto de 15€) ajudou na decisão!

**Opinião:** o fabricante reclama que, no limite, é possível suportar uma temperatura de -23º durante 30 minutos em repouso e num dos dias gélidos do início de Janeiro experimentei levá-las ao pinhal enquanto passeava o Rafa. São totalmente impermeáveis, pelo que o chão húmido não incomodou nem um pouco e o forro de pêlo sintético ajuda a manter o calor. A tracção é assegurada pela sola entalhada e são tão confortáveis e práticas que passaram a ser um dos artigos que tenho sempre à mão para quando o tempo não dá tréguas. Simples, confortáveis, muito práticas e baratas!



**Preço**

**Utilidade**

**Facilidade utilização**

**Veredicto**

Onde comprar: [www.decathlon.pt](http://www.decathlon.pt) Preço indicativo à data: 14,95€

# Dicas outdoor

**Como melhorar o conforto em actividades aquáticas.**

No Inverno os rios estão com o caudal necessário à prática de desportos aquáticos como o rafting e a canoagem. Fornecemos fatos e meias isotérmicos que ajudam a manter a temperatura ao limitarem a circulação da água sendo assim possível que a energia térmica que o nosso corpo liberta

aqueça a pequena quantidade de água entre o corpo e o fato. Uma maneira de ajudar a manter melhor o nosso calor corporal é usar por dentro do fato roupa térmica. As camisolas e calças térmicas (anteriormente designadas genericamente por *Lifas*) ajudam a reter o calor libertado pelo nosso corpo e a afastar a humidade da nossa pele. Vestuário de algodão é largamente desaconselhado.



Os *collants* (vulgarmente conhecidos por meias de vidro) desempenham bem essa função para além de facilitarem a tarefa de vestir o fato.

É boa prática ingerir previamente bastante água e uma alimentação rica em hidratos de carbono e fibras na véspera.

# Partir...



**Planalto de Reckam - Marrocos - Jan/2008**  
Rui Mota  
Anibal, Teresa, Sérgio, Muxima: Land Rover



O Planalto de Reckam percorre Marrocos desde o Norte até quase ao Erg Chebi, no Sul, sempre perto da fronteira com a Argélia, a uma altitude média de 2000 m. Esta região é muito pouco visitada por turistas e ao longo de várias centenas de quilómetros apenas nos cruzamos com nómadas ou pastores berberes. Ao longe, o Atlas com neve acompanha-nos durante toda esta parte da viagem.

# Na próxima Newsletter

**Dicas outdoor**

Explicamos as vantagens de vestir por camadas para manter a temperatura corporal.

# Testámos...

Um *gadget* útil para proteger o seu telemóvel do pó, da água e de impactos.

