

PASSEAR E FAZER CAMINHADAS NO INVERNO

Quando o Inverno chega, não é preciso deixar de passear ou fazer caminhadas. A maioria dos clubes de caminhadas continua com as suas actividades ao longo de todo o ano e algumas das saídas mais agradáveis são em tempo de neve, quando a paisagem cintila e o sol brilha na névoa envolvente. No entanto, é preciso ter algum cuidado para que fique seguro e confortável durante as temperaturas mais baixas.

Começamos pelo conforto. Quase toda a sua roupa de caminhada adequa-se ao Inverno. As suas botas habituais e "meia e meia" (meia interior de polipropileno e meia exterior de lã) continuam na mesma. Às calças de lã ou nylon podem-se juntar as polainas que não deixam entrar neve nas botas. O corpo deve estar protegido por três camadas: roupa interior em polipropileno (mantém o corpo seco); camisola de moletão (mantém o corpo quente); e um casaco corta-vento/impermeável. Um gorro e luvas de moletão são leves e pode pôr ou tirá-los.

O algodão tem as suas vantagens, mas não é adequado para actividades de Inverno. O problema do algodão é que retém a humidade – do seu corpo ou do ambiente. Essa humidade arrefece rapidamente deixando-o com uma camada de roupa fria ou gelada – uma das principais causas de hipotermia. Para estar confortável e seguro tem de estar seco.

A segurança tem de se levar sempre em conta, seja Verão ou Inverno, mas um erro no Inverno pode sair mais caro.

Dias mais curtos. Conheça bem a rota. Saiba a que horas o sol se põe para que saia do trilho muito antes. Leve um mapa e uma lanterna.

Pode haver gelo no trilho. Talvez seja melhor levar um bastão de *trekking* (parecido com um de esqui) com uma extremidade em carboneto que se enterra no gelo. Se calhar até acaba por gostar tanto do bastão que o usará todo o ano – é ótimo para amenizar o esforço nos joelhos em terreno inclinado. Pode também usar *icers* que, basicamente, são solas com pinos que se fixam às botas.

Desidratação. A sensação de sede que se tem normalmente, desaparece no Inverno, mas temos de continuar a beber água. As consequências da desidratação (como sejam: ficar confuso, o cansaço, infecções urinárias e pedras nos rins) são males a serem evitados.

Protector solar – continua a ser preciso. Não se deixe enganar pelo tempo frio; use o protector solar. Com factor de protecção de pelo menos SPF 15; e muitas entidades recomendam factores ainda mais elevados.

Caminhe em grupo, ou pelo menos, com um amigo. Sempre ouviu dizer que “quantos mais, melhor”, e neste caso a regra aplica-se. Podem sempre surgir problemas e a presença de outras pessoas é uma ajuda.

Inclua mais alguns itens na mochila para proporcionar mais conforto e segurança à caminhada: um kit de primeiros socorros, uma camada de roupa extra (como por exemplo, um pequeno casaco de penas) para quando parar, uma almofada em esponja para se sentar, mais água do que julga ser precisa, um bom almoço e snacks energéticos, um par de meias a mais e umas luvas, calças impermeáveis e batom para o cieirol.

A velocidade a que se fazem caminhadas no Inverno tem algo que se diga: queremos andar suficientemente rápido para nos mantermos quentes, mas não tão rápido que transpiremos em excesso. Os chefes da caminhada devem ter isso em conta, vigiando a passada e parando para que se possa fazer alterações ao vestuário e descansar.

Onde ir? Nas zonas a sul da região há locais com pouca ou nenhuma neve, como as etapas Niagara e Iroquoia no trilho Bruce e a zona a sul de Brantford no Trilho Grand Valley. O Trilho Elgin, a sul de London, é uma boa escolha. Leslie Street Spit em Toronto, as Ilhas Toronto e as ravinas de Toronto geralmente têm pouca neve. Na zona mais central e a norte da região, pode fazer vários passeios agradáveis no Inverno ao longo das calmas estradas de campo. Por fim, tenha em atenção que os esquiadores de corta-mato não ficam muito satisfeitos se usar os trilhos deles para caminhar.

Os Invernos no Canadá são longos, mas não deixe que isso o impeça de tirar prazer da natureza e fazer exercício. Os especialistas de saúde e bem-estar aconselham o exercício ao ar livre como forma de precaver a depressão sazonal (SAD - *seasonal affective disorder*), um tipo de depressão que se manifesta no Inverno. Na verdade, o melhor é continuar a caminhar e tirar partido dos benefícios o ano todo.