

Percorrendo trilhas com cuidado

Categories : [Ana Leonor](#)

O caminhante deve ter noção de seu grau de condicionamento físico e planejar sua trilha conforme essa informação. Não adianta um sedentário querer cruzar 20 quilômetros por dia. Vai ficar exausto e provavelmente odiar sua única (e possivelmente última) experiência. Entretanto, quanto maior for o grau de condicionamento físico do indivíduo, mais gratificante será seu passeio. Geralmente, o ideal para trilhar em um dia vai de 20 quilômetros para o mais experiente, aos 10 quilômetros para aqueles que estão há anos sem fazer qualquer atividade física. Nessas distâncias diárias ainda estão incluídos os tempos de paradas para comer, tirar fotos e mergulhar no mar ou num rio do caminho. Caminhar é para se divertir e o objetivo do aventureiro não é chegar ao final, mas aproveitar a jornada.

Alguma preparação mental também ajuda o caminhante, que deve ter um bom senso apurado. Em caso de mudanças climáticas drásticas, quando é necessário dar meia volta na trilha, ou qualquer outra decisão importante, é fundamental a manter a calma visando sempre a segurança dos indivíduos. Outro aspecto importante é a perseverança, já que algumas vezes a vontade de desistir durante o trajeto bate à porta. Na maioria das vezes tal fato acontece a poucos minutos antes da chegada ao destino desejado, portanto, paciência!

A gratificação emocional ao fim de uma caminhada é algo que compensa. O sentimento de conquista depois de horas de esforço físico e mental tem um sabor especial. Saber também que fomos auto-suficientes por algum tempo, sem postos de gasolina, supermercados e transportes públicos é um grande prêmio. E melhor de tudo, a sensação de liberdade que só um mergulho da natureza é capaz de proporcionar. Nesse contexto voltamos às eras primitivas e saboreamos um isolamento raro nos dias de hoje. Talvez esse seja o maior presente que uma trilha tenha para oferecer.

Escolhendo a caminhada

Na hora de escolher a caminhada, diversas considerações vêm em mente. Primeiro, o que escolher? Mar, rios, cachoeiras, florestas, vistas, montanhas, ruínas. Vai depender do gosto do cliente. O certo é que caminhadas visam a contemplação da natureza em terrenos majestosos. Seguindo essa premissa, é pouco provável que o caminhante se decepcione em qualquer escolha.

O segundo aspecto na escolha do percurso diz respeito à quantidade de noites que se quer dormir durante uma trilha. Quanto maior o número de noites, maior a imersão no mundo natural. E ao contrário do que possa parecer, após os primeiros dois dias de caminhada o corpo começa a se acostumar de tal forma com essa atividade que o prazer diário só aumenta. Por outro lado, como são mais dias para comer, carrega-se mais peso.

E o terceiro aspecto que vai influenciar a escolha e planejamento do passeio é se existem abrigos ou vilarejos com hospedagem ao longo do caminho, ou se acampar é a única opção. A vantagem de ficar em alojamentos consiste principalmente em aliviar o peso da mochila. Não são necessários colchões isolantes, sacos de dormir e barracas. Se a hospedagem ainda oferecer comida o peso fica quase igual ao das mochilas levadas em trilhas sem pernoite. Já acampando é necessário carregar todos os itens mencionados acima, o que acabam por totalizar em uns 15 quilos nas costas. Mas tudo tem seu preço, e para ser totalmente auto-suficiente acampando em um lugar exclusivo, debaixo das estrelas, com total privacidade, até que não está caro.

Considerações ao caminhar

O caminhante deve ser auto-suficiente em qualquer tipo de trilha. É necessário estar preparado para eventuais acidentes, como, por exemplo, ficar isolado por mais tempo que o previsto devido a súbitas mudanças climáticas. Portanto é sempre bom levar um pouco mais de água e comida que o necessário. Além disso, o mapa, e um kit de primeiros socorros são fundamentais. Em uma caminhada na Ilha de Comores, ao leste do continente africano, esta autora quase morreu de frio em uma noite gélida, devido a um mau planejamento. Infelizmente, aprender com a prática nesses casos é o pior cenário. Mesmo caminhando com guias, atualmente me responsabilizo pela minha segurança e não saio sem uma boa jaqueta, capa de chuva, pares extras de meias de lã e um potente saco de dormir.

Por motivos de segurança, não é boa idéia caminhar sozinho nem quando se conhece bem o terreno. Acidentes acontecem e a ajuda de um companheiro pode ser essencial. Uma picada de cobra ou um escorregão e uma perna quebrada serão sempre melhor resolvidos a dois.

Um bom planejamento ao caminhar recompensa conferindo maior liberdade ao praticante. Com os apetrechos necessários para se localizar e se manter nas trilhas se tem todo o tempo para aproveitar o passeio. É claro que como em toda aventura o inesperado também pode acontecer. Mas isso faz parte dessa experiência única, que, combinada com um pouco de bom senso e muito bom-humor, dá sempre boas histórias para contar.