

Caminhos de Paraty

Categories : [Reportagens](#)

O trekking, esporte que cresce ano após ano no país, ganha em novembro a terceira edição de seu Campeonato Brasileiro. Será entre os dias 12 e 15, na cidade de Paraty, litoral do Rio de Janeiro.

Por definição, fazer trekking nada mais é do que caminhar e apreciar as belezas naturais de algum lugar. Para transformar a atividade em competição, surgiu o “trekking de regularidade”. Nele, as equipes, entre 3 e 6 integrantes, devem alcançar postos de controle distribuídos por um percurso, em tempo pré-determinado. Um segundo de adiantamento ou atraso leva à perda de pontos. Quem perde menos, ganha a prova. Para isso, as equipes contam apenas com a ajuda de poucos equipamentos como bússola, cronômetro, calculadora e lanterna.

Cerca de 15 mil pessoas praticam o esporte atualmente, e a Federação Paulista de Trekking organiza competições em dez estados brasileiros. A escolha de Paraty para sediar o terceiro Campeonato Brasileiro foi movida também por razões estéticas. “A cidade tem inúmeras belezas naturais, além de morros, montanhas, costões e trilhas que serão utilizados na prova”, diz Esdras Martins, idealizador da competição e presidente da Federação Paulista de Enduro a Pé e Trekking. “Enduro a pé” é o outro nome dado ao trekking de regularidade.

O percurso exato da competição só é revelado pouco tempo antes da prova, para deixar as equipes em pé de igualdade. Mas Edson Maciel, que desde as primeiras edições é elaborador oficial dos roteiros a serem cumpridos, revela alguns detalhes. “São três percursos, pensados de forma a exigir mais técnica dos participantes. Com a evolução das equipes, esperamos maior velocidade e preparo para enfrentar os obstáculos dos terrenos, como brejos e trechos com lama. Especialmente com a previsão de muita chuva, as trilhas vão estar escorregadias”. Ele avisa que o preparo físico pode fazer a diferença.

Carlos Figueiredo, um dos integrantes da equipe Celisa Administradora, do Rio, participa de seu segundo campeonato brasileiro e afirma que o melhor método para se preparar para a prova é competir nas provas regionais. Em sua equipe, ele ganhou a função do contador de passos. Com o auxílio de um aparelho chamado Totem, que soma as metragens dos passos dados por ele, Carlos é capaz de saber quanto a equipe andou. Esta medição é fundamental para seguir a planilha da prova, onde constam todos os obstáculos, rotas e distâncias do percurso.

“Estou treinando na Lagoa Rodrigo de Freitas, onde as distâncias são marcadas e posso aferir meus passos. Sei, por exemplo, que meu pé esquerdo anda 1,5 metro em cada passo. O problema é que, com a previsão de chuva e as trilhas escorregadias, há trechos em que vamos

derrapar. Aí vai ser complicado medir os passos”, conta Figueiredo. Outra função dentro da equipe é a do navegador, que fica responsável por controlar a planilha e ajustar a bússola.

No dia 12, próximo sábado, acontece a prova noturna, na qual os competidores passarão pelo Centro Histórico da cidade. No domingo, o percurso será pela Fazenda Bom Retiro, e na segunda-feira pelos bairros do Condado e Caboclo. As duas últimas etapas exigem mais cuidado na navegação, pois são fora do perímetro urbano.

Para repor a energia depois das provas, os participantes poderão escolher entre os 26 restaurantes participantes da Folia Gastronômica, evento que reúne chefs internacionais para aulas, palestras e, claro, muita degustação.

Já estão inscritas 66 equipes de todo o país. As mais cotadas, naturalmente, são as campeãs das duas últimas edições, em Brotas (SP) e Guarapari (ES). Mas o jeito de coisa séria não precisa intimidar os iniciantes. [Para quem quiser se aventurar de última hora, basta arranjar ao menos dois companheiros e se inscrever no site oficial do evento](#). Não há pré-requisitos para participar. “Só tem que gostar de caminhar e, claro, amar a natureza. Informações como não jogar lixo nas trilhas a gente nem divulga mais. Está subentendido que, quem vem para eventos como esse, sabe preservar”, afirma Esdras.