

## Curriculum Desportivo



**João Garcia** tem 38 anos, natural de Lisboa, desenvolve actividade profissional como organizador e guia de expedições e excursões de aventura. Está igualmente ligado ao uso industrial das técnicas de escalada (trabalhos verticais) assim como à dinamização da escalada através de estruturas artificiais de escalada (muro de escalada). Além de alpinista, autor de "A mais alta solidão" com mais de 30,000 exemplares vendidos, João Garcia é actualmente o único português "cameraman" de altitude e de condições extremas, com provas dadas, em documentários já emitidos pela SIC. Em 2003, captou a maioria das imagens de "Pumori – Portugueses no Tecto do Mundo", sobre a 1ª expedição portuguesa aos Himalaias; em 2004, filmou o documentário Portugal no topo da Antárctica e foi um dos autores de "AmaDablam", sobre a segunda expedição nacional a um pico de 7 mil metros dos Himalaias. Possui credenciação de monitor de alta montanha e 6 cumes de mais de 8000m escalados.

### A. Carreira Desportiva

Aos 15 anos deslocou-se em férias à Serra da Estrela de bicicleta onde tomou contacto com o Clube de Montanhismo da Guarda e onde se iniciou na escalada em rocha. Ainda em 1983 iniciou-se na escalada em neve e gelo estreando-se nos Alpes no ano seguinte, ainda na companhia do Clube de Montanhismo da Guarda, onde se iniciou também em grandes escaladas. Também nos Alpes e a partir de 1985 passou a realizar diversas escaladas e raids de ski-alpinismo. Paralelamente praticou triatlo de competição como forma de adquirir a resistência física necessária para superar as dificuldades nos Alpes. Em 1990 foi escolhido para uma comissão de serviço de três anos no Quartel Supremo das Forças Aliadas na Bélgica. Aproveitando a sua situação geográfica intensificou a sua actividade nos Alpes na companhia de Bernd Hackler, fazendo-se membro do CAB e do DAV.

Em 1993 integrou uma Expedição Internacional Polaca liderado pelo credenciado alpinista polaco Krzysztof Wielicki ao monte Cho-Oyu (8201m) no Tibet, concretizando o cimo por uma via nova, sem uso de oxigénio artificial.

Em 1994 integrou uma Expedição Internacional ao Dhaulagiri (8167m) no Nepal, 1999 organizou uma expedição ao Monte Evereste (8848m) assim como em 2001 escalou outro cume de mais de 8000m no Paquistão, o Gasherbrum II (8036m), todas estas expedições sem o uso de Sherpas nem de oxigénio artificial e passando a ser o primeiro alpinista português a escalar o Monte Evereste e o único com sucesso a quatro montanhas com mais de 8 mil metros. Também realizou expedições no Alaska, Atlas e nos Andes. Continua a praticar e enquadrar actividades nos Alpes periodicamente.

Também esteve em 1996-97 responsável pela formação de monitores da CML na área da escalada em estruturas artificiais com a elaboração de um manual assim como outros cursos de iniciação a escalada. Frequentou um Curso de Técnicos Desportivos de iniciação ao montanhismo na Escola Espanhola de Alta Montanha em Benasque e outro na Bélgica (ADEPS), ambos reconhecidos pela UIAA.

Possui o Brevet de Piloto Privado e frequência pela segunda vez do curso de primeiros socorros da Cruz Vermelha Portuguesa com aproveitamento. Realiza frequentemente diaporamas/conferências e apresenta filmes realizados por ele mesmo sobre as suas escaladas e montanhismo em geral para empresas, escolas, clubes e associações.

Homenagem da Câmara Municipal de Lisboa a 18 de Janeiro 2000 e galardoado com a Medalha de Mérito Desportivo atribuída pela Secretaria de Estado dos Desportos. Sócio Honorário do Clube Montanhismo da Guarda e Carta de Montanhista honorífica por parte da Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo - Escola Nacional de Montanhismo. Prémio "Fair Play" referente ao ano de 1999, atribuído por deliberação da Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal e galardão de desportista do ano de 1999 da Confederação dos Desportos. Foi-lhe atribuído em 2005 o Brasão de Prata em homenagem pública por parte da Junta de Freguesia de Sta Maria dos Olivais.

## B. Desportos actuais:

Ciclismo, Ski de Randonnée, Escalada em rocha (incluindo indoor), Alpinismo, Escalada em Gelo e Canyon.

## C. Ano de iniciação ao Montanhismo: 1983

Nível actual de escalada à frente e à vista: V+, 6a (Após acidente em que perdeu pontas dos dedos das mãos) Escaladas em diversas escolas de escalada, nomeadamente em El Chorro, Espiel, Picos da Europa, Mallos de Riglos, Gredos, Serra da Estrela, Peneda, Espinhaço, Bioux, Valorcine, Freir, etc.

## D. Experiência Alpina mais significativa

- 1984** - Aig Argentiere (3879 m), face oeste;  
Mont Maudit (4465 m), face norte;  
Mont Blanc (4807 m), via Mont Maudit;
- 1985** - Mont Blanc du Tacul (4248 m);  
Mont Blanc (4807 m), via Ref Gouter para Aig Midi;  
Aig Midi (3800 m), Aresta do Cosmiques;
- 1986** - Les Courtes (3856 m), face nordeste, descida para refúgio Couvercle;  
Aig du Midi (3800 m), esporão Frendo (dificuldade +);  
Tentativa de ascensão a Aig Vert, más condições, descida;
- 1987** - Refúgio Vallot (4362 m), em Skis, Mont Blanc a pé;  
Zinalrothorn (4221 m), face sudoeste;  
Wellenkuppe (3903 m), aresta este;  
Aig Bionnassay (4053 M), Face Noroeste;  
Mont Blanc (4807 m), via Aig Bionnassay;  
Petit Drus (3733m), Face Norte clássica;  
Mont Blanc du Tacul (4248 m), corredor Gervasutti;
- 1988** - Raids em Skis Chamonix - Zermat, via glaciar de Ottema;  
Aig Argentiere (3900 m), face norte;  
Mont Blanc (4807 m), via Aig Gouter
- 1989** - Raid em skis à cadeia montanhosa de Mont Rosa com as seguintes escaladas:  
Breithorn (4159m), Pollux (4092 m), Castor (4228 m), Signalkuppe (4554 m),  
Zumsteinspitze (4452 m), Parrotsptze (4432 m) e Dufourspitze (4634 m); dormida de  
bivaque em buracos de neve;
- 1990** - Almansor (2592 m), em skis, Gredos, Espanha;
- 1991** - Mont Blanc (4807 m), via Aig Grises, solo;  
Aig du Tour (3542 m), aresta sul;  
Aig du Chardonnet (3824 m), aresta de Forbes (acidente na descida-fractura do perónio  
esq);
- 1992** - Pointe de Belle Garde (2514 m), em skis;  
Les Avoudrues (2666 m), via Pointe Belle Garde;

- 1993** - Ben Nevis, (Inverno na Escócia);  
Cimo di Castello (4042 m), face norte;  
Point Perceé (2750 m);  
Matterhorn (4478 m), via normal (tentativa da face norte);  
Cho Oyu (8201 m), esporão Polaco, via nova -Tibete; (Ver [High Magazine May'94](#), pag10 e [Desnivel Janeiro'97](#), pag 37)  
Face Sul do Shisha Pangma (8012m), problemas de saúde;
- 1994** - Langentalerweisser (3218 m) e Hinterrerbounnerkogel (3325 m) em skis;  
Averspitze (1884 m), em skis;  
Toubkal (4167 m);  
Aig du Chardonnet (3824 m) pelo esporão Norte;  
Dhaulagiri (8167 m), esporão nordeste - Nepal, sem uso de oxigénio;
- 1995** - Monte McKinley (5900m devido a mau tempo) West Butress - Alaska; (Ver [Volta ao Mundo Abril'96](#))  
Grand Capucin (3838 m) pela via Walter Bonatti, Alpes;  
Monte Branco (4807 m) pelo esporão da Brenva;
- 1996** - Nanga Parbat (7300 m devido a más condições de neve) via Kinshoffer - Paquistão; (Ver [High Magazine March'97](#), pag 95)  
Escalada de "Big Wall" em Yosemite (tentativas da Nose e North American Wall);  
Aconcágua (6959 m) pela via norma - Argentina; (Ver [Grande Reportagem Novembro'97](#))
- 1997** - Evereste (8200 m devido a mau tempo) Esporão norte - Tibete; (Ver [Desnivel Julho'97](#), pag 109 e [www.infordesporto.pt/everest](http://www.infordesporto.pt/everest))  
Aig du Tour (3542 m), aresta sul;  
Monte Branco (4807 m), via Mont Maudit;  
Island Peak (6189 m - Nepal) Esporão sul - Nepal;  
Ama Dablam (6856 m - Nepal) Esporão sudoeste - Nepal;  
Aconcagua (6993m), cume, Argentina e Chile
- 1998** - Escalada em Cascata de Gelo durante o Meeting em Argentiére la Bessé, França;  
Gokio Peak (5483m), Nepal;  
Everest (8550m devido a más condições) Esporão nordeste; (Ver [www.everestnews.com/gar](http://www.everestnews.com/gar))  
Petit Aig Vert (2x), Aig du Tour (3x), Monte Branco via Aig du Gouter (2x) e Col da Tour Noir;  
Island Peak (6189m), esporão Sul, Gokio Peak (5483m) Nepal;
- 1999** - Escalada de mais de 10 Cascata de Gelo Superiores a 60 m nos meses de Janeiro e Fevereiro em: Argentiére, Vallee du Fournel, Benasque, Gredos e Serra da Estrela;  
Expedição-Trek dos três Cols no Nepal (Lukla, Mera La, Makalu-Barun, Tumlimgtar)  
Everest (8848m) sem uso de Sherpas nem de oxigénio; (Ver [www.everestnews.com/gar](http://www.everestnews.com/gar))  
Aconcagua (6993m), Argentina
- 2000** - Ski de randonnee a 3 cumes de mais de 3000 m nos Pirineus;  
Urus (5495m), o Ishinca (5530m), o Toclaraju (6034m), Chopicalqui (6345m), Peru;  
Mont Blanc (4807m), Mont Blanc do Tacul (4248m), Dent Blanche (4324m), Alpes;  
Aconcagua (6993m), Argentina
- 2001** - Jabel Toubkal (4167m), Atlas, Marrocos;  
Pico Aneto (3242m) e Maladeta, Pirineus;  
Gasherbrum II (8036m), Baltistão, Paquistão; (Ver <http://users.swing.be/gasherbrum/>)  
Monte Branco (4807m), Alpes;
- 2002** - Aconcagua (6993m), cume duas vezes em dois dias desde o campo Nido de Condor;

Pumori (7161m), cume dia 6 Abril, Nepal;  
McKinley (6191m), cume dia 19 Maio;  
ShishaPangma, desistência 7600m devido a más condições climatéricas;

- 2003** – Aconcagua 6993m, cume pela sexta vez;  
Pumori, cume pela segunda vez com mais 5 companheiros  
Elbrus;  
Monte Branco (24ª vez cume)  
Himlung Himal (7167m), Nepal  
Vinson, Antárctica;
- 2004** – Aconcagua (6993m), cume pela 7ª vez  
Amadablam (6954m), chefe de expedição, cume pela 2ª vez e com 4 companheiros  
Gasherbrum I (8064m), cume com 1 companheiro, Paquistão  
Alpes, mais 2 Monte Brancos e um Cervino ([www.etm.pt](http://www.etm.pt) e [www.adesnível.pt](http://www.adesnível.pt))  
Island peak, Nepal a Guiar um grupo comercial ([www.papa-leguas.com](http://www.papa-leguas.com))
- 2005** – Lhotse (8516m), cume ([www.publico.pt/lhotse](http://www.publico.pt/lhotse))  
+5 Monte Brancos, 5 Aig du Tour, e mais um Monte Cervino  
Expedição Peru 2005 (ver [www.amigodamontanha.bcl.pt](http://www.amigodamontanha.bcl.pt) e depois exp Peru)  
Island Peak, Nepal a Guiar um grupo comercial ([www.papa-leguas.com](http://www.papa-leguas.com))  
Kilimanjaro (5895m), Tanzânia a Guiar um grupo comercial ([www.papa-leguas.com](http://www.papa-leguas.com))

Lisboa, Janeiro, 2006