

Passo certo

Categories : [Reportagens](#)

Mesmo que você não saiba o que quer dizer trekking, provavelmente já fez isso alguma vez na vida. Basta ter andado numa trilha em meio à natureza. Antigamente, isso se chamava caminhada. A nova nomenclatura significa apenas que hoje se leva o ato de andar no meio do mato mais a sério.

Trekker, ou trilheiro, que se preza planeja previamente seu itinerário e escolhe as roupas de modo a não ser surpreendido quando for percorrê-lo. Helena Artmann esteve em vários países em seus 14 anos de prática de trekking e mesmo no calor do Rio de Janeiro não abre mão de levar um casaco de chuva na mochila. “O tempo pode virar, pode vir uma chuva forte de verão ou uma ventania”, explica. Mas não é um casaco qualquer. Trata-se de um “anorak”, um tipo de roupa leve e resistente, com capuz, feito de náilon ou fibra respirável (goretex). Por baixo, roupas de tecidos sintéticos, como camisetas de poliéster. Elas secam mais rápido do que as de algodão, que podem até ser confortáveis, mas se tornam um problema quando molhadas.

Em lugares mais frios no Brasil, o anorak pode não ser suficiente. Helena sugere um casaco de fibra polar (uma espécie de veludo) como camada intermediária. A calça deve ser de tecido tãctel ou microfibra, para facilitar a transpiração. Mas prático mesmo é contar com uma “calça-bermuda”, autêntico dois-em-um graças a um simples zíper. A experiência ensina também a levar uma calça impermeável (de náilon) na mochila, especialmente em locais úmidos e no verão, quando a chuva forte é imprevisível.

O ambiente dita a moda do trekking. Para caminhar em florestas, botas de cano de couro ou cano de cordura são ótimas. Na praia, o chinelo comum pode incomodar ou sair do pé. A alternativa é o papete, uma sandália fechada no calcanhar. Fazer trilhas na montanha requer tênis especiais para trekking, que são bem diferentes das sapatilhas usadas para escalada. Construídos para proteger o tornozelo de uma torção e de espinhos, têm isolamento térmico e uma sola acolchoada com espumas de diferentes densidades, poupando o pé de bolhas e calos.

Já as mochilas não servem apenas para levar os equipamentos e roupas. Utilizá-las libera as mãos para se apoiar e proteger em caso de desequilíbrio. A mochila de um trilheiro profissional parece uma pasta de 007, preparada para qualquer emergência. Apito, cantil, estojo de primeiros socorros, lanterna, bússola, óculos escuros, comida extra, isqueiro ou fósforo, roupa extra, mapa, repelente, filtro solar, chapéu, celular, canivete (este último, portador de outras tantas utilidades). Um exagero para trilhas curtas e fáceis, a lista é considerada imprescindível para aventuras maiores. E tem mais. Se for o caso de pernoitar, uma barraca e um fogareiro. Em qualquer hipótese, são necessárias roupas extras e secas, mas não adianta levá-las soltas na mochila. O certo é embrulhá-las dentro de sacos plásticos para evitar a umidade.

Também há regras comportamentais, como optar por roupas com cores neutras (marrom e verde para andar na floresta, por exemplo), para não atrair nem assustar animais. Ou encher o cantil antes mesmo de ter sede. Os alimentos recomendados são sopas, comida desidratada, frutas de consistência dura (laranja, maçã, goiaba), leite e café em pó, pão de forma, queijo fatiado. Enlatados não, porque geram peso. Além disso, bebidas alcoólicas são proibidas em parques nacionais. Para marcar o caminho, é bom levar fitas e amarrá-las em troncos. Retirando-as na volta, claro.

Para iniciantes, custa caro adquirir os equipamentos necessários ao trekking. Mas há vinte anos, quando a maioria dessas opções sequer existia no Brasil, a situação era pior. Marcelo Ramos que o diga. Sem condições de bancar materiais de qualidade para suas escaladas, ele começou a produzi-los em casa, artesanalmente. Juntou alguns amigos num pequeno apartamento em Copacabana e, usando a máquina de costura de sua mãe, fabricava sacos de dormir, mochilas e botas inspirando-se nos importados. “Comprava peças no exterior e as adaptava ao clima do Brasil”, conta Marcelo, que aos poucos pegou o jeito da coisa: hoje é proprietário da loja [Equinox](#), especializada em mochilas.

Para os que não têm essa capacidade empreendedora, o jeito é cuidar bem de seus preciosos utensílios. [Sites ensinam até a forma certa de lavá-los](#). Alguns produtos ajudam na manutenção. Ceras impermeabilizantes, por exemplo, protegem sapatos e roupas. Aplicadas nas barracas, impedem que pingos de chuva passem por microburacos entre as costuras.

Trekking é uma palavra originária do inglês da África do Sul. Vem do verbo “to trek”, que no século XIX era usado para o ato de “viajar em carro de boi” ou simplesmente “viajar, migrar, ir embora”, segundo o dicionário Houaiss. Mas só foi incorporada ao vocabulário nacional na última década, agora sim no sentido de “caminhada feita com objetivo desportivo ou de lazer”.

O site O Radical fez uma seleção dos [melhores lugares para a prática do trekking](#). As roupas e acessórios podem ser encontrados na maioria das lojas dedicadas a esportes radicais, como a [On The Rocks](#) (Rio), a [Trilhas e Rumos](#) (Teresópolis), a [Cia. da Aventura](#) e a [Zion Outdoor](#) (São Paulo), a [Cioccari](#) e a [Big Wall](#) (Porto Alegre), e em lojas virtuais como a [POC](#) e a