



MONTANHISMO

Olá, Exploradores, Moços e Aventureiros!

Então, como estão? Já sabem tudo? E de montanhismo, o que é que já sabem?

Aqui vai mais um conteúdo de aprendizagens, mas desta vez vão precisar de destreza física, técnica e muita atenção. Vamos falar de montanhismo.

O montanhismo consiste na subida a montanhas e diferencia-se do pedestrianismo pela sua maior dificuldade e técnica, mas sobretudo pelo seu objetivo.

Prontos para subir à Montanha da Penha? Aqui ficam algumas dicas para vos ajudar!!

Para que a vossa subida seja agradável e sem complicações devem estar atentos ao meio que vos rodeia, como o relevo a encontrar, tipo de terreno e rochas, estado meteorológico e o equipamento que levam convosco, que inclui o peso da mochila e o calçado.

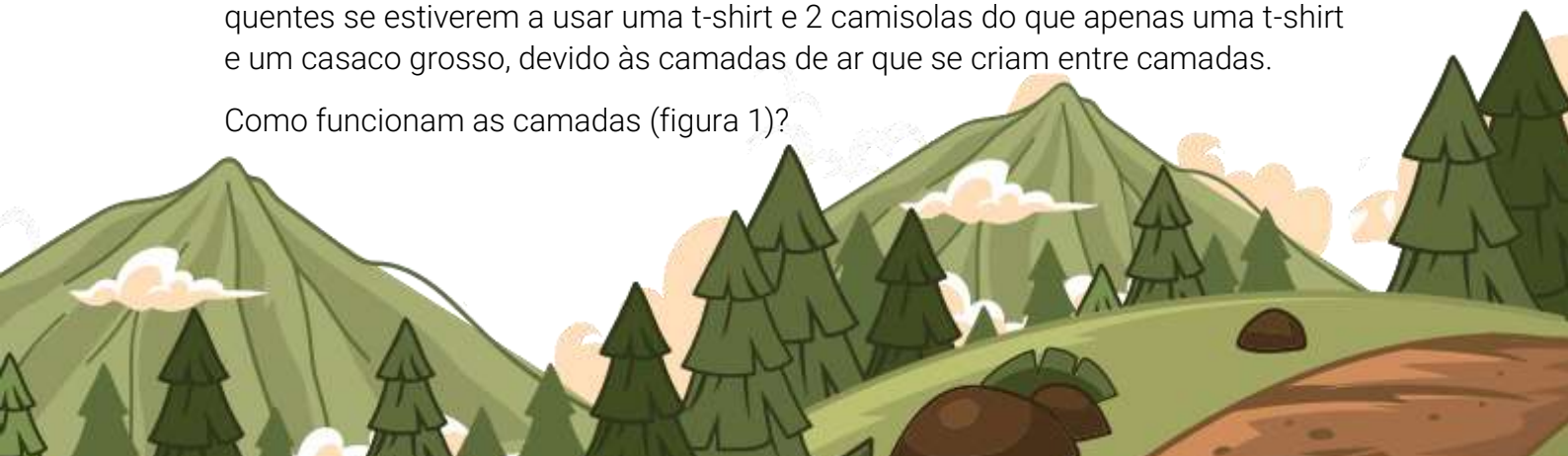
Para evitar dissabores na prática desta atividade devem sempre estar atentos ao equipamento a utilizar. A melhor forma é realizar uma lista de todo o material que vão necessitar pelos dias de atividade. Isto vai facilitar a arrumação e organização da vossa mochila.

Exemplo de lista:

- Mochila
- Saco-cama
- Lanterna
- Canivete
- Botas
- Casaco
- Corta-vento
- Polar ou camisola
- Etc. (cada lista depende da atividade)

Quanto ao vestuário, o melhor sistema é o de camadas. Vão sentir-se muito mais quentes se estiverem a usar uma t-shirt e 2 camisolas do que apenas uma t-shirt e um casaco grosso, devido às camadas de ar que se criam entre camadas.

Como funcionam as camadas (figura 1)?





1ª Camada (Base) – a mais próxima do corpo – deve ser de fibras sintética (exemplo: T-Shirt Polyester)

2ª Camada (Isoladora) – a intermédia – é a camada que vai proteger do frio. Pode ser de lã, polar ou algodão (este em caso de clima seco) (Exemplo: Camisola Scouts ou Polar Scouts)

3ª Camada (Protetora) – a que está em contacto com o exterior – esta camada serve para proteger do vento e da chuva. Deve ser uma camada mais leve, mas resistente à abrasão do meio. (Exemplo: Parka Scouts ou Kispo).

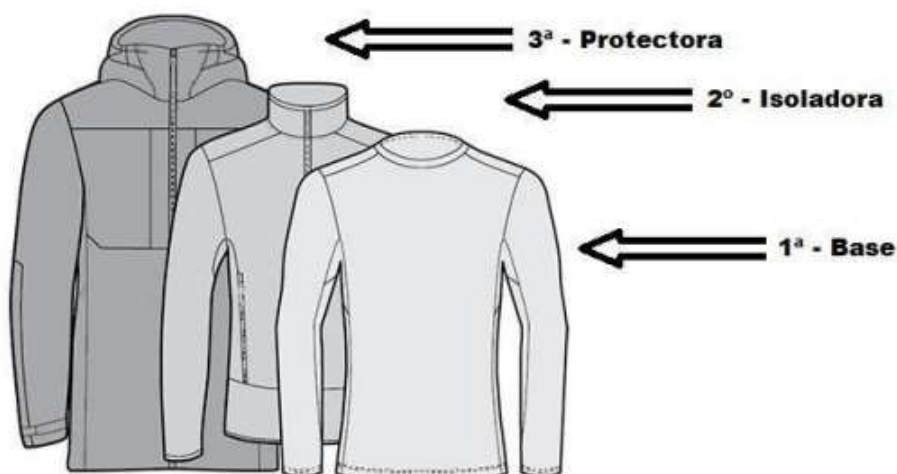


Figura 1. Sistema de Camadas

Outra parte muito importante do vosso vestuário é o calçado e as meias.

Devem escolher sempre o melhor calçado, sendo que umas botas com sola semirrígida e impermeáveis são o ideal para atividades de montanha porque se adaptam à maioria do terreno.

Muito importante é manter sempre os pés secos, se possível trocar de meias sempre que estas estejam húmidas.



Além do equipamento e vestuário, o montanhismo é uma atividade que requer o conhecimento de várias técnicas pois no decorrer da progressão estas podem ser necessárias. São exemplos a, orientação, a escalada, o rappel, travessia de pontes e tirolesas, o bivaque e muitas outras.

O montanhismo nem sempre significa ascender e muitas vezes, devido ao relevo do terreno, para um imprevisto como a chuva, que nos faz descender repentinamente, é necessário utilizar o rappel.

O rappel é o método mais rápido e seguro para descender sobre zonas rochosas ou muito íngremes, no entanto é a técnica que requer uma especial atenção à forma como é executada.

Para iniciar esta manobra devemos ter algum suporte para nos encordarmos à corda, geralmente usa-se um arnês, mas na falta deste podemos criar uma cadeira suíça (figura 2).

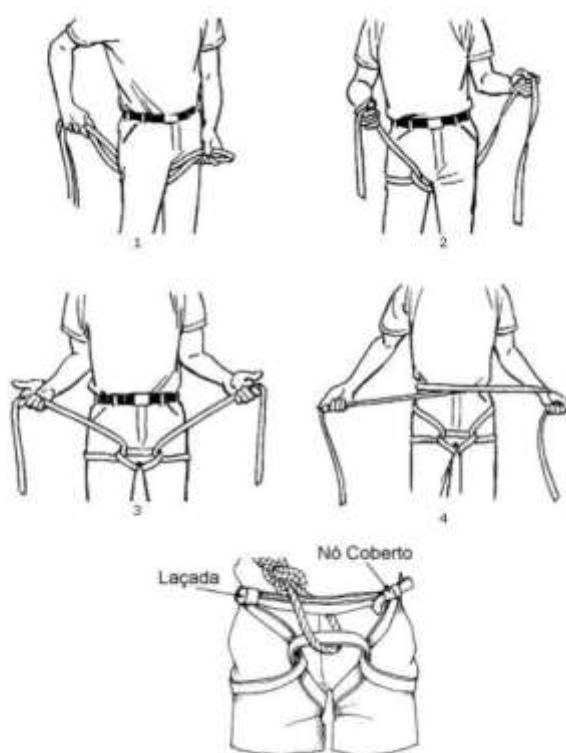


Figura 2. Cadeira suíça



Para iniciar o encordamento devemos colocar um nó auto-bloqueante na corda (nó de prusik ou nó Kleim) para garantir que estamos seguros e não vamos descer repentinamente, além disso permite o descanso durante a descida. Este nó deve ser colocado abaixo do equipamento de descensão (como o oito).



Figura 3. Oito descensor

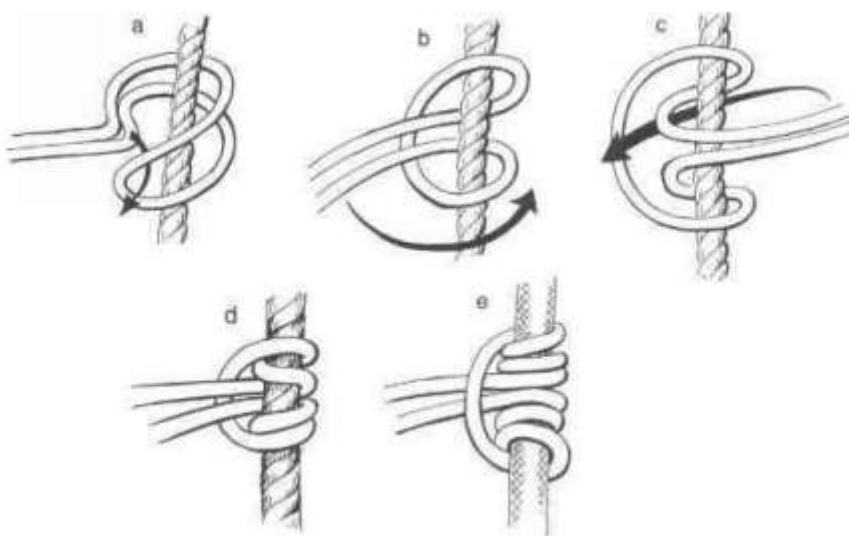


Figura 4. Nó prusik





Figura 5. Posição de rappel

Na descida, os pés devem estar junto à parede e fazer o movimento como se estivéssemos a caminhar de costas.

A posição da mão dominante (a que vai a segurar na corda atrás da cintura) é que vai controlar a velocidade da descida, de acordo com a inclinação e a fricção em relação à corda. Levar a mão atrás da cintura tem a vantagem de poder manter o controlo sobre uma quantidade de corda superior entre o descensor e a mão, evitando ressaltos e velocidades indesejadas.

Devemos sempre ter atenção a não levar anéis, cabelos soltos, roupa larga ou objetos que se possam entalar entre a corda e o descensor.

No final da corda devemos dar um nó, no caso de dúvida na altitude do rappel ou caso a corda não seja suficiente para realizar a descida.

Assim como esta técnica, muitas outras são necessárias aperfeiçoar para melhor progredir na montanha, bem como a alimentação durante o percurso.

É muito importante também estar sempre bem hidratado. Sabiam que...

Caminhar em terreno plano: 250cal/h

Caminhar a descer: 350 cal/h

Caminhar a subir: 400 cal/h

Votos de boa caça, boa pesca e bons voos!

