

INTRODUÇÃO À CAMINHADA COM A MOCHILA ÀS COSTAS (BACKPACKING)

"Sobe as montanhas e acolhe as suas boas aventuras. A paz da Natureza flui para o teu interior assim como a luz do Sol flui para o interior das árvores. Os ventos lhe trarão a frescura; as tempestades a sua energia; enquanto as preocupações se soltam como as folhas que caem das árvores no Outono."
(John Muir)

O que é?

Backpacking é caminhar com a casa às costas. Alguns dos trilhos com as mais belas paisagens só podem ser alcançados a pé: zonas do Trilho Voyageur, do Trilho Pukaskwa ao longo da costa, do Trilho Killarney's Silhouette e a zona Selvagem do Trilho de Ganaraska, entre outros. Por isso, aqui tem algumas ideias para começar.

Quando?

Comece por acampar em tempo ameno. É provável que escolha o Verão para fazer o seu primeiro passeio, mas o início da Primavera, fim do Verão e o Outono têm as suas vantagens: menos gente, não há insectos aborrecidos, e as noites frescas são mais agradáveis para dormir.

Onde?

Para os seus primeiros passeios, escolha trilhos algo conhecidos e perto de zonas habitadas. Estará a "ir para fora" na mesma, mas é mais fácil lidar com qualquer emergência que possa surgir, como mau tempo ou problemas com o equipamento.

Por quanto tempo?

Comece com uma escapadela de um fim-de-semana. Depois de desenvolver um pouco mais a sua confiança e capacidades, poderá então aventurar-se em expedições mais longas.

Planeie cuidadosamente

Pense sobre todos os pormenores em casa – assim as coisas só podem correr bem durante a caminhada. Escolha o percurso cuidadosamente e planeie os tempos de caminhada com um mapa detalhado. Num trilho bem mantido, conte com uma hora por cada três quilómetros ao mesmo nível, e acrescente uma hora por cada 300 metros de elevação. Conte com mais algum tempo no caso de as condições do percurso não estarem muito boas ou no caso de mau tempo, ou simplesmente para parar e admirar o que o rodeia. Prepare-se fisicamente – terá mais prazer se estiver em forma. Exercício aeróbio regular, como andar rapidamente, andar de bicicleta ou correr ajudarão o seu sistema cardiovascular e as suas pernas.

Equipamento

No “meio do mato”, quanto menos levar, melhor. A maioria dos principiantes (e até alguns mais experientes) sobrestima as suas necessidades e levam demasiado material. Pense leve! O equipamento para estas longas caminhadas deve ser o mais leve possível, mas suficientemente robusto para que possa suportar condições extremas. Antes de sair de casa, pese a mochila completamente cheia. Uma mochila para um fim-de-semana de Verão não deve pesar mais de 16 kg. Uma boa regra de base é não exceder 30% do seu peso corporal. Qualquer mochila que pese mais de 20kg tirará o prazer da experiência, por isso deixe todos os itens desnecessários em casa.

Vestuário:

Vestuário de qualidade mantê-lo-á quente, seco e confortável. Vista camadas de roupa para ficar mais quente e ser mais versátil. Inclua roupa interior de polipropileno que absorve a água por capilaridade, uma camada isolante e uma camada exterior à prova de água/vento.

Cuide dos seus pés

Botas de montanha já usadas são a parte mais importante do seu equipamento. Devem dar bom apoio de modo a suportar o peso adicional de uma mochila cheia. Meias confortáveis são também muito importantes. Muitos praticantes de caminhadas preferem usar um par de meias finas absorventes por baixo e outras por cima.

Mochila

Este é mais um item importante. Certifique-se de que a sua mochila é completamente ajustável e se molda correctamente ao seu corpo. As alças e a tira à volta da cintura devem ser almofadadas e a mochila deve ser suficientemente grande para levar todo o seu material – 80 litros deve ser suficiente, a menos que tenha um saco-cama volumoso. É preferível evitar pendurar coisas na parte exterior da mochila onde podem ficar molhadas, danificadas, ou pode perdê-las. É essencial que o seu equipamento fique seco, por isso use um saco de plástico grande que sirva de resguardo e possa fechar-se completamente. Para que fiquem mais protegidos, coloque o saco-cama e a roupa em sacos separados e impermeáveis e leve sacos de plástico adicionais, (até porque não pesam muito).

Tenda

Escolha uma tenda leve e auto-sustentável, com boa ventilação, um avançado, espaço adequado, um número mínimo de costuras, e uma base que não deixe entrar água. Dirija-se a uma ou mais (de preferência) lojas de artigos para desportos ao ar livre e fale com um funcionário conhecedor antes de fazer a sua escolha.

Alimentação

Divirta-se a preparar as suas ementas: escolha alimentos que sejam leves de transportar, fáceis de preparar, que não se estraguem e que possam ser

comidos com uma colher. Para poupar no peso, evite alimentos que contenham grande quantidade de água, como a fruta e os vegetais. Leve alimentos secos que proporcionam refeições saborosas, bastando juntar água a ferver (por vezes é aconselhável demolhá-los). Os alimentos que cozinham rapidamente são melhores porque requerem menos combustível. Boas fontes de hidratos de carbono, fáceis de embalar, são o arroz de grão pequeno, esparguete fino, farinha de aveia, pão, e açúcares. Proteínas e gorduras (fáceis de embalar) incluem linguiça, queijo, nozes e afins, e manteiga de amendoim. As lojas da especialidade têm uma vasta gama de alimentos secos, assim como livros de culinária dedicados à cozinha ao ar livre. Deve evitar levar latas ou garrafas – são pesadas e proibidas em muitos parques por causa de potencial poluição. Lembre-se de incluir snacks energéticos.

Água

Leve SEMPRE água. Qualquer água proveniente de fonte natural deve ser SEMPRE fervida durante oito minutos, filtrada ou quimicamente tratada. Conte com três litros de água potável por pessoa por dia em clima ameno (esta quantia inclui água para cozinhar), e até seis litros se o tempo estiver quente.

Arrumar o material na mochila

Antes de arrumar as coisas na mochila, exponha tudo aquilo que acha que vai precisar e pergunte a si mesmo se precisa mesmo de levar tudo. Vamos ver agora (em casa, e não no meio do mato!) alguns dos itens em dúvida. Primeiro, a roupa. Não leve um par de luvas a mais; pode sempre usar meias. Aquela camisola de lã grossa, calças e casaco térmico também devem ser substituídos por camadas de roupa fina e leve, como por exemplo, roupa interior em polipropileno (de preferência, algodão não), uma camada do meio em moletão leve e uma camada exterior impermeável e respirável. Porquê? Não só porque poupam no peso, mas também porque secam rapidamente, por isso não precisa de uma muda completa de roupa. Se achar que deve mesmo levar uma camisola para ficar mais quente, opte por levar duas camisolas sintéticas e leves, em vez daquela camisola de lã grossa. Não leve calças de ganga, calções ou T-shirts (a menos que vá caminhar sob condições quentes e secas) porque demoram uma eternidade a secar depois de uma tempestade. De seguida, verifique o equipamento para cozinhar. Livre-se do garfo e da faca; só precisa de uma colher. Também não precisa da caneca e do prato; uma taça serve para comer e beber. Porque é que precisa de dois tachos e tampas? Um tacho maior serve para aquecer água para as refeições, bebidas quentes e para lavar.

Agora já tem tudo pronto para arrumar na mochila que já forrou com aquele saco de plástico grande. Pense na ordem em que vai precisar das coisas durante a caminhada e quando parar para acampar. Pense ao contrário! Primeiro, tem alguns itens úteis “de emergência”, como um cobertor térmico, duas barras energéticas e um saco a mais para o lixo: coloque-os mesmo no fundo do compartimento principal onde podem ficar esquecidos. Depois ponha o saco-cama e a colchonete. Se levar um colchão insuflável ‘Therm-a-Rest’, enrole-o

bem apertado e coloque-o no fundo. Se for o tipo de colchonete grande em esponja, pode usá-la para forrar a mochila e meter o resto lá dentro, ou (se a mochila for muito pequena) enrole-a o mais apertada possível e ate-a por fora, à parte de baixo ou de lado da mochila, dentro de um saco impermeável de protecção. Seguem-se a comida, os utensílios para cozinhar, o fogareiro, combustível e outras roupas, incluindo um par de botas à prova de água, mocassins, sandálias ou outro calçado leve de corrida para usar no acampamento. Enfie tudo o que puder no tacho para poupar espaço. No topo do compartimento principal da mochila coloque a tenda e o duplo-tecto. O saco com as estacas e a armação, e a lanterna (de preferência uma lanterna de cabeça) podem ficar bem presos à parte de fora se não houver espaço dentro da mochila. No topo da mochila e nas bolsas laterais de fácil acesso, coloque os itens que pode precisar ao longo do percurso: snacks, equipamento para a chuva, kit de primeiros socorros, pequeno kit de reparações, itens de higiene, bloco de apontamentos e lápis, câmara e rolo fotográfico, e água. Algumas mochilas têm um suporte para a garrafa de água no cinto. Se a sua mochila não tiver este suporte, certifique-se de que não enfia a garrafa de água lá no fundo da mochila e depois não a usa com a regularidade aconselhável! Por fim, os itens mais leves que pode levar consigo, nos bolsos, incluem as chaves do carro, um canivete, óculos de sol, protector solar, repelente de insectos, fósforos à prova de água, apito, bússola e mapa, e uma barra energética ou rebuçados. Em zonas onde se pode deparar com ursos, recomendamos vivamente levar spray contra os ursos (desde que saiba como usá-lo!).

Aspectos Particulares a ter em Consideração

Se quiser usar a água de riachos e lagos para beber e cozinhar convém levar comprimidos para purificar a água, ou um filtro mecânico. Se a fonte de abastecimento de água for longe do seu acampamento, talvez seja útil levar um recipiente desdobrável para a transportar. Se for permitido fazer fogueira no local para onde vai, poderá ficar tentado a não levar um fogareiro e combustível por causa do peso e se não se importa de ficar com um tacho chamuscado. Não se deixe tentar! Andar à procura de material para fazer uma fogueira depois de um dia a caminhar, não é muito agradável, e se estiver a chover vai arrepender-se de ter deixado o fogão e combustível em casa. Além disso, as fogueiras não são amigas do ambiente. Em território de ursos, leve pelo menos 20m de corda, uma roldana leve e mosquetão para pendurar os alimentos e o lixo de uma árvore (em sacos separados; na mochila não). Mesmo que não haja ursos, há sempre guaxinins (*racoons*) que adoram tanto sabonete e pasta de dentes, como comida e lixo! Por isso, pendure sempre estas coisas pelo menos a 4 metros do chão, e a 3 metros de troncos e ramos. Outra coisa útil é um bastão de *trekking*, ou mesmo um par deles. Reduzem o esforço das pernas e dão apoio em superfícies escorregadias. Se for fazer uma caminhada de mochila às costas em grupo, mantenha o número de pessoas reduzido de modo a minimizar os prejuízos causados ao ambiente, o ruído e lixo. Deixe o local onde acampou como o encontrou e leve todo o lixo consigo.

Lista de Equipamento para Principiantes

Básico: mochila, tenda (auto-sustentável, com duplo-tecto), saco-cama, colchonete, bússola, apito, mapa num estojo à prova de água, garrafa de água, purificador de água, canivete suíço, 20m de fio leve de nylon (com roldana e mosquetão), lanterna para a cabeça ou pequena lanterna de mão (com pilhas e lâmpada a mais). Em território de ursos, levar spray contra ursos.

Cozinha: alimentos, tacho com tampa, pega de metal, esfregão, fogareiro e garrafa com combustível (no Verão, 250 ml de combustível por dia para duas pessoas), colher, taça e isqueiro ou fósforos em embalagem impermeável, saco de plástico resistente para guardar coisas e pôr o lixo.

Vestuário: botas de montanhismo, sandálias ou sapatilhas, dois pares de meias finas para usar por baixo, 2 pares de meias para usar por cima, roupa interior, camisola fina de mangas compridas, casaco em moletão ou camisola, calças (de ganga, não!), calções, chapéu de sol, bandana, luvas, gorro (lã), equipamento para a chuva (impermeável e calças) ou poncho.

Primeiros Socorros: pensos para bolhas, pensos rápidos, liga elástica, creme antibiótico, medicação pessoal.

Kit de Emergência: fita adesiva, sacos para o lixo (resistentes), sacos com fecho, agulha e linha resistentes, alfinetes de dama, atacadores.

Pessoal: óculos de sol, protector solar, batom hidratante, escova e pasta de dentes, sabão biodegradável, toalha, repelente de insectos, papel higiénico e uma pequena pá, câmara e rolo, bloco de notas e lápis, binóculos.

Referências e Agradecimentos: Revista "Explore" (www.explore-mag.com), edição de Março/Abril de 2000, "Summer Backpacking: Packing the Essentials" (Verão com a Mochila às Costas: Levar o Essencial) de Peter Thompson.