

---

## **CURRICULUM VITAE DESPORTIVO**

**NOME:** PAULO Manuel Pimenta ROXO  
**NACIONALIDADE:** Portuguesa  
**TELEFONE:** 96 348 78 06  
**EMAIL:** [pmproxo@gmail.com](mailto:pmproxo@gmail.com)  
**SITE:** [www.centromontanha.com](http://www.centromontanha.com), [www.rppd.blogspot.com](http://www.rppd.blogspot.com)

### **ATIVIDADES DESPORTIVAS QUE PRATICA**

Alpinismo, montanhismo e escalada em rocha e em gelo.

### **ATLETA PATROCINADO PELA MARCA ALPKIT**

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

### **FILIADO EM**

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP)

### **EXPERIÊNCIA CHAVE**

32 anos de experiência ao nível da escalada e alpinismo, com especial incidência na abertura de vias (novos itinerários) e alpinismo de exploração.

Nos Himalaias realizou a primeira ascensão de vias técnicas a montanhas com mais de 6000 metros.

Realizou vários trabalhos como guia de montanha nas cordilheiras dos Pirinéus e Alpes, levando clientes a concretizar diversas ascensões e escaladas clássicas.

Possui uma vasta experiência no campo da formação, tendo ministrado diversos cursos tanto de iniciação como de aperfeiçoamento de escalada em rocha, escalada em gelo e alpinismo.

É no presente treinador de montanhismo e escalada credenciado pela FCMP e formador da FCMP para treinadores de montanhismo.

Ao nível de escalada em rocha, gelo e mista (rocha, neve e gelo), conta com a abertura de mais de 600 vias em Portugal (Serra da Estrela, Serra da Peneda, Cabo

---

da Roca, Serra da Arrábida, etc.) e Espanha (Pirinéus e El Chorro). **É considerado o maior aberturista português.**

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

- Primeiro e único português, juntamente com Daniela Teixeira, a escalar duas montanhas virgens (1ª ascensão mundial) na cordilheira dos Himalaias e a abrir três novos itinerários. Kartik (5115m) e Kapura Sul (6300m) – Primeira ascensão e em estilo alpino. Ekdant (6100m) – Segunda ascensão por nova via.
- Escalada do Korjenevskaya (7105 m), na cordilheira do Pamir.
- Primeira ascensão nacional ao Pico Allpamayo (5947 m) e primeira ascensão nacional ao Pico Huascáran (6768 m), o mais alto da Cordilheira Branca.
- Escalada de 3 das 6 grandes faces norte dos Alpes, face norte do Piz Badile (3308 m), face norte dos Drus (3754 m) e face norte das Grand Jorasses (4208 m).
- Escalada da Aiguille Verte (4122 m) nos Alpes franceses, pelo corredor Couturier (1000 m, 60º) em solo integral (sem corda).
- Escalada do Vignemale (3325 m) nos Pirinéus espanhóis, pelo corredor Arlaud-Soriac (600 m, 85º, escalada mista) em solo integral (sem corda) e em duas horas.

## **ALPINISMO E ESCALADA- ACTIVIDADES REALIZADAS MAIS RELEVANTES**

### **1987**

Curso de iniciação ao montanhismo pelo Grupo de montanha do Barreiro.

### **1988**

Ascensões inverniais clássicas a vários picos com mais de 3000 m nos Pirinéus.

### **1989**

Monte Branco (4810 m), Alpes franceses. Travessia integral.

Abertura de várias vias de escalada em rocha no Cabo da Roca.

---

## **1990**

Monte Branco, Alpes franceses. Escalada pelo Esporão de Brenva (1300 m, 60°).

Abertura da via Ramazotti (140 m, 6a/A2+), Serra da Arrábida.

## **1991**

Gran Capucin, Alpes franceses. Escalada em rocha de várias vias.

Abertura de 7 vias de escalada em rocha, com cerca de 100 m cada e dificuldades até 6c, na parede da Muralha na Serra da Arrábida.

## **1993**

Agulha du Chardonnet (3800 m), Alpes franceses. Escalada da Goulotte Escarra (400 m, 80°).

Pico de La Renclusa, Pirinéus espanhóis. Abertura da via de escalada mista "Norte Directa (250 m, 60°, M4)"

## **1994**

Pico Huascáran (6768 m), Andes no Peru (o mais alto da Cordilheira Branca). Primeira ascensão nacional.

Pico Allpamayo (5947 m). Primeira ascensão nacional.

## **1995**

Cervino (4478 m). Travessia, ascensão pela aresta Lyon (Italia) e descida pela aresta Hornli (Suiça), Alpes.

Monte Toubkal (4167 m), ascensão por via desconhecida (parede e aresta à esquerda da Normal), Atlas, Marrocos.

Várias escaladas em rocha (até 250 m) nas Gargantas do Todra, Marrocos.

Abertura de 20 vias de escalada em rocha no Vale de Loriga, Serra da Estrela.

Abertura de várias cascatas de gelo na Serra da Estrela.

---

## **1996**

Mont Maudit (4465 m), Alpes franceses. Escalada da Aresta Kufner (800 m, D).

## **1998**

Aiguille du Peine, Alpes franceses. Escalada da Aresta Norte (600 m, 6a/A1).

Abertura de mais de 80 vias de escalada no Cabo da Roca.

## **1999**

Abertura de mais de 50 vias de escalada no Cabo Carvoeiro.

## **2001**

Piz Badile (3308 m), Alpes Suíços. Escalada da Face Norte pela via Cassin (800 m, 6a).

## **2002**

Aiguille Verte (4122 m), Alpes franceses. Escalada em solo integral (sem corda) pelo corredor Couturier (1000 m, 60°).

Aiguille des Drus (3754 m), Alpes franceses. Escalada da Face Norte pela via Pierre Allain (800 m, 6a, escalada mista).

Grand Jorasses (4208 m), Alpes franceses. Escalada da Face Norte pela via Cassin (1200 m, 6b, escalada mista).

Vignemale (3325 m), Pirinéus espanhóis. Escalada em solo integral (sem corda) e em duas horas do corredor Arlaud-Soriac (600 m, 85°, misto).

Mallo Fire, Riglos, Espanha. Segunda ascensão em solitário da via Rabada-Navarro (320 m, 6b).

## **2003**

Tuca de Lliterola, Pirinéus espanhóis. Abertura da via de escalada mista "Patagonia" (560 m, 60°/M4).

Tuca Blanca de Paderna, Pirinéus espanhóis. Abertura da via de escalada mista "El Regalo del Viento" (450 m, 70°/M3+).

Abertura da cascata "Huayhuash" (80 m, 5), Pirinéus espanhóis.

---

Abertura da via de Dry-tooling (misto desportivo) "En la huella del Sarrio" (60 m, M8, 5+), Pirinéus espanhóis.

Abertura das vias de Dry-tooling "Musa Inspiradora" (60 m, M5, 5), "Minima expresión" (20 m, M7) e "Fé ciega" (20 m, M?, 5+), Pirinéus espanhóis.

Primeiro encadeamento sem dragoneiras da via de Dry-tooling de referência de Benasque: "Bruno" (20 mts, M7+), Pirinéus espanhóis.

Abertura de várias vias de escalada em rocha, "Fissura de Niko" (60 m, 6b/A1), "Hamock" (100 m, 6b), "Dia de antes" (100 mts, 6c), "Red Wall" (210 m, 6c/A1), "Combinado três" (180 m, 6c+/A1)", "Eiger-No-Wand" (170 m, 6c/A1), Pirinéus espanhóis.

## **2004**

Pico Korjeneveskaya (7105 m), Cordilheira do Pamir, Tajiquistão.

Abertura de 5 novas vias de escalada em rocha, Espanha (Culla, Valência). "Diedros Atlânticos" (125 m, 6a, aberta em solitário), "Via del Silêncio" (190 m, 6c, aberta em solitário), "Têmpete sans Étoiles" (220 m, 6b, aberta em solitário), "Frias Ilusiones" (260 m, 6b+/A2) , "La cueva, el espolón y las Cabras" (250 m, 6a).

## **2005**

Shisha Pangma (8027 m), Himalaias, Tibete. Tentativa de ascensão pela face sul, via "British Route". Retorno aos 6400 m por más condições na montanha.

Abertura da via "Viagem sem rumo" (235 m, 6b/A2+), na Serra da Arrábida.

Numerosas aberturas de vias de escalada em rocha na Serra da Estrela, Cabo da Roca, Arrábida e Cabo Carvoeiro.

## **2006**

Abertura da via de Bigwall "Terra de ninguém" (405 m, 6a+/A2). 5 dias em parede no Douro Internacional.

Abertura da via de escalada mista "Scottish Way", (185 m, M5+), Serra da Estrela.

Abertura em solitário da via "Corto Maltese" (125 m, 6a/A1), Serra da Estrela.

Abertura da via "Oliveirinha" (110 m, 6c), parede dos Pinheirinhos Serra da Arrábida.

Abertura da via "Flor ao Vento" (145 m, 6a+), parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida.

---

Abertura da via "Erika" (265 m, 6b+), face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

## **2007**

Abertura da via de Bigwall "A dança dos Estorninhos" (310 m, 6c/A1). 4 dias em parede no Douro Internacional.

Abertura da via "Piu?!" (400 m, 6b+/A0), Douro Internacional.

Abertura em solitário da via "Decididamente indeciso" (135 mts, 6a+/A1+), Serra da Estrela.

Abertura em solitário da maior via de escalada da Serra da Arrábida "EigerWall" (320 m, 6b).

Abertura da via "Filhos do Sol" (155 m, 6b+/A1+), paredes del Turbón, Espanha.

Abertura da via "Lucrecia" (265 m, 6c), face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

Abertura da via "Adeus ó Hilti" (105 m, 6a+/A1), Penedo da Ursa, Cabo da Roca.

## **2008**

Gasherbrum I (8068 m), Karakorum, Paquistão. Tentativa de ascensão pela via normal "Corredor dos Japoneses", desistência aos 6500 metros por más condições da montanha (avalanches).

Gasherbrum II (8045 m), Karakorum, Paquistão. Tentativa de ascensão pela via "Esporão dos Franceses". Desistência aos 6700 metros devido à combinação entre más condições da neve da via e as previsões de mau tempo para os dias seguintes. Tentativa subsequente de ascensão pela via normal. Desistência aos 7700 metros devido a mau tempo.

Abertura da via "Edelweiss" (130 m, 6b/A0), Serra da Peneda, parede da Meadinha

Aberturas de várias vias de escalada em rocha na Serra da Estrela, Cabo da Roca, Serra da Arrábida, Barragem de Santa Lúzia e Cabo Carvoeiro.

## **2009**

Gasherbrum VI (7.004 metros), Karakorum, Paquistão. Expedição Gasherdreams, tentativa da primeira ascensão mundial da montanha. Abertura de via com 800 m (75°, M3), pela face leste da montanha. Desistência aos 6900 m, devido às perigosas condições da neve na face, no seu final.

Abertura da via de escalada mista "A toca do Rato", (80 m, M6) Covão do Ferro, Serra da Estrela.

---

Aberturas de várias vias de escalada em rocha na Serra da Estrela, Cabo da Roca, Serra da Arrábida, Barragem de Santa Lúzia e Cabo Carvoeiro.

## **2010**

Expedição Espírito Livre

Ekdant (6100 m), Garhwal (Himalaias), Índia. Segunda ascensão mundial da montanha, em estilo alpino puro, abertura de uma nova via "Portuguese Route" na sua face norte (1900 m, D+).

Kartik (5115 m), Garhwal (Himalaias), Índia. Primeira ascensão mundial (nunca nenhum português tinha conquistado até esta data uma montanha virgem) e em estilo alpino puro. Abertura da via " Directa Lusitana" (D+)

Abertura da via "Via-Zita" (175 m, 6b+/6c), paredes de El Chorro (Espanha)

Abertura da via "Helena" (285 m, 6c+/A0), face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

## **2011**

Abertura da via "Humidade Relativa" (115 m, 6a+/A1 (6c)), parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida.

Abertura da via de escalada mista "Cavalheiro Escondido" (65 m, M5), Serra da Estrela.

Abertura da via de escalada mista "Estado Liquido" (120 m, M5), Serra da Estrela.

Abertura da via de escalada mista "Contigo ou Sentigo" (120 m, M5/M5+), Serra da Estrela.

Abertura da via "Poq...Poq...Poquê?" (105 m, 6c), parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida.

Abertura da via "Esperança" (180 m, 6b/A0), parede da Meadinha, Serra da Peneda.

Abertura da via "Alzira" (205 m, 6c), face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

Abertura da via "Maria da Luz" (270 m, 6c/A1), face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

Abertura da via "Felizbela" (260 m, 6b/A0), face Sul do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

---

## 2012

Abertura da via "Incógnita" (200 m, 6c), parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida.

Abertura da via "Golfinho" (290 m, 6c/A0), maior via na parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida.

Abertura da via "Perro Marron" (550 m, 70°, M5), parede noroeste do Gabietos Ocidental no maciço Taillón, Pirineus (Espanha).

Abertura da via "Liberdade 25" (240 m, 6b/A1), El Chorro (Espanha).

Abertura da via invernal "Unfinished Business" (180m, M6) face oeste do Cântaro Magro, Serra da Estrela.

Abertura de 5 vias em três semanas (Junho), nos Alpes (França), Pirinéus (Espanha) e Meadinha (Portugal):

Abertura da via "Ai que Saralho. Pas de conditions" (330m, V+, M5, 55°), Point Lachenal (3613m), Alpes (França).

Abertura da via "Ilógica Metrológica" (70 m, 6b), face sul da "Agulles de Perramó", Pirinéus (Espanha).

Abertura da via "Matilde" (180 m, 6c/A1+), Peña Montañesa, Pirinéus (Espanha).

Abertura da via "Guindilha dos meus anos" (300 m, 6b+), no Circo de Sellaron, Ordesa, Pirinéus (Espanha).

Abertura da via "Toma lá bolachas" (180 m, 6c/A1+), Meadinha, Portugal.

## 2013

Kapura Sul (6350 m), Karakorum (Himalaias), Paquistão. Primeira ascensão mundial do cume sul da montanha, em estilo alpino puro, abertura de uma nova via "Never Ending Dreams", escalada pela face sul (1300m, 70°, M4)

Abertura da via "Variante Pops" (550m, 70°/M5) Picos de Gabieto, Pirinéus (Espanha)

Abertura da via "Grândola, Vila Morena" (130m, M7/W5), Placa do Inferno, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Divina" (215m, M7), Cântaro Magro – face oeste, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Sopa de Legumes" (140m, M5+), Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Caixa de Pandora" (130m, M5+/M6), Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal).

---

## 2014

Shivling (6543 m), Garhwal (Himalaias), Índia. Tentativa de ascensão por nova via na montanha, atingidos os 6100m, forçados a descer pelas perigosas condições de neve encontradas aos 6100m.

Abertura da via "Invera" (100 m, 6b+/A1), Parede dos Pinheirinhos, Serra da Arrábida (Portugal).

Abertura da via "Sofrer até doer" (75m, M6), Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Universo pequenino" (170 m, 6c), 1º Canhão, El Chorro (Espanha).

Abertura da via "Andorinha do Inferno" (130 m, 6c) Placa do Inferno, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Lara" (205 m, 6c/A1), Cântaro Magro – face sul, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Vertical ao Raso" (90 m, 6b+/6c), Cântaro Raso – face norte, Serra da Estrela (Portugal).

## 2015

Abertura da via "Pinheirinhos Selvagens" (125 m, 6a), Esporão do pé descalço, Serra da Arrábida (Portugal).

Abertura da via "Desengana-te" (135 m, 6b), Esporão do pé descalço, Serra da Arrábida (Portugal).

## 2016

Abertura da via "Clássica do vento" (260 m, 6b+/A0) Sector Austria, El Chorro (Espanha).

Abertura da via "El Chorro alpino" (250 m, 6b+/A0), Escalera Suiza, El Chorro (Espanha).

Abertura da via "Tentativa e Erro" (85m, WI5+/M6+), Sector Powermix, Serra da Estrela (Portugal).

## 2017

Kang Yatse III (6300 m), Ladakh (Himalaias), Índia. Segunda ascensão mundial por via nova e em estilo alpino, "Desesperados", escalada pela face leste (600m, AI2, M3).

Abertura da via "Diedro dos Enganados" (45m, 6C), Vale de Manteigas, Serra da Estrela (Portugal).

---

Primeiras ascensões à Fraga do Aguilhão com a abertura das vias "Havia um anormal" (35m, IV/A0), "Sensação de cume" (50m, 6C+/A0) e "Amizade" (55m, 6C).

Abertura da via "Pain in the Neck" (110m, 6b/6b+), Fraga das Albarcãs, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Josefina Alpina" (525m, 6b+/A1), Cântaro Magro (Face Leste), Serra da Estrela (Portugal).

Abertura de várias vias na Parede Branca no Vale de Manteigas, Serra da Estrela (Portugal) "As Lagartichas e o Zaralhoco" (60m, 6b+), "Zitinha no Palanquinho" (60m, 6C), "Fina Flor do Entulho" (60m, V+)

## **2018**

Abertura da via "Bem Hajam" (140 m de escalada mista, M6+), Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Dou na Erva" (110 m de escalada mista, M5), Corredor Largo, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Escarrapichando" (125 m de escalada mista, WI2/M3/70º) Corredor Largo, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Sem Hesitar" (185 m de escalada mista, WI5/M5+/6) Cântaro Magro (Face Oeste), Serra da Estrela (Portugal).

Abertura em solitário da via "Corda Curta" (180 m de escalada mista, M4/65º) Corredor Largo, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Welcome Summeeeeer" (180 m de escalada mista, M5) Covão do Ferro, Serra da Estrela (Portugal).

Abertura da via "Aniversário Gitano" (205 m, 6b+/A0(6C)) Escalera Suiza, El Chorro (Espanha).

Abertura da via "Tuga Tuguinhas" (150 m, 6a+), Escalera Suiza, El Chorro (Espanha).

Abertura da via "Manatim Enganado" (160m, 6b+/A1), Meadinha, Serra da Peneda (Portugal).

Junho de 2018