

---

## CURRICULUM DESPORTIVO VITAE

**NOME:** DANIELA Elisabete Nicolau TEIXEIRA

**DATA DE NASCIMENTO:** 17/06/1975

**NACIONALIDADE:** Portuguesa

**NÚMERO DE TELEFONE:** (00351) 96 658 23 36

**EMAIL:** denteixeira@gmail.com

**PROFISSÃO:** Geóloga

**ACTIVIDADES DESPORTIVAS PRATICADAS:** Natação (dos 5 aos 12 anos de idade), Basketbol (dos 12 aos 19 anos de idade)

### **ACTIVIDADES DESPORTIVAS QUE PRATICA:**

- Alpinismo;
- Escalada em rocha;
- Escalada em Gelo
- Montanhismo

### **PRÉMIOS**

2004 Prémio de “Mérito desportivo – Jovem Promessa”, atribuído pela Confederação do Desporto em Portugal

### **ATLETA PATROCINADA PELA MARCA ALPKIT**

<https://www.alpkit.com/people/ambassadors/daniela-and-paulo>

### **EXPERIÊNCIA CHAVE**

17 anos de experiência ao nível de escalada e alpinismo.

---

Ao nível de **escalada em rocha e escalada mista (rocha, neve e gelo)**, conta com diversas aberturas de vias (novos itinerários) com mais de 100m em Portugal (Serra da Estrela, Serra da Peneda, Cabo da Roca, Serra da Arrábida, etc.) e Espanha (Pirinéus e El Chorro).

Ao nível de alpinismo, destacam-se as seguintes ascensões:

- Primeira e única portuguesa a escalar uma montanha com mais de 7000m, Korjenevskaya (7105 m), na cordilheira do Pamir.
- Primeira e única portuguesa a escalar sem recurso a oxigénio artificial, uma montanha com mais de 8000m, Cho Oyu (8205 m), na cordilheira dos Himalaias
- Primeira portuguesa, juntamente com Paulo Roxo, a escalar duas montanhas virgens (1ª ascensão mundial) na cordilheira dos Himalaias e a abrir três novos itinerários.

### **ALPINISMO - ESCALADAS REALIZADAS A DESTACAR**

08/2001	Alpes (França) – Mont Blanc (4810 m), maior montanha dos Alpes
05/2002	Atlas (Marrocos) – Toubkal (4167 m) maior montanha no Atlas, Biguinnousene (3957 m)
09/2002	Atlas (Marrocos) – Ras N’Ouanoukrim (4083 m), Timesguida N’Ouanoukrim (4089 m), Plateau de Tazaghart (3950 m)
09/2002	Peña Ubina (Espanha) – Peña Ubina (2417 m), Los tres Castellines (2290, 2270 e 2250m), El Siete (2365 m)
02/2003	Serra de Gredos (Espanha) – Pico del moro Almanzor (2542 m), Ameal de Pablo (2505m), La Galana (2568 m)
02/2003	Pirineus (Espanha) – Aneto, (3404 m), maior montanha dos Pirineus
07/2003	Caucaso (Russia) – Elbrus (5642 m), maior montanha da Europa
09/2003	Alps (France) – Aguille du Tour (3544 m), Petit Fourche (3520 m)
01/2004	Andes (Argentina) – Aconcágua (6962 m) maior montanha das Américas, Cerro Plomo (5424 m).
08/2004	Pamir (Tajiquistão) – Korjenevskaya (7105 m). <b>Primeira e única portuguesa a escalar um cume com altitude superior a 7000m.</b>
09/2005	Himalaias (Tibet) – Shisha Pangma (8013 m), tentativa pela face sul, “British Route”, atingidos os 6400m, problemas de saúde do companheiro de escalada forçou-os a descer.

- 
- 10/2006 Himalaias (Tibet) – Cho Oyu (8201 m). **Primeira e única portuguesa a escalar um cume com altitude superior a 8000m.**
- 07/2008 Himalaias, Karakorum (Paquistão) – Gasherbrum II (8035 m), tentativa pela difícil via do “Esporão dos Franceses”, atingidos os 6700m, forçados a descer por mau tempo.
- 07/2009 Himalaias, Karakorum (Paquistão) – Gasherbrum VI (7005m), tentativa da primeira ascensão mundial da montanha, atingidos os 6800m, forçados a descer pelas perigosas condições de neve encontradas.
- 05/2010 Himalaias, Garwhal (India) – Kartik (5115 m), primeira ascensão mundial (nunca nenhum português tinha conquistado até esta data uma montanha virgem) e em estilo alpino, escalada pela sua face norte. Ekdant (6100m), segunda ascensão mundial da montanha, em estilo alpino, abertura de uma nova via (escalada por um itinerário nunca antes escalado) na sua face norte.
- 06/2012 Alpes (França), Pirinéus (Espanha), Peneda/Meadinha (Portugal) – “ClimbingTrip Europa”, abertura de 5 vias novas em 3 semanas. Alpes - na face sul da Poit Lachenal (3613m) “Ai que saralho! Pas de condition”, 330m de escalada mista, V+/M5/55°; Pirinéus – Parque Nacional de Ordesa “Guindilha dos meus anos” 300m de escalada em rocha, 6b+, no maciço de Peña Montañesa “Matilde” 180m de escalada em rocha, 6c/A1+, na face sul da Agulha de Perramó “Ilógica metrológica” 70m de escalada em rocha, 6b+; Peneda/Meadinha – “Toma lá Bolachas” 180m de escalada em rocha, 6a+.
- 09/2013 Himalaias, Karakorum (Paquistão) – Kapura Sul (6350 m), primeira ascensão mundial e em estilo alpino, escalada pela sua face sul. “Never Ending Dreams” (1300m, 70°, M4)
- 09/2014 Himalaias, Garwhal (India) – Shivling (6543 m), tentativa por nova via na montanha, atingidos os 6100m, forçados a descer pelas perigosas condições de neve encontradas aos 6100m.
- 10/2017 Himalaias, Ladakh, (India) – Kang Yatse III (6300 m), segunda ascensão mundial por via nova e em estilo alpino, escalada pela sua face leste, “Desesperados”, (600m, AI2, M3)

**ESCALADA EM ROCHA E MISTA- ESCALADAS REALIZADAS A DESTACAR (abertas com Paulo Roxo)**

- 
- 05/2006 Parede dos Pinheirinhos Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Oliveirinha", 110 m de escalada em rocha, 6c
- 06/2006 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Flor ao Vento", 145 m de escalada em rocha, 6a+
- 06/2006 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Erika", 265 m de escalada em rocha, 6b+
- 02/2007 Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Scottish Way", 185 m de escalada mista, M5+
- 04/2007 Penedo da Ursa, Cabo da Roca (Portugal) – Abertura da via "Adeus ó Hilti", 105 m de escalada em rocha, 6a+/A1
- 06/2007 Turbón, Pirineus (Espanha) – Abertura da via "Filhos do Sol", 155 m de escalada em rocha, 6b+/A1+
- 07/2007 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Lucrecia", 265 m de escalada em rocha, 6c
- 10/2007 Douro Internacional (Portugal) – Abertura da via "Piu?!", 400 m de escalada em rocha, 6b+/A0 .
- 10/2008 Parede da Meadinha, Serra da Peneda (Portugal) – Abertura da via "Edelweiss", 130 m de escalada em rocha, 6b/A0
- 01/2009 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "A toca do Rato", 80 m de escalada mista, M6
- 04/2009 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Toca Langage", 110 m de escalada em rocha, 6c+/7a
- 01/2010 El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Via-Zita", 175 m de escalada em rocha, 6b+/6c
- 08/2010 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Helena", 285 m de escalada em rocha, 6c+/A0
- 01/2011 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Humidade Relativa", 115 m de escalada em rocha, 6a+/A1 (6c)

- 
- 01/2011 Parede Amarela dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Bio-(H)Azar(D)", 80 m de escalada em rocha, 6c/A1
- 03/2011 Cântaro Gordo, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Cavalheiro Escondido", 65 m de escalada mista, M5
- 03/2011 Cântaro Gordo, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Estado Liquido", 120 m de escalada mista, M5
- 03/2011 Cântaro Gordo, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Contigo ou Sentigo", 120 m de escalada mista, M5/M5+
- 05/2011 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Poq...Poq...Poquê?", 105 m de escalada em rocha, 6c
- 06/2011 Parede da Meadinha, Serra da Peneda (Portugal) – Abertura da via "Esperança", 180 m de escalada em rocha, 6b/A0
- 07/2011 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Alzira", 205 m de escalada em rocha, 6c
- 08/2011 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Maria da Luz", 270 m de escalada em rocha, 6c/A1
- 09/2011 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Felizbela", 260 m de escalada em rocha, 6b/A0
- 09/2011 Baía do Terror, Cabo da Roca (Portugal) – Abertura da via "Ai ai ai! Ui ui ui!", 95 m de escalada em rocha, 6b
- 10/2011 Face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Dama de Ferro", 250 m de escalada em rocha, 6c/A1
- 11/2011 Parede Frontales Medias, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Reino dos Abutres", 320 m de escalada em rocha, 6b/A1
- 11/2011 Parede Escalera Suiza, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Gula", 175 m de escalada em rocha, 6c/A0
- 11/2011 Sector Santimonia, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Fissura de Hierro", 65 m de escalada em rocha, 6b

- 
- 01/2012 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "A Incógnita", 200 m de escalada em rocha, 6c
- 03/2012 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Golfinhos", 200 m de escalada em rocha, 6c/A0
- 04/2012 Parede Liberdade, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Liberdade 25", 240 m de escalada em rocha, 6b/A1
- 09/2012 Cântaro Magro - face sul, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Caprichos do Vento", 110m de escalada em rocha, 6c/A0
- 12/2012 Cântaro Magro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Unfinished Business", 180m de escalada mista, M6
- 02/2013 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Sopa de Legumes", 140m de escalada mista, M5+
- 02/2013 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Caixa de Pandora", 130m de escalada mista, M5+/M6
- 02/2013 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "O Buraco...Prazeres Invernais", 70m de escalada mista, M4/50°
- 02/2013 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Chicken Couloir", 100m de escalada mista, M4+/55°
- 02/2013 Placa do Inferno, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Grândola, Vila Morena", 130m de escalada mista, M7/W5.
- 03/2013 Placa do Inferno, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "5€ por metro", 50m de escalada mista, M5 (com António Ferra)
- 03/2013 Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Invera", 100 m de escalada em rocha, 6b+/A1
- 04/2013 Cova das Ovelhas - Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "V.A.n.N.", 55 m de escalada em rocha, 6b+
- 04/2013 Sector Estrela Nocturna, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Estrela de Neve", 70m de escalada mista, M5

- 
- 04/2013 Picos de Gabieto, Pirinéus (Espanha) – Abertura da via "Variante Pops", 550m de escalada alpina e mista, 70°/M5
- 12/2013 Corredor largo, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Dama Longa", 60m de escalada em gelo e mista, WI4/M4
- 12/2013 Sector Estrela Nocturna, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "D.M.M. Delightful Mountain Madness", 60m de escalada em gelo e mista, WI5+/M5
- 02/2014 Cântaro Magro – face oeste, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Divina", 215m de escalada mista, M7
- 02/2014 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Sofrer até doer", 75m de escalada mista, M6
- 04/2014 1º Canhão, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Universo pequenino", 170 m de escalada em rocha, 6c
- 05/2014 Cântaro Magro – Placa dos Mercadores, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Gueixa Sunrise", 20 m de escalada em rocha, 6b
- 06/2014 Placa do Inferno, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Andorinha do Inferno", 130 m de escalada em rocha, 6c
- 06/2014 Cântaro Magro – face sul, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Lara", 205 m de escalada em rocha, 6c/A1
- 08/2014 Cântaro Raso – face norte, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "A apertadinha", 90 m de escalada em rocha, 6a+
- 08/2014 Cântaro Raso – face norte, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Vertical ao Raso", 90 m de escalada em rocha, 6b+/6c
- 11/2015 Esporão do pé descalço, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Pinheirinhos Selvagens", 125 m de escalada em rocha, 6a
- 12/2015 Esporão do pé descalço, Serra da Arrábida (Portugal) – Abertura da via "Desengana-te", 135 m de escalada em rocha, 6b
- 01/2016 Sector Austria, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Clássica do vento", 260 m de escalada em rocha, 6b+/A0

- 
- 01/2016 Escalera Suiza, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "El Chorro alpino", 250 m de escalada em rocha, 6b+/A0
- 02/2016 Cântaro Magro – face oeste, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Anatomia do Antebraço", 50m de escalada mista, M6+
- 02/2016 Sector Powermix, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Minimicro", 45m de escalada mista, M5
- 02/2016 Sector Powermix, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "PiqueRoxinha", 15m de escalada mista, WI5+
- 03/2016 Sector Powermix, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Tentativa e Erro", 85m de escalada mista, WI5+/M6+
- 03/2016 Sector Powermix, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Chaminix", 30m de escalada mista, M6+
- 03/2016 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "A conquista dos inúteis", 30m de escalada mista, M6+
- 04/2017 Vale Glaciar de Manteigas, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Diedro dos Enganados", 45 m de escalada em rocha, 6C
- 05/2017 Fraga do Aguilhão, Vale de Beijames, Serra da Estrela (Portugal) – Primeiras ascensões ao Aguilhão, Abertura das vias de escalada em rocha "Havia um Anormal", 35 m IV/A0, "Sensação de cume", 50m 6C+/A0 e "Amizade", 55m 6C.
- 05/2017 Fraga das Albarcãs, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Pain in the Neck", 110m de escalada em rocha, 6b/6b+.
- 05/2017 Cântaro Magro (Face Leste), Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Josefina Alpina", 525m de escalada em rocha, 6b+/A1.
- 2017/2018 Parede Branca (Vale Glaciar de Manteigas), Serra da Estrela (Portugal) – Abertura de várias vias de escalada em rocha "As Lagartichas e o Zaralhoco" 60m 6b+; "Zitinha no Palanquinho" 60m 6C; "Fina Flor do Entulho" 60m V+.
- 01/2018 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Bem Hajam", 140 m de escalada mista, M6+



- 
- 02/2018 Corredor Largo, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Escarrapichando", 125 m de escalada mista, WI2/M3/70°
- 03/2018 Cântaro Magro (Face Oeste), Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Sem Hesitar", 185 m de escalada mista, WI5/M5+/6
- 04/2018 Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal) – Abertura da via "Welcome Summeeeeer", 180 m de escalada mista, M5
- 06/2018 Parede Escalera Suiza, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Aniversário Gitano", 205 m de escalada em rocha, 6b/A0(6C)
- 06/2018 Parede Escalera Suiza, El Chorro (Espanha) – Abertura da via "Tuga Tuguinhas", 150 m de escalada em rocha, 6a+
- 06/2018 Parede da Meadinha, Serra da Peneda (Portugal) – Abertura da via "Manatim Enganado", 160 m de escalada em rocha, 6b+/A1

### **PROJECTOS FUTUROS**

- 2018 Himalaias – Expedição de exploração ao Suru Valley, Índia, com escalada de picos virgens de altitude entre 6000 e 6900m.

### **FILIADA EM**

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP)

### **PARTICIPAÇÕES**

2001 Curso de escalada em rocha pelo GMES (Grupo de Montanhismo e Escalada de Sintra)

2003 Curso de alpinismo pela Associação de desportos de aventura DESNÍVEL

2003 RPM (cycling) curso para ensino pela MANZ / BTS

Junho de 2018