

O PARQUE NACIONAL COMO NUNCA O CONHECEU

PENEDA MAG — GERÊS

6ª EDIÇÃO

“Escalada, um desporto
sem vertigens”

P. 6

Diário de Bordo
“Soajo, uma vila de
emoções”

P. 28



A BRAMA DO VEADO

Nº 6 2023 • 6,99€
OUT-DEZ
TRIMESTRAL



@jorgecostaphotography



CASA DO CONVENTO

history & nature

Arcos de Valdevez - Portugal



casadoconvento.pt



SUMÁRIO

Entrevista Carlos Araújo	6
Uma jornada de superação	12
Outono, um começo de ciclo	14
O Frenético outono dos bosques	20
As alterações climáticas	24
Momento Biofílico no PNPG	26
Diário de Bordo Soajo, uma vila de emoções	28
Pitões da Júnias, A terra com o "melhor pão do mundo"	34
Arte e Cultura	38

Detentora do órgão de
comunicação social

Morada

Telefone

NIF

E-mail

Diretor

Jornalista

Fotografia

Direção de arte

Design gráfico

Sede de redação

Nº de registo

Depósito legal

ISSN

Periodicidade

Tiragem

Impressão

Words & Company – Comunicação, Lda

Rua Dr. Cláudio Basto, nº 64, 4900–937, Viana do Castelo

963329592

516279890

words&company.comunicacao@gmail.com

José Domingos Ribeiro TE–787

Ana Leite

João Ferreira, Jorge Costa, Júlio Marquez

Serifa

Jorge Moreira, Rui Pedro Aguiam

Rua Ponte Velha 122 B, 1º Frente, 4970–272 Ribeirinho, Arcos de Valdevez

127806

501647/22

2795–5419

Trimestral

1500

Gráfica Diário do Minho

WORDS

— EST. & 2021 —

COMPANY



COMUNICAÇÃO

ESQUECE OS PROBLEMAS
DE COMUNICAÇÃO, FALA CONNOSCO!

— WORDSANDCO.PT —

COMUNICACAO@WORDSANDCO.PT ♦ +351 964 120 740* ♦ +351 963 329 592*

*chamada para rede móvel nacional



Um plano B para o Parque

Começamos pelo voltar. O esquilo vermelho regressou ao Parque Nacional Peneda–Gerês.

Na capa desta edição o destaque são os veados, que vivem durante o outono a época reprodutiva. É nesta estação que a brama ecoa pelos vales do Parque. Nesta altura os machos escolhem locais descampados e tentam dar nas vistas, berrando muito alto para chamar a atenção das fêmeas. Se acaso chamam a atenção de outros machos, medem-se forças e o que empurrar mais forte, sai vencedor. Nota curiosa. Durante esta período, os machos praticamente não se alimentam e podem perder até 40 por cento do seu peso. Toda a energia é canalizada para a reprodução.

Na prevenção registamos, no Momento Biofílico, a Merendera Montana, uma planta endémica da Península Ibérica, que escolhe viver em zonas de clareiras de matos, pastagens e bermas de caminhos.

Para recuperar nada melhor do que o Diário de Bordo, com o roteiro pelo Soajo e a visita a Pitões das Júnias, onde se prova o pão de centeio que ainda é confeccionado no forno comunitário.

Das muitas modalidades desportivas que se praticam pelo PNPG, a escalada é uma delas, e nesta edição conversamos com Carlos Araújo e Nelson Gonçalves, que encontraram uma nova forma de estar na vida com esta modalidade.

O equilíbrio entre Homem e Natureza manteve-se durante milhares de anos. Porém, os lamentos que “não há planeta B” ecoam cada vez mais. Nesta edição e nas próximas, a problemática das alterações climáticas passa a ter lugar de destaque. Vamos procurar perceber o impacto presente e futuro no território, começando com um artigo da professora Maria Amélia Martins-Loução, presidente da Sociedade Portuguesa de Ecologia, para que pelo menos se consiga aplicar um Plano B, que vá salvando o PNPG.

ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na interajuda, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.



#aguadofastio

Pura
por
Natureza

PURE BY NATURE



Entrevista
Carlos Araújo

Escalada, um desporto sem vertigens



UMA JORNADA DE SUPERAÇÃO

Nelson Gonçalves tem 28 anos, é natural do concelho de Caminha, no distrito de Viana do Castelo, e é um apaixonado por desportos de natureza. Foi na escalada que encontrou uma forma de estar na vida e de lutar diariamente contra os obstáculos físicos e psicológicos.

Como tudo começou...

Em 2016, aos 20 anos, Nelson era um militar muito ativo, amante da profissão. No mês de março, desse mesmo ano, foi-lhe diagnosticada Leucemia Linfoblástica Aguda. E a sua vida mudou. “A partir desse momento, tive que esquecer tudo do passado e dos planos de futuro, focando-me apenas no presente, e no meu bem-estar. Foi uma longa superação a nível físico, com muitos altos e baixos, face aos tratamentos a que estava sujeito, sendo que o desporto foi o meu ponto de fuga e o melhor tratamento que poderia ter para superar esta doença”, conta-nos.

A jornada de Nelson começou quando decidiu que o caminho só podia ser de superação. Com uma forte paixão pela prática desportiva de várias modalidades ligadas à natureza, onde a adrenalina estivesse sempre presente, rapidamente se apaixonou pela escalada. “Um dia quando me encontrava a explorar a linda Serra de Arga, pelos seus trilhos, deparei-me com uma parede vertical, devidamente equipada para a prática. Despertou-me de imediato a vontade de experimentar a escalada desportiva, encarando esta modalidade como um novo desafio, de superação individual”, explica. Desde caminhadas por trilhos de longas distância, a explorar os rios nas serras, através de canyoning, desporto que utiliza alguns métodos usados na escada, Nelson atreve-se a tudo!

Quando questionado sobre como surgiu esta paixão e o que representa a escalada no seu percurso, as respostas são simples e até nos deixa com vontade de experimentar esta modalidade:

“A escalada surge da vontade de viver cada dia ao máximo, experimentando desportos novos, após a longa recuperação a nível físico que tive que superar. O fascinante da escalada, é ser um desporto bastante criativo, de interação com a natureza, utilizando o que ela nos fornece para conseguir chegar até ao objetivo, que é o topo. É uma beleza, quando tornamos uma simples pedra que sempre existiu, um quebra-cabeças. Há uma constante interação entre a parede e o escalador e temos que usar a imaginação para criarmos um percurso vertical, observando cada detalhe, controlando o corpo com movimentos fluidos, existindo assim um sentimento de motivação e superação para alcançarmos o topo. Além disso, a escalada, é um ótimo treino para o meu conhecimento pessoal, colocando-me sempre à prova em cada subida que faço, mais especificamente, cada subida é chamada de via e cada via tem um grau de dificuldade, sendo sempre muito desafiante e interessante. Torno-me bem-sucedido dependendo do esforço a que estou realmente disposto a empregar para alcançar



Outono, um começo de ciclo

João Ferreira
Fotógrafo de Natureza





O Frenético outono dos bosques

Júlio Marquez

AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Para onde estamos a caminhar?

Será que estamos a fazer tudo o que é possível para travar o avanço das consequências das alterações climáticas que já se vão sentindo um pouco por toda a parte?

Para a revista Peneda–Gerês Mag interessa lançar o assunto partilhando os conhecimentos de investigadores, professores e cientistas que, melhor do que ninguém, estudam, trabalham e debatem constantemente este tema na busca incessante por respostas, por soluções para um futuro instável e também incerto, uma vez que estamos à beira do abismo no que toca às alterações climáticas.

A partir desta edição vamos lançar o desafio a várias personalidades ligadas a esta área para abordamos o tema e sensibilizarmos a população para a necessidade de que cada um de nós desempenha um papel fundamental na preservação dos ecossistemas, das espécies e da biodiversidade de todas as áreas protegidas do país e do nosso único Parque Nacional, em particular.



MOMENTO BIOFÍLICO NO PNPG

Ângela M Ribeiro *Biologist*
& Luís Borges *Photographer*

Biofilia [= Bio (vida) + philia (amor)]

“Somos humanos em grande parte devido à forma particular como nos afiliamos a outros organismos.”
[Edward O. Wilson (1984) *Biophilia – the human bond with other species*, pag. 139]

Nome comum:

quita-merenda, merendera, noselha

Nome científico:

Merendera montanum

Onde procurar:

sítios secos com matos rasteiros,
pastos e bermas de caminhos

Quando procurar:

setembro a outubro



DIÁRIO DE BORDO

Soajo, uma vila de emoções



Pitões das Júnias

A terra com o “melhor pão do mundo”



A viagem até à aldeia de Pitões das Júnias, no concelho de Montalegre já por si só é motivo de enorme satisfação, mas quando vamos com o objetivo de conhecer uma história de paixão e tradição, ainda ficamos mais entusiasmados.

EDITORIAL

FAHR 021.3

Filipa Frois Almeida
Antônio Frederico Lasalvia

ARTE E CULTURA

Hugo A. Reis







EDITORIAL

FAHR 021.3

Filipa Frois Almeida
Antônio Frederico Lasalvia

ART & CULTURE

Hugo A. Reis



Pitões das Júnias

The land with the “best bread in the world”



The journey to Pitões das Júnias, in the municipality of Montalegre, is in itself a source of great satisfaction, but when we go with the aim of getting to know a story of passion and tradition, we get even more excited.

LOGBOOK

Soajo, a village of emotions



BIOPHILIC MOMENT AT PNPG

Ângela M Ribeiro *Biologist*
& Luís Borges *Photographer*

Biofilia [= Bio (life) + philia (love)]

"We are human in good part because of the particular way we affiliate with other organisms."

[E. O. Wilson. 1984. Biophilia – the human bond with other species, page 139]

English common name:

not attributed because of its Iberian endemism

Portuguese common names:

quita-merenda, merendera, noselha

Scientific name:

Merendera montana

Where to find:

dry sites with low bushes,
glades and roadsides

When to find:

September to October



CLIMATE CHANGE

Where are we heading?

Are we doing everything we can to halt the advance of the consequences of climate change, which are already being felt everywhere?

Peneda–Gerês Mag is interested in launching the subject by sharing the knowledge of researchers, professors and scientists who, better than anyone, are constantly studying, working and debating this issue in the never-ending search for answers, for solutions to an unstable and also uncertain future, since we are on the brink of the abyss when it comes to climate change.

Starting with this edition, we're going to challenge several personalities connected with this area to address the issue and raise awareness of the need for each of us to play a fundamental role in preserving the ecosystems, species and biodiversity of all the country's protected areas and our only National Park, in particular.





The Frenzied Autumn of the Woods

Júlio Marquez

Autumn, the beginning of a cycle

João Ferreira
Nature Photographer



A JOURNEY OF OVERCOMING

Nelson Gonçalves is 28 years old, from the municipality of Caminha, in the district of Viana do Castelo, and is passionate about nature sports. It was in climbing that he found a way of living and fighting physical and psychological obstacles on a daily basis.

How it all began

In 2016, at the age of 20, Nelson was a very active military man who loved his profession. In March of that same year, he was diagnosed with Acute Lymphoblastic Leukemia. "From that moment on, I had to forget all about the past and my plans for the future, focusing only on the present and my well-being. It was a long physical overcoming, with many ups and downs, given the treatments I was undergoing, and sport was my escape point and the best treatment I could have to overcome this disease," he tells us.

Nelson's journey began when he decided that his path could only be one of overcoming obstacles. With a strong passion for practicing various sports linked to nature, where adrenaline is always present, he quickly fell in love with climbing. "One day when I was exploring the beautiful Serra de Arga, along its trails, I came across a vertical wall, properly equipped for climbing. It immediately made me want to try sport climbing, and I saw it as a new challenge for me to overcome myself," he explains. From hiking long-distance trails, to exploring rivers in the mountains, through canyoning, a sport that uses some of the methods used on the ladder, Nelson dares to do it all!

When asked how this passion came about and what climbing represents in his career, the answers are simple and even make us want to try it:

"Climbing arose from the desire to live each day to the full, trying new sports, after the long physical recovery I had to overcome. The fascinating thing about climbing is that it's a very creative sport, where you interact with nature, using what it gives you to reach your goal, which is the top. It's beautiful when you turn a simple rock that has always existed into a puzzle. There is a constant interaction between the wall and the climber and we have to use our imagination to create a vertical route, observing every detail, controlling the body with fluid movements, thus creating a feeling of motivation and overcoming to reach the top.

In addition, climbing is great training for my personal knowledge, always putting me to the test on each climb I make, more specifically, each climb is called a route and each route has a degree of difficulty, always being very challenging and interesting. I become successful depending on how much effort I'm really willing to put in to achieve the goal. I take advantage of this on a psychological level... it's like getting out of your comfort zone by using climbing in my day-to-day life, my skills are improved and I'm always learning about myself, making life simpler and appreciating every moment. Climbing is feeling free! Whenever I'm at the top of



Interview
Carlos Araújo

Climbing, a sport without vertigo





A plan B for the Park

Let's start with the return. The red squirrel has returned to the Peneda–Gerês National Park.

This issue's cover features the deer, which are in their breeding season in the fall. This is when the groan echoes through the valleys of the Park. At this time, the males choose unsheltered spots and try to make themselves known by bellowing loudly to attract the attention of the females. If they attract the attention of other males, they measure their strength and the one who pushes the hardest wins. Curious note. During this period, the males hardly eat and can lose up to 40 percent of their weight. All their energy is channeled into reproduction.

To prevent this, in the Biophilic Moment, we recorded the Merendera Montana, an endemic plant of the Iberian Peninsula, which chooses to live in clearings in scrubland, pastures and roadsides.

To recover, there's nothing better than the Logbook, with a tour of Soajo and a visit to Pitões das Júnias, where you can taste the rye bread that is still baked in the community oven.

Climbing is one of the many sports practiced in the PNPG, and in this edition we talk to Carlos Araújo and Nelson Gonçalves, who have found a new way of living with this sport.

The balance between man and nature has been maintained for thousands of years. However, the lament that "there is no planet B" is echoing more and more. In this edition and the next, the issue of climate change will take center stage. We will try to understand the present and future impact on the territory, starting with an article by Professor Maria Amélia Martins-Loução, president of the Portuguese Ecology Society, so that at least we can implement a Plan B that will save the PNPG.

ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na interajuda, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.

#aguadofastio

PURE BY NATURE



Pura
por
Natureza



SUMMARY

Interview Carlos Araújo	6
A journey of overcoming	12
Autumn, the beginning of a cycle	14
The Frenzied Autumn of the woods	20
Climate change	24
Biophilic moment at PNPG	26
Logbook Soajo, a village of emotions	28
Pitões da Júnias, The land with the "best bread in the world"	34
Art & Culture	38

Holder of the social
communication organization

Address

Phone number

NIF

E-mail

Director

Journalist

Photography

Art Direction

Editorial design

Writing headquarters

Registration No.

Legal Deposit

ISSN

Frequency

Drawing

Print

Words & Company – Comunicação, Lda

Rua Dr. Cláudio Basto, nº 64, 4900–937, Viana do Castelo

963329592

516279890

words&company.comunicacao@gmail.com

José Domingos Ribeiro TE–787

Ana Leite

João Ferreira, Jorge Costa, Júlio Marquez

Serifa

Jorge Moreira, Rui Pedro Aguiam

Rua Ponte Velha 122 B, 1º Frente, 4970–272 Ribeirinho, Arcos de Valdevez

127806

501647/22

2795–5419

Quarterly

1500

Gráfica Diário do Minho

WORDS

— EST. & 2021 —

COMPANY



COMUNICAÇÃO

ESQUECE OS PROBLEMAS
DE COMUNICAÇÃO, FALA CONNOSCO!

— WORDSANDCO.PT —

COMUNICACAO@WORDSANDCO.PT ♦ +351 964 120 740* ♦ +351 963 329 592*

*chamada para rede móvel nacional





CASA DO CONVENTO

history & nature

Arcos de Valdevez - Portugal



casadoconvento.pt

A WHOLE NEW VIEW OF THE NATIONAL PARK

PENEDA MAG — GERÊS

6TH EDITION

“Climbing, a sport
without vertigo”

P. 6

Logbook

“Soajo, a village of
emotions”

P. 28



THE GROAN OF THE DEER

Nº 6 2023 • 6,99€
OCT-DEC
QUARTERLY



@jorgecostaphotography